

La fiaba di Valle Formica

(a cura di Monica Minutolo, dietista ASLTO5)

Il racconto si ambienta a Valle Formica, utopico paese di rara bellezza che a causa dello sfruttamento degli abitanti finisce per diventare una realtà triste e desolata.

Il nuovo Re giovane e determinato si trova ad ereditare, insieme alla corona, l'onere di ridare al suo regno il fasto di un tempo.

Nessuno è in grado di dare al Re buoni consigli, neanche i più rinomati ingegneri che convocati a corte parlano di progetti buffi e irrealizzabili.

Il Re bandisce un concorso per coinvolgere i pochi abitanti rimasti ed ecco i due protagonisti principali della storia apparire sulla scena.

Il primo, *Gastone il superbone*, è un individuo pieno di sé, interessato solo ai soldi della ricompensa per l'idea migliore.

Il secondo, *Tommy*, ha invece l'obiettivo di contribuire a far tornare il suo paese bello e ospitale come era stato un tempo, per lui la somma di denaro non è importante.

Gastone è così convinto di vincere che inizia a lavorare svogliatamente solo in tarda mattinata, senza aver fatto colazione: da qui prosegue il racconto di come si trascini nel resto del giorno senza avere nessuna idea brillante.

Ben diverso il giovane *Tommy* che è attivo fin dalle prime luci dell'alba e dopo solo una settimana ha già un progetto da presentare al Re.

Il progetto è veramente articolato e accattivante (es. le vernici per le case al profumo di frutta, la musica nelle strade, ecc) con un richiamo al rispetto per l'ambiente e alla convivenza civile.

Ottiene molto successo, suscitando rabbia e invidia nell'altro concorrente che decide di far seguire il ragazzo, mentre completa il suo lavoro, da una spia professionista.

Davanti al Re compaiono dopo alcuni giorni di nuovo i due contendenti, *Gastone* pronto questa volta ad accusare il giovane *Tommy*.

Racconta infatti che la spia lo ha visto mentre la mattina in un pentolino mescolava un liquido bianco e poi lo assumeva con dei bocconcini bianchi e delle bacche colorate; in poche parole quella è una pozione magica data al ragazzo da un potente mago, le sue brillanti idee sono quindi frutto di magia!!

Il ragazzo racconta al Re che quello che lui fa è semplicemente mettere in atto la regola datagli dalla sua mamma , la regola " *dell'uno, due e tre*".

A questo punto si inserisce, da parte di chi racconta la fiaba, una breve descrizione della colazione equilibrata a tre componenti (latte, cereali e frutta).

Gastone viene messo in ridicolo: ma quale pozione magica! Le belle idee di Tommy nascevano dalla sua buona abitudine alla colazione.

Valle Formica torna all'antico splendore e Gastone è in attesa che qualcuno lo aiuti a trovare dei suggerimenti per fare una giusta e sana colazione.

Come si svolge l'attività in classe:

La fiaba viene raccontata con l'ausilio di 16 lucidi riportanti il testo arricchito da immagini. Nella parte di attività , dove i bambini, divisi in gruppi, danno suggerimenti per la colazione; come ausilio didattico ci si avvale di piccole sagome di alimenti colorate, di carta lucida, da comporre per formare una colazione equilibrata. La composizione viene poi proiettata e condivisa con tutta la classe.

Per i più piccini vengono distribuiti fogli con le immagini di alimenti adatti per la prima colazione, semplicemente da cerchiare.