

***ISTITUTO COMPRENSIVO  
SERRASTRETTA-DECOLLATURA  
Anno Scolastico  
2020/2021***

***N  
O  
N  
  
S  
O  
L  
O  
  
C  
I  
B  
O***



***SCUOLA  
INFANZIA  
CERRISI  
SEZ 1° A  
PROGETTO  
PTOF***

## Premessa

**Il nostro Istituto Comprensivo I. C. Serrastretta-Decollatura con l'individuazione di un team docenti ha inteso dedicare uno spazio nell'ambito delle attività del PTOF, all'educazione alimentare perché abbiamo notato nel corso degli anni che molti bambini quando entrano per la prima volta nella nostra scuola dell'infanzia e nei successivi gradi di scuola, non hanno acquisito buone abitudini alimentari nell'ambito familiare**

**Alcuni piccoli alunni durante i pasti consumati a scuola rifiutano di mangiare alcuni alimenti o perché non li conoscono in quanto non rientrano nel consumo familiare quotidiano o per un semplice rifiuto. Oggi con il cambiamento dei ritmi lavorativi sono modificate anche le abitudini alimentari familiari. Si mangia male e l'alimentazione è sempre più ricca di proteine di origine animale, di grassi saturi, di sodio e povera di fibre, di vitamine, di glucidi e sali minerali.**

**I bambini portano a scuola e consumano a casa alimenti ( merendine, snack, patatine, etc...) che sono ricchi di carboidrati che li riempiono togliendo loro l'appetito ed il piacere di gustare i cibi dei pasti principali. Il nostro compito educativo è anche quello di correggere le cattive abitudini alimentari ed avviare i bambini verso una sana, buona ed equilibrata dieta.**

**Una cattiva alimentazione porta a contrarre serie malattie nell'età adulta come il diabete, l'obesità, l'ipertensione e malattie cardiovascolari.**

**La scuola e la famiglia devono fare acquisire ai bambini uno stile alimentare sano ed equilibrato e una coscienza alimentare autonoma e consapevole.**

**Per raggiungere tale traguardo occorre pertanto che scuola e famiglia collaborino tra loro e seguano le stesse direttive. La tematica è vasta e naturalmente non può essere trattata con poche battute, ma occorre un tempo molto lungo.**

**Per questo l'argomento sarà sviscerato in più mini progetti che lo svilupperanno in tutta la sua complessità.**

**Il progetto si pone l'obiettivo di aiutare i bambini a conquistare, fin da piccoli, abitudini e comportamenti corretti ed equilibrati, nonché accompagnarli alla scoperta del cibo e delle buone abitudini alimentari.**



## Le Finalità

- Educare i bambini ad acquisire buone abitudini alimentari fin da piccoli.
- Favorire un approccio sereno ed equilibrato al cibo
- Coinvolgere le famiglie nell'azione educativa della scuola nei confronti del cibo.

## Gli obiettivi

**Riconoscere i cibi distinguendo tra verdura, frutta, carne, pasta, latticini;  
Comprendere alcuni semplici concetti riguardo al valore nutritivo dei cibi;  
Imparare a mettere in relazione il cibo con un'esigenza effettiva di nutrizione e non con stati d'animo o emozioni;  
Sviluppare dei comportamenti adeguati riguardo ad una corretta alimentazione e saper riconoscere gli errori nel campo dell'alimentazione**

## Traguardi

**-Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione.**

**Al termine del ciclo dell'infanzia l'educazione all'alimentazione sostenibile avrà contribuito a sviluppare nel bambino alcune competenze di base che strutturano la sua crescita personale quali:**

**-Capacità di rilevare le caratteristiche principali di eventi, oggetti, situazioni, formulare ipotesi, ricercare soluzioni a situazioni problematiche di vita quotidiana**

# Esperienze

## Attività

- Imparare ad apparecchiare la tavola
- Rappresentarsi nel contesto familiare;
- Relazioni con i coetanei e con gli adulti nel corso delle esperienze; rispetto degli altri e delle regole della vita comunitaria;
- Giochi di ruolo sull'alimentazione;
- Costruzione di giochi sugli alimenti e sull'alimentazione;
- Ritagliare dalle riviste immagini ed incollarle per realizzare cartelloni con un lavoro comune.

## Metodologia

Le modalità di intervento solo quelle tipiche della scuola dell'infanzia:

- Operatività;
- Attività di esplorazione;
- Utilizzo di codici diversi
- Vita di relazione;
- Attività ludiche.
- Gioco simbolico.

## TEMPI

Il progetto è stato proposto ai bambini nell'arco dell'anno scolastico.

Tuttavia, per la valenza interdisciplinare dei contenuti, le unità didattiche sono state sviluppate in stretta relazione con l'insorgere di situazioni problematiche (pranzo, difficoltà alimentari, malattie legate alla alimentazione... Nel caso specifico si è affrontato il problema della celiachia, di eventi significativi (esperienze di cucina), di aspetti stagionali (frutta autunnale, verdura primaverile, frutta estiva e invernale.)

## VERIFICA

La verifica ha avuto un momento iniziale, teso a delineare un quadro delle conoscenze e dei comportamenti dei bambini da poter comparare, a fine progetto, con i risultati ottenuti per la verifica dell'efficacia dell'azione educativa. Sono susseguite verifiche in itinere per osservare i cambiamenti che ogni bambino ha effettuato nel corso dell'anno. La verifica finale ha valutato l'attività didattica- educativa svolta e l'interesse dei bambini a quanto proposto

## Scheda Didattica Scuola Infanzia

Premesso che nell'Agenda 2030 in materia di scuola ambiente e legalità, si assume l'educazione ambientale e lo sviluppo sostenibile, "all'interno dell'insegnamento di "Cittadinanza e Costituzione", come tema interdisciplinare e trasversale, un'area di apprendimento determinata dall'intersezione di più materie per specificità di contenuti e connessioni interdisciplinari".

L'educazione all'alimentazione sostenibile va ad intersecarsi con i percorsi curricolari, in coerenza con le Indicazioni nazionali del MIUR per il curricolo della scuola dell'infanzia, del primo ciclo di istruzione (2012).

Nell'ambito di percorsi didattici rivolti alla scuola dell'infanzia l'educazione alla tutela della biodiversità può trovare connessioni con i percorsi curricolari relativi ai traguardi di sviluppo per le competenze nei vari campi di esperienza:

**Il Sè e l'altro:** rispetto a percorsi sull'ambiente e l'uso delle risorse e sui valori culturali"

**Il Corpo e il movimento:** relativamente a percorsi integrati di educazione alla salute.

### Competenze

I percorsi didattici sull'educazione all'alimentazione sostenibile possono concorrere allo sviluppo di diverse competenze trasversali tipiche dell'educazione allo sviluppo sostenibile.



Educare i bambini a consumare una ricca colazione a casa al mattino per fare il pieno di energia ed affrontare le attività mattutine e a consumare un piccolo spuntino per reintegrare le calorie bruciate durante la prima mattinata. Uno spuntino sano dev'essere calibrato sull'età e sull'attività del bambino, in quanto uno spuntino esagerato farebbe arrivare il bambino al pasto principale con poco appetito. Presentando ai nostri bambini merende variate, complete dal punto di vista nutrizionale, li aiuteremo sicuramente a crescere sani e a consolidare una corretta abitudine alimentare, rafforzata anche dalla collaborazione della famiglia.



## ASPETTI DEL PROGETTO:

Gli aspetti primari da tener presenti nell'elaborazione di un progetto per l'educazione alimentare che ha come target i bambini della scuola dell'infanzia sono:

**Aspetto biologico:** fornire adeguati contenuti in base all'età di crescita di carattere nutrizionale collegati al vissuto concreto del bambino ( i fabbisogni, la nutrizione, importanza delle vitamine, proteine, zuccheri presenti nei cibi e loro funzioni, cibi poco sani, come preparare una merenda nutriente)

**Aspetto relazionale:** valorizzare il rapporto personale del bambino con il cibo (accettazione, rifiuto, selettività, abitudini e gusti personali) attraverso esperienze ludico sensoriali manipolative e l'assaggio diretto

**Aspetto cognitivo:** favorire un approccio positivo con il cibo attraverso esperienze ludiche, manipolative e di approfondimento utili a fornire conoscenze e corrette abitudini alimentari.

**Aspetto preventivo:** fornire una corretta informazione ai bambini e ai loro genitori su possibili patologie legate ad una alimentazione non corretta (obesità infantile, diabete giovanile, disturbi della condotta alimentare) e su possibili intolleranze alimentari (celiachia).

Questo ultimo aspetto sulle intolleranze alimentari è stato il perno del progetto in quanto nella sezione è presente un bambino con un livello critico di intolleranza al glutine.

**COME:**

- **Racconto IL BRUCO MAI SAZIO.**
- **Conoscenza dei cibi**
- **L'angolo di master-chef: fare finta di...**
- **Realizzazione della ruota degli alimenti**
- **Realizzazione di un cartellone riassuntivo sui valori nutrizionali degli alimenti**
- **Come nascono gli alimenti**
- **Come si trasformano gli alimenti**
- **Canzoncine, filastrocche, indovinelli.**



## ITINERARIO DIDATTICO

**Il progetto ha tenuto conto di diversi nuclei tematici, percorrendo diversi itinerari didattici:**

- L'indagine sulle abitudini alimentari e le preferenze alimentari dei bambini ;**
- Le esperienze dirette, per comprendere i passaggi nella trasformazione di frutta e verdura;**
- La varietà dei prodotti alimentari, per familiarizzare con quelli meno graditi;**
- La conoscenza dei segnali che il corpo umano ci invia in relazione al cibo, degli organi coinvolti nel processo digestivo, della funzione energetica degli alimenti.**

**In questa prospettiva, si realizzeranno una serie di attività-esperienze-giochi che conducano i bambini alla scoperta del funzionamento del corpo e alla tutela del benessere corporeo mediante il rispetto delle regole fondamentali di alimentazione e di cura della pulizia.**



## LE NOSTRE ATTIVITA'

Le attività proposte sono pensate per i bambini di 5 anni e privilegiano l'asse del gioco come esperienza, la dimensione sociale del fare proponendo anche momenti conviviali dove i bambini hanno avuto la possibilità di mettersi in gioco con “ i più grandi di loro” e coinvolgendo anche famiglie e territorio.

La richiesta ai genitori di sostituire la frutta per la colazione a scuola al posto delle merendine. Perché mangiare insieme e mangiare bene è come giocare insieme, è una grande occasione per conoscersi e per conoscere, per sentirsi rassicurati ed accolti, per pensarsi e riconoscersi come soggetto ricco di idee, conoscenze, emozioni ed esperienze

Le attività sul cibo, proposte in un ambito di gioco e ricerca poi, sono propedeutiche ad un corretto rapporto con lo stesso e rappresentano un passaggio importante ai fini dell'educazione alla salute.

Con la realizzazione di schede e cartelloni sui benefici effetti sulla salute derivanti dal consumo di frutta e verdura, mediante l'utilizzo di tecniche grafico-pittoriche e plastico –manipolative.

Le proposte sono state pensate e strutturate in modo da suscitare nei bambini sorpresa, stupore, curiosità e voglia di partecipazione grazie ai messaggi del personaggio mediatore e la lettura animata del libro *di Eric Carle “Il Bruco mai sazio”*



## **Percorso didattico e campi di esperienza**

**Il progetto valorizza tutti i campi di esperienza, consapevoli che:**

### **IMMAGINI, SUONI E COLORI:**

Favorisce l'esplorazione, la scoperta e la prima sistematizzazione delle conoscenze sul mondo della realtà naturale e artificiale;

### **IL CORPO E IL MOVIMENTO**

Sviluppa la discriminazione, l'ordinamento, la classificazione e la quantificazione degli alimenti e delle sostanze che li compongono nel corso della realizzazione di semplici ricette di cucina;

### **I DISCORSI E LE PAROLE:**

Rinforza la comunicazione e potenzia il linguaggio, poiché i bambini nel corso delle conversazioni guidate esprimono le loro preferenze alimentari, imparano ad ascoltare gli altri e a confrontare le loro sensazioni con quelle dei compagni;

### **LA CONOSCENZA DEL MONDO:**

Sviluppa la capacità di decodificare i diversi linguaggi, di utilizzarli e di comprenderli in riferimento all'educazione alimentare, ai messaggi pubblicitari, alle esigenze del proprio corpo.

### **II SE' E L'ALTRO:**

Rafforza l'identità attraverso il rispetto delle regole di vita comunitaria e di quelle di educazione alla salute

Il bambino:

- Ha sviluppato comportamenti più corretti , modificando alcune abitudini scorrette
- Ha sostituito lo spuntino abituale con uno spuntino più sano
- Sa usare i cinque sensi per riconoscere le caratteristiche di un alimento
- Ha acquisito la capacità di valorizzare alimenti di qualità



## **SCOPO DEL PROGETTO E PERSONAGGIO GUIDA**

### **« IL BRUCO MAI SAZIO »**

I bambini nella società odierna trascorrono la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer e spesso consumano molte merendine ricche di calorie che non vengono smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità. E' importante, fin dalla prima infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione e di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.

### **Tempi**

Questa prima fase del progetto si è svolta nel mese di Novembre e ha riguardato attività relative all'ascolto di un racconto e alla stesura di istogrammi sulle abitudini alimentari

### **Protagonisti:**

I bambini di 5 anni della Scuola dell'Infanzia Plesso Cerrisi Sez 1° A

Nel progetto si è partiti da una storia introduttiva che, utilizzando come personaggio mediatore un bruco verde che invita i bambini ad iniziare un percorso di riflessione sull'alimentazione suddiviso in quattro unità:

- ❖ **PERCHE' MANGIAMO..**
- ❖ **COSA MANGIAMO..**
- ❖ **IMPARIAMO A RICONOSCERE GLI ALIMENTI..**
- ❖ **COME DOBBIAMO MANGIARE..**

### **Obiettivi del Progetto sono stati:**

- Riconoscere i cibi distinguendo tra verdura, frutta, carne, pasta, latticini;
- Comprendere alcuni semplici concetti riguardo al valore nutritivo dei cibi;
- Imparare a mettere in relazione il cibo con un'esigenza effettiva di nutrizione e non con stati d'animo o emozioni;
- Sviluppare dei comportamenti adeguati riguardo ad una corretta alimentazione,
- Saper riconoscere gli errori nel campo dell'alimentazione

## FASE PROGETTUALE

**I bambini nella società odierna trascorrono la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer e spesso consumano molte merendine ricche di calorie che non vengono smaltite con il movimento.**

**Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.**

**E' importante, fin dalla prima infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione e di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.**

### **Tempi**

**Questa prima fase del progetto si è svolta nel mese di Novembre e ha riguardato attività relative all'ascolto di un racconto e alla stesura di istogrammi sulle abitudini alimentari**

### **Destinatari:**

**I bambini di 5 anni della Scuola dell'Infanzia Plesso Cerrisi sez 1 A**

**Nel progetto si è partiti da una storia introduttiva che, utilizzando come personaggio mediatore un draghetto, invita i bambini ad iniziare un percorso di riflessione sull'alimentazione suddiviso in quattro unità:**

- 1) PERCHE' MANGIAMO**
- 2) COSA MANGIAMO**
- 3) IMPARIAMO A RICONOSCERE GLI ALIMENTI**
- 4) COME DOBBIAMO MANGIARE**

# CONCLUSIONI

E' di fondamentale importanza acquisire corrette abitudini alimentari fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita mirato al benessere fisico, psichico e sociale.

L'educazione alimentare è uno dei pilastri che costituiscono le fondamenta dell'educazione alla salute. Gli interventi educativi didattici della scuola dell'infanzia hanno preciso carattere preventivo perché è proprio nell'infanzia che si compiono le prime e più decisive esperienze formative, sia nella direzione dello “star bene con se stessi e con gli altri” , sia nella determinazione di stili di vita e modelli corretti.

**IL PERCORSO PROGETTUALE** intrapreso assume la consapevolezza di favorire un apprendimento capace di dare significato alla molteplicità delle esperienze, riportando le cosiddette educazioni specifiche all'interno del curriculum disciplinare, inglobate nel processo educativo, nella dimensione quotidiana delle discipline a partire da situazioni di apprendimento in ambiente; per alimentare nei bambini la voglia di dissetarsi alla fonte inesauribile della conoscenza

***Il cibo è carburante per il corpo e per la mente, quindi ogni scelta alimentare va fatta con buon senso e moderazione.***

***Insegnante  
Teresa Mazza***



**SCUOLA DELL' INFANZIA ANGOLI**  
**NON SOLO CIBO**

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

**I bambini di 3/4/5 anni**

# NON SOLO CIBO... afferma:

**01**

- Una corretta alimentazione è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri.

**02**

Fin dalla prima infanzia, è importante sviluppare comportamenti corretti riguardo all'alimentazione in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico attuando una prevenzione dell'obesità e delle malattie correlate.

**03**

La salute è considerata un bene che coinvolge non solo l'individuo nel suo essere totale, psicofisico ed affettivo, ma l'intera collettività in tutti i suoi aspetti ( tutela dell'ambiente,, degli spazi, dei luoghi, dei ritmi di vita) con particolare attenzione ai problemi legati alla sana alimentazione.



# Contenuti

1. lo mangio a colori

2. Il viaggio del cibo nel nostro corpo

3. I principi nutritivi

4. Storie e filastrocche da mangiare

5. Ti preparo qualcosa di buono (laboratori)



# IO MANGIO A COLORI!

COSA MANGIO?



Descrizione dei colori del  
cibo che preferisco

BIANCO O COLORATO?



Le nostre risposte



# IL VIAGGIO DEL CIBO



# I PRINCIPI NUTRITIVI



# STORIE E FILASTROCCHIE... DA MANGIARE



# TI PREPARO QUALCOSA DI BUONO

Spremuta d'arancia,  
beviamo in salute

01



Pizza e Pane,  
che bontà!

02



Pitta, olio e origano,  
uno spuntino antico

03



Giornate di laboratorio in cucina



**Il pane di Gesù, un gusto  
che viene dal passato**

**04**



**Pane e marmellata, uno  
spuntino genuino**

**05**



UN SANO SPUNTINO...  
CON



PANE

E



MARMELLATA

**Assaggi, degustazioni ed esperienze in cucina.**

# IO MANGIO A COLORI!



Scuola dell'infanzia Angoli - Sezioni A e B  
Antonia Cardamone  
Rosamaria Iuliano  
Carmela Rocca  
Vienna Settembrino  
Gabriella Bruni





**IC SERRASTRETTA**  
**- Classe Prima Primaria -**  
**Plesso di Canello A.S. 2020/2021**  
**Team: Toscano - Cerra - Bruni**

**DISCIPLINE COINVOLTE:**

**ED. FISICA – ED. CIVICA - INGLESE**

**PERIODO DI APPLICAZIONE: 2Q**

“Abbi buona cura del tuo corpo, è l’unico posto in cui  
devi vivere.”

*CIT. Jim Rohn*

**PR**🥕**GETT**🥕**ALIMENTAZI**🥕**ONE**  
**TEMATICA: MANGIARE IN SALUTE**

# CONTESTO E FINALITA'

---

Secondo l'OMS una sana alimentazione e l'attività fisica sono fondamentali per raggiungere un adeguato stato di salute.

Il progetto ha lo scopo di incentivare il consumo di cibi sani ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale.

Si promuoverà l'educazione civica, al fine di correggere i comportamenti scorretti, d'impatto negativo sulla salute del futuro adulto.

Si sceglierà di rendere l'intera comunità scolastica un ambiente promotore della salute degli studenti.

L'ambiente di apprendimento si colloca all'interno di una prima classe eterogenea, composta da 15 elementi.

Il gruppo classe verrà orientato alla collaborazione e stimolato a sviluppare la tematica della corretta alimentazione abbinata a svariate esercitazioni di attività motoria per giungere ad uno stile di vita sano e attivo.

Infine, il gruppo classe verrà orientato all'acquisizione dell'ambito lessicale sugli alimenti in L2.

## Comunicazione nella madrelingua

*Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomenti indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale con compagni e adulti.*

## Comunicazione nelle lingue straniere

*Conoscere i termini del linguaggio settoriale di cibo e movimento in lingua Inglese*

## Imparare a imparare

*Organizzare il proprio apprendimento*

## Competenze sociali e civiche

*Sviluppare autocoscienza e senso critico nel rapporto con l'alimentazione e lo sport*



# PRIMA FASE: Motiviamoci per crescere bene!

---

- LE VOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI

- Cosa mangi a colazione?
- Ti piacciono le verdure?
- Quante volte al giorno mangi la frutta?



- I VOSTRI MOVIMENTI

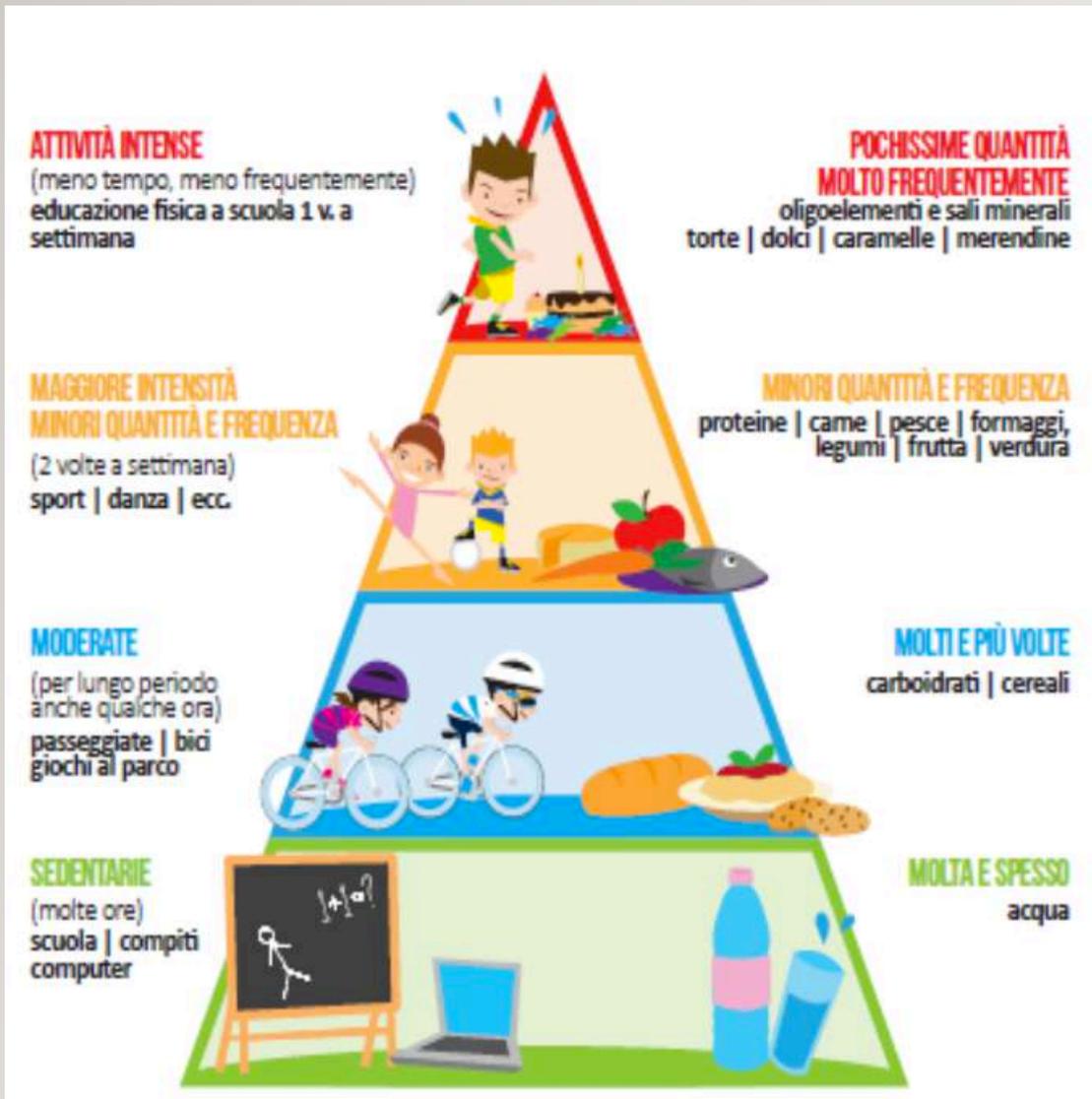
- Come vieni a scuola?
- Quanto tempo passi davanti alla TV?
- Fai sport al di fuori della scuola?

## SECONDA FASE: Le sane abitudini si imparano divertendosi!

---

Proposta di attività di gioco/svago dinamico negli spazi esterni della scuola, e proposte di attività sportiva da svolgere nelle ore di educazione fisica, attraverso le quali sviluppare abilità motorie e relazionali, rispetto delle regole.





# TERZA FASE: TUTTI IN CLASSE!!!!

*Alimentarsi con regolarità e muoversi adeguatamente sono la base per mantenere un buono stato di salute, una migliore efficienza dell'organismo e per stare in armonia con se stessi e con gli altri.*

**ESPERIENZA ATTIVATA IN ED. CIVICA**

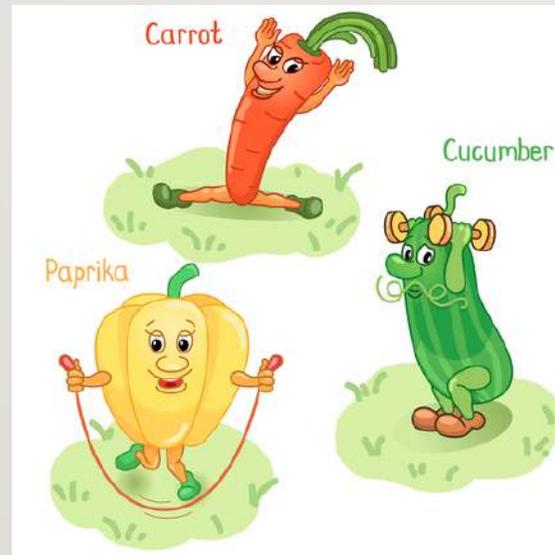
**Attività di riproduzione scritta/grafica: «Provo a scrivere il mio menu»**



# QUARTA FASE: Alla scoperta degli alimenti in L2

ESPERIENZA ATTIVATA IN L2

AMBITO LESSICALE – DIMENSIONE ORALE – APPROCCIO LUDICO



# VALUTAZIONE FORMATIVA DEL PROCESSO

---

Griglia di osservazione relativa alla presa di consapevolezza delle competenze degli studenti acquisite durante il percorso didattico in termini di:



IC Serrastretta  
Progetto POF 2020-21



**Educazione Alimentare**

Classe 2 – Primaria Casenove – Docente Gigliotti Antonella

**Questo rifiuto è biodegradabile?**



# COSA SIGNIFICA BIODEGRADABILE?

Si definisce Biodegradabile un prodotto o materiale in grado di essere decomposto dalla natura in un periodo temporale relativamente breve.

## OSSERVAZIONE

Nell'intervallo mangiamo  
cibi che producono molti  
rifiuti



Questi rifiuti sono  
**BIODEGRADABILI?**

Purtroppo non tutti e  
allora dobbiamo imparare  
a **DIFFERENZIARE**



DIFFERENZIARE PER  
**RICICLARE**



## OSSERVAZIONE

Nell'intervallo  
mangiamo cibi che  
producono molti rifiuti



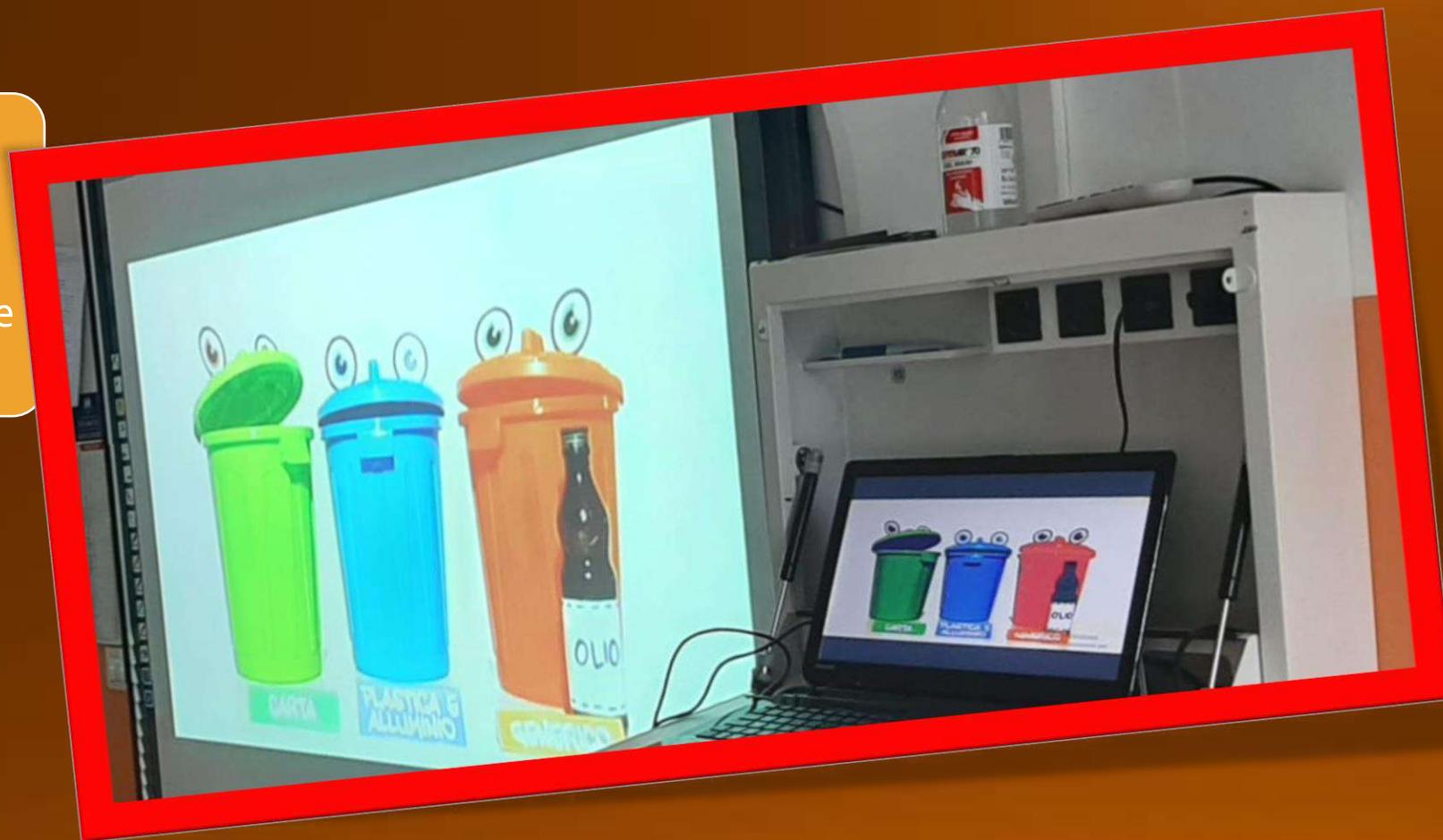
### TEMPI DI BIODEGRADABILITÀ PER DIVERSI OGGETTI E MATERIALI ALIMENTARI

| Oggetto                                  | Tempo di biodegradabilità |
|--|---------------------------|
| Barattolo di latta                       | 50 anni                   |
| Bottiglia di plastica                    | 100-1000 anni             |
| Bottiglia di vetro                       | Mai!                      |
| Cartone del latte                        | 3 mesi                    |
| Contenitore in plastica                  | 100-1000 anni             |
| Contenitore in polistirolo               | 50 anni                   |
| Gomma da masticare                       | 5 anni                    |
| Lattina in alluminio                     | 20-100 anni               |
| Piatto di plastica                       | 100-1000 anni             |
| Sacchetto di plastica non biodegradabile | 100-1000 anni             |
| Scatola di cartone                       | 2 mesi                    |
| Torsolo di mela                          | 2 mesi                    |
| Tovagliolo di carta                      | 2-4 settimane             |

*Una colazione  
di 10 minuti...  
produce un rifiuto  
che impiega anni per  
biodegradarsi!!!!*

Questi rifiuti sono  
**BIODEGRADABILI?**

Purtroppo non tutti e  
allora dobbiamo imparare  
a **DIFFERENZIARE**



DIFFERENZIARE PER  
**RICICLARE**



**DIFFERENZIAMO → RICICLIAMO**



**PER UN MONDO PIU' SANO!**

**PROGETTO «NON SOLO CIBO:  
MANGIARE IN-SALUTE »  
Cl.3 San Bernardo**



**Realizzato dagli alunni della classe  
terza:**

- Baratta Elisa
- Borghetti Carmen
- Bruni Angelo Lorenzo
- Buccioli Adele
- Burgo Giulia Tommasina
- Caligiuri Michele
- Costanzo Elisa
- Costanzo Giulia
- Gigliotti Bernardo
- Kaddouri Rayane
- Marasco Giulia
- Mercuri Melissa
- Parisi Mariaurora
- Pullia Giorgia
- Stranges Antonio

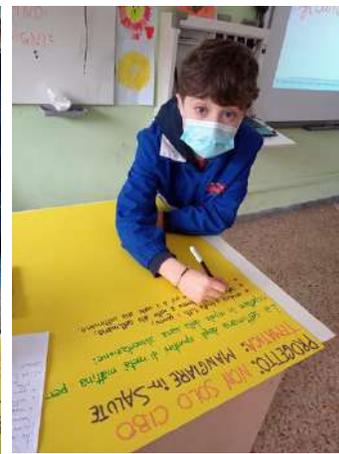
**Maestre:  
Bevacqua V.  
Sacco G.**



# IL NOSTRO SPUNTINO







**PROGETTO: NON SOLO CIBO**  
**TEMATICA: MANGIARE in-SALUTE**

La settimana degli spuntini di metà mattina per rispettare le regole della sana alimentazione:

- verdura o frutta tutti i giorni;
- latte o yogurt almeno 2 volte alla settimana;
- spuntini salati non più di 2 volte alla settimana.

**IL NOSTRO SPUNTINO SETTIMANALE**

| Nome      | Spuntino                    |
|-----------|-----------------------------|
| ELISA C.  | [Icone di frutta e verdura] |
| MELISSA   | [Icone di frutta e verdura] |
| MICHELE   | [Icone di frutta e verdura] |
| GIULIA R. | [Icone di frutta e verdura] |
| GIULIA D. | [Icone di frutta e verdura] |
| ANGILO    | [Icone di frutta e verdura] |
| ADRIE     | [Icone di frutta e verdura] |
| BERNARDO  | [Icone di frutta e verdura] |
| ANTONIO   | [Icone di frutta e verdura] |
| ELISA R.  | [Icone di frutta e verdura] |
| GIORGIA   | [Icone di frutta e verdura] |
| CARMEN    | [Icone di frutta e verdura] |



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA SALUTE



6Touch

alimentare - Renato lo scienziato canzone Educa

# La canzone DELLA SALUTE

## la piramide alimen

0:00 / 2:50

LUXIBOARD

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

# DELLA SALUTE

# FINE!

La dieta mediterranea è rappresentata graficamente dalla

## PIRAMIDE ALIMENTARE



- ### LE REGOLE D'ORO DEL MANGIAR SANO
- 1 Variare il più possibile la scelta dei cibi
  - 2 Nell'arco della giornata è necessario ripartire l'introdotto di calorie e nutrienti tra i vari pasti
  - 3 La prima colazione è importante per la crescita, non saltarla mai!
  - 4 Essere tempo, e soprattutto mangiare davanti alla televisione non farà consumare le calorie introdotte con il cibo
  - 5 Fare sport è importante e si preferisce fare a piedi o con la bicicletta
  - 6 Non esagerare con gli snack! Sostituisci con la frutta!
  - 7 Forse non lo sai... la prima digestione avviene in bocca, quindi mastica bene
  - 8 Al ogni pasto ricorda di bere, prima le mai e dopo i denti
  - 9 I dolci sono...
  - 10

# Progetto *Alimentazione*

Classe 4 Scuola Primaria

“San Bernardo”

DECOLLATURA

A.S. 2020/2021

Ins. Olga Scicchitano

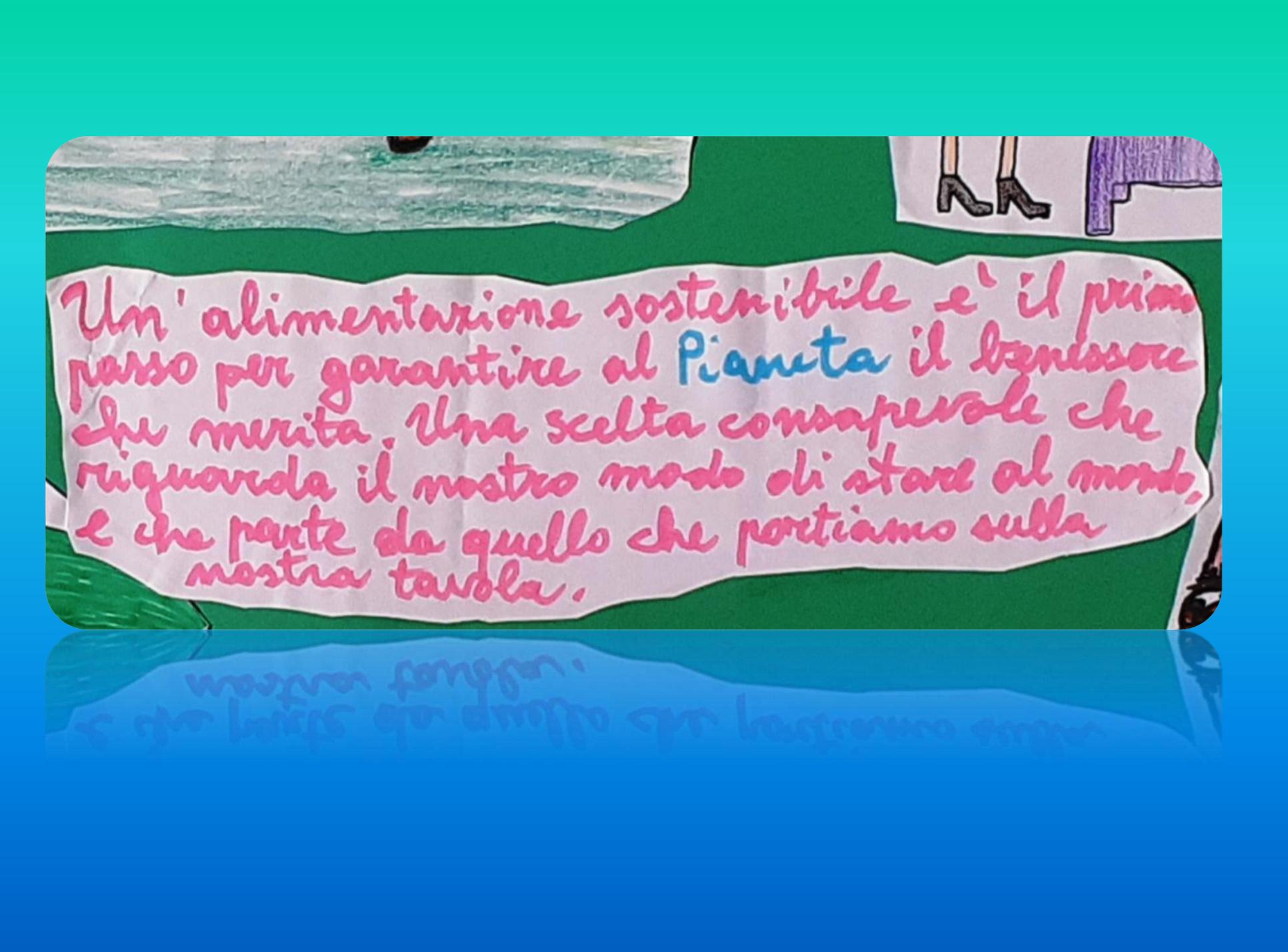
PROGETTO DI ED.

ALIMENTARE 

anno scolastico 2020/2021



anno scolastico 2020/2021



Un' alimentazione sostenibile e' il primo passo per garantire al Pianeta il benessere che merita. Una scelta consapevole che riguarda il nostro modo di stare al mondo, e che parte da quello che portiamo sulla nostra tavola.







# IL CIBO E IL CIBO,

20 MAGGIO 2020  
Progetto Alimentazione  
"NON SOLO CIBO,"

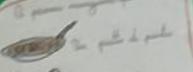


Una alimentazione sana e bilanciata è quella che ci permette di vivere in buona salute e di non ammalarci. Per questo è importante mangiare tutti i cibi in modo equilibrato e non eccedere in nessuno di essi.



La piramide alimentare indica la quantità di ogni gruppo alimentare da mangiare.

## Progetto Alimentazione "NON SOLO CIBO,"



Il pranzo deve essere quello che ci dà energia e ci permette di affrontare la giornata con serenità.



Le verdure sono ricche in fibre e vitamine. Mangiarle ci aiuta a digerire meglio e a rimanere in salute.



Il momento del pasto è un momento importante per stare insieme e parlare.



La voglia forte per mangiare bene è una voglia sana e nutriente. È importante mangiare tutti i cibi in modo equilibrato.



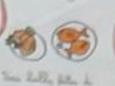
È importante mangiare tutti i cibi in modo equilibrato. Non bisogna eccedere in nessuno di essi.



Le verdure sono ricche in fibre e vitamine. Mangiarle ci aiuta a digerire meglio e a rimanere in salute.



Una spuntina sana e nutriente ci dà energia e ci permette di affrontare la giornata con serenità.



È importante mangiare tutti i cibi in modo equilibrato. Non bisogna eccedere in nessuno di essi.

## Progetto di Educazione alimentare

(A. F. PIZZOLI)

# IO E IL CIBO

(Le buone abitudini alimentari)

a. s. 2020/2021



IO MANGIO SAND!



Le regole buone per crescere bene sono:

- una sana alimentazione,
- bere tanta acqua,
- fare movimento all'aria aperta.



I cibi non sono tutti uguali, alluciamo frutta, verdura, pane, pasta, carne e uova e ognuno di essi ci fa bene in modo differente. Questi alimenti vengono organizzati in una piramide alimentare.



Olio, melanzane, peperoni, fragole, allusocche, riso, carote... Sono tutti di origine vegetale, cioè nascono dalle piante, e contengono tante sostanze che ci aiutano a crescere.



La piramide alimentare. Basta rispettare delle regole semplici quando si mangia.



Per iniziare la giornata

- latte o yogurt
- pane o cereali, biscotti o fette biscottate con marmellata
- un frutto o una spremuta.



Uno spuntino a metà mattina è importante, e bisogna preferire della frutta invece di una merendina.

## Progetto Alimentazione "NON SOLO CIBO"

A pranzo mangiamo quel che serve



Un piatto di pasta



oppure legumi



o delle verdure



di tanto in tanto un uovo o del prosciutto.

La merenda



A cena scegliamo



Una bella fetta di carne o del pesce.



Un po' di pane e come contorno insalata o qualche patata.

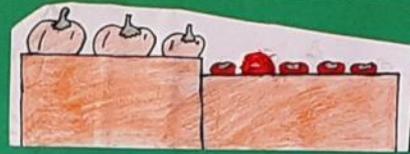
## Progetto di Educazione alimentare

(a. s. 2020/2021)

# PROGETTO DI ED.

## ALIMENTARE

anno scolastico 2020/2021

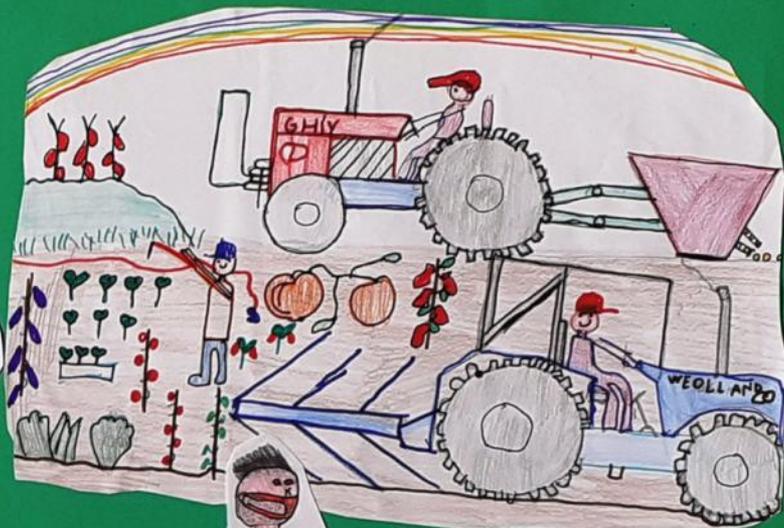


Un' alimentazione sostenibile e' il primo passo per garantire al Pianeta il benessere che merita. Una scelta consapevole che riguarda il nostro modo di stare al mondo, e che parte da quello che portiamo sulla nostra tavola.



# ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Scegliere un'alimentazione sostenibile vuol dire compiere un passo fondamentale per la conservazione della biodiversità e dell'ecosistema



# ALIMENTAZIONE



# SOSTENIBILE



Il cibo sostenibile è un prodotto che ha un basso impatto ambientale, con uno scarso consumo di suolo e acqua.

Le buone regole da adottare per essere **sostenibili**:

- consumare meno
- sprecare meno
- scegliere alimenti la cui produzione abbia un ridotto impatto ambientale



Alimentazione sostenibile: )  
• dal **produttore** )  
al **consumatore** )

la strada che gli alimenti percorrono prima di arrivare sulla nostra tavola si sta riducendo.



Oggi con l'aumento della popolazione sono richieste grandi quantità di alimenti

anche al di fuori della loro stagionalità



# PROGETTO "NON SOLO CIBO"

*Mangiare in-formati*

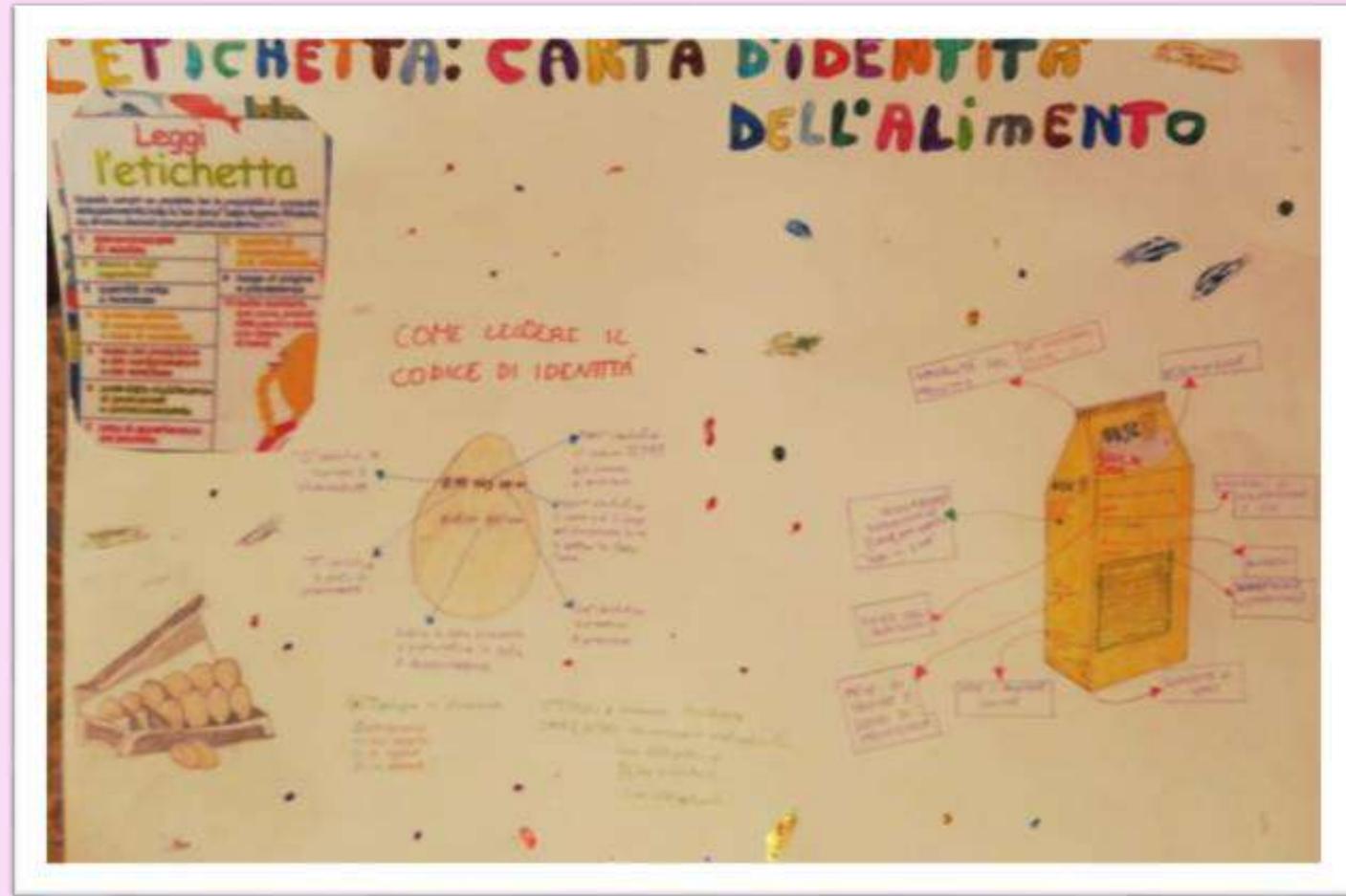
ANNO SCOLASTICO  
2020/21

CLASSE 5 scuola Primaria  
"SAN BERNARDO"

Insegnanti:

MARZANO ROBERTA  
PAPALEO ANGELA



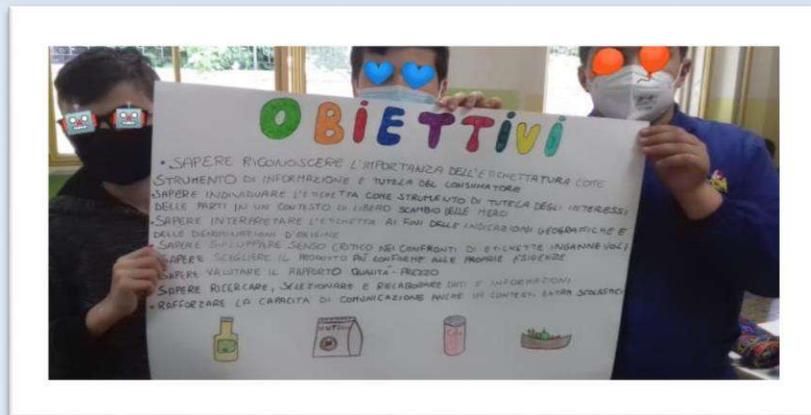


L'etichetta alimentare: la carta d'identità dell'alimento.



# OBIETTIVI

- SAPERE RICONOSCERE L'IMPORTANZA DELL'ETICHETTATURA COME STRUMENTO DI INFORMAZIONE E TUTELA DEL CONSUMATORE
- SAPERE INDIVIDUARE L'ETICHETTA COME STRUMENTO DI TUTELA DEGLI INTERESSI DELLE PARTI IN UN CONTESTO DI LIBERO SCAMBIO DELLE MERCI
- SAPERE INTERPRETARE L'ETICHETTA AI FINI DELLE INDICAZIONI GEOGRAFICHE E DELLE DENOMINAZIONI D'ORIGINE
- SAPERE SVILUPPARE SENSO CRITICO NEI CONFRONTI DI ETICHETTE INGANNEVOLI
- SAPERE SCEGLIERE IL PRODOTTO PIÙ CONFORME ALLE PROPRIE ESIGENZE
- SAPERE VALUTARE IL RAPPORTO QUALITÀ - PREZZO
- SAPERE RICERCARE, SELEZIONARE E RIELABORARE DATI E INFORMAZIONI
- RAFFORZARE LA CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE ANCHE IN CONTESTI EXTRA SCOLASTICI





# QUALI-CIBI-SI-POSSONO-MANGIARE DOPO-LA-SCADENZA?

**RISO, PASTA, LEGUMI SECCHI, FARINA** = SE CONSERVATI IN AMBIENTE FRESCO E ASCIUTTO, POSSONO ESSERE CONSUMATI ANCHE 1-2 MESI OLTRE IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

**YOGURT, LATTE FRESCO, LATTE A LUNGA CONSERVAZIONE, FORMAGGI A PASTA MOLLE, DURA E STAGIONATI** SI CONSIGLIA DI RISPETTARE RIGOROSAMENTE LE DATE DI SCADENZA

**UOVA** = LE UOVA DEVONO ASSOLUTAMENTE ESSERE CONSUMATE ENTRO LA DATA DI SCADENZA PER NON CORRERE IL RISCHIO DI CONTRARRE LA SALMONELLA. È IMPORTANTE CONSERVARLE IN FRIGORIFERO PERCHÉ, MENTRE L'UOVO MOLTO FRESCO È PROTETTO DA UNA PELLICOLA BIANCA INTERNA AL GUSCIO, NEI GIORNI SUCCESSIVI PERDE QUESTA PROTEZIONE E, QUINDI, PIÙ ESISTE AL RISCHIO DI CONTAMINAZIONI CHE POTREBBERO CAUSARE TOSSINFEZIONI.

**CIOCOLATO** = SE CONSERVATO ADEGUATAMENTE NON CI SONO RISCHI A SFORARE PER UN PAIO DI MESI IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE. UN PO' DI ATTENZIONE DEVE ESSERE PRESTATO SE IL CIOCOLATO CONTIENE FRUTTA SECCA, IN QUANTO AUMENTA LA POSSIBILITÀ DI MUFFE.

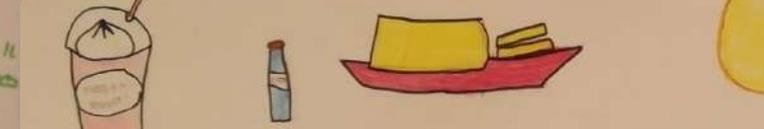
**CIBI IN SCATOLA (TONNO, ALICI, PASSATA DI POMODORO, MAIS)** = È PREFERIBILE CONSUMARLI ENTRO IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE, ANCHE SE NON CI SONO RISCHI A SFORARE DI QUALCHE MESE

**BISCOTTI** = NON C'È ALCUN RISCHIO SE SI SFORA DI UN PAIO DI MESI IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE, MA IL PRODOTTO AVRÀ PERSO LA FRAGRANZA E LE SUE CARATTERISTICHE

## RISO, PASTA, LEGUMI SECCHI, FARINA



## YOGURT, LATTE FRESCO, LATTE A LUNGA CONSERVAZIONE, FORMAGGI A PASTA MOLLE, DURA E STAGIONATI



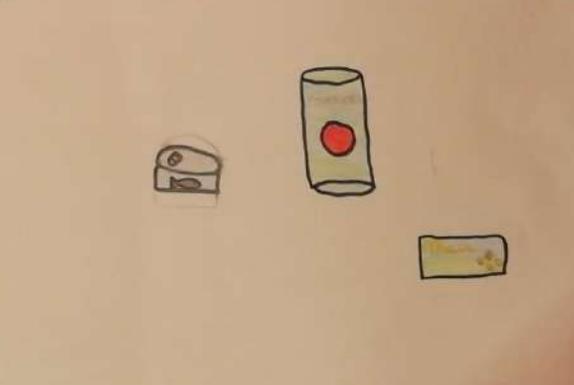
## BISCOTTI



## UOVA



## CIBI IN SCATOLA (TONNO, ALICI, PASSATA DI POMODORO, MAIS)





# Progetto di educazione alimentare "noi e il cibo" Tematica :CIBO E TERRITORIO" classe V primaria S.Bernardo

Nel mondo della globalizzazione, l'educazione alimentare riveste un ruolo fondamentale nella valorizzazione dei prodotti del proprio territorio, nel mantenimento del patrimonio culturale di un popolo, nella salvaguardia del proprio ambiente e del proprio corpo. Il progetto è stato sviluppato seguendo un percorso geografico - storico ,, antropologico, artistico. Percorso storico - Il cibo nella storia locale. Obiettivi: Localizzare sulla carta geografica dell'Italia le regioni e le aree delle coltivazioni dei prodotti tipici - Conoscere la tipologia dell'alimentazione locale dei nostri giorni. Mantenere una presenza agricola attiva e multifunzionale a protezione del paesaggio e dell'ambiente • Mantenere le risorse economiche sul territorio e quindi contribuire a rafforzarne il benessere socio-economico Percorso antropologico - Cibo e cultura Obiettivi: - Sapere che il cibo rappresenta l'espressione della cultura e dell'appartenenza al territorio di un popolo Percorso artistico - Il cibo nell'arte Obiettivi: - Utilizzare alimenti o loro derivati per produrre elaborati artistici creativi Percorso educativo alla Convivenza Civile - CIBO = BENESSERE Obiettivi: Ribadire l'importanza che una corretta alimentazione rappresenta un aspetto preventivo nei riguardi delle malattie sociali, non solo dal punto di vista della salute individuale, ma anche per le ricadute.sulla collettività Conoscere le diverse tipologie di disturbi alimentari economiche sulla collettività. Ampliare le conoscenze alimentari, sia riscoprendo prodotti tipici del nostro territorio, anche attraverso il recupero di usanze e tradizioni familiari, sia con un'attenzione alla realtà multi-etnica che caratterizza la nostra società.

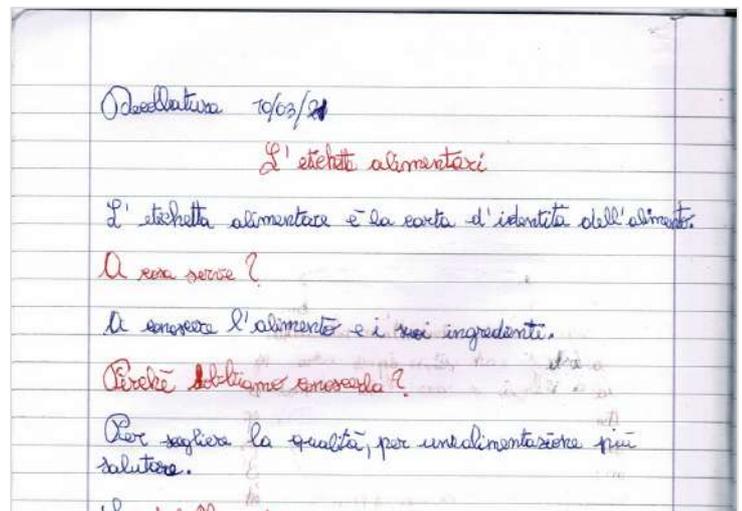
ALBA SIRIANNI 28 MAGGIO 2021 03:28



## Il cibo e il territorio

Documento Word

PADLET DRIVE



## alimentazione\_000010

Documento PDF

PADLET DRIVE

Le etichette Alimentari

## Ricerche

Prodotti DOP e IGP della Calabria



Valle d'Aosta = La fonduta,  
 Piemonte = La bagna cauda,  
 Lombardia = Il risotto alla milanese,  
 Liguria = L'assolata,  
 Veneto = Il Baccalà alla vicentina,  
 Friuli Venezia Giulia = Il fricco,  
 Emilia Romagna = La gnoccha sgritta,  
 Toscana = I cestini toscani,  
 Marche = Il vincisgrassi,  
 Puglia = Gli strascinati,  
 Lazio = La pasta con arrosti, pecora e pecora,  
 Molise = La bollitoie,  
 Campania = La frittata di maccaroni,  
 Puglia = Stracchini con le olive di rappa,  
 Basilicata = I peperoni scarsi,  
 Calabria = La Sardella,  
 Sicilia = La cassata siciliana,  
 Lombardia = La Frittata con i quattro...

**alimentazione\_000009**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

pesticidi chimici.

Di fronte ad un'agricoltura molto produttiva, ma anche  
 nociva per l'ambiente, l'agricoltura industriale si  
 basa sulla meccanizzazione, cioè sulla coltivazione di uva  
 sia grazie di fronte su vastissimi appezzamenti di  
 terreno e questo tipo di agricoltura richiede grandi  
 quantità di gas serra nell'aria che contribuiscono  
 al riscaldamento climatico. In molti Paesi del mondo  
 si sta sviluppando l'agricoltura biologica, che  
 utilizza sistemi sostenibili, cioè rispetta maggiormente  
 il terreno e il paesaggio. I prodotti dell'agricoltura  
 biologica (ortaggi, frutta, carni, latte, formaggi, ecc.)  
 sono sempre più richiesti e molti sono anche  
 riconosciuti e tutelati da leggi nazionali e internazionali.

**alimentazione\_000007**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE



**V\_20210528\_144440**  
Video di 0:14  
PADLET DRIVE

Giorgia

Alyssa

cambiate; una cosa che invece non è cambiata è l'importanza del  
 cibo. Naturalmente il cibo è una dieta sana e varia sono  
 fondamentali per il benessere dell'uomo.  
 Al mondo esistono vari tipi di alimentazione, che variano a  
 seconda del paese, della storia e della cultura.  
 Tuttavia ciò che l'uomo ad oggi mangia non sempre, anzi  
 spesso, era presente in passato.  
 Rispetto a diversi anni fa molti paesi del mondo hanno  
 iniziato a rievocare i propri prodotti alimentari; ai tempi dei  
 nostri nonni non era così.  
 In Italia, ma anche nella maggior parte del mondo non  
 esistevano cibi che oggi mangiamo quotidianamente.  
 Un'altra cosa importante era la differenza tra le varie  
 regioni e città: anche nei tempi antichi l'alimentazione di  
 città e campagna era molto diversa; anche se di meno,  
 oggi l'alimentazione tra campagna e città rimane comunque  
 diversa.  
 Le città, in genere, non hanno la possibilità di avere...

**alimentazione\_000006**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

*di alimentazione mia  
mia bisnonna.*

La mia bisnonna si chiama Giovanna, e, essendo cresciuta durante la guerra, non aveva molto cibo. Infatti mangiava solo cose della loro terra; e solitamente le mattine mangiavano del latte e una fetta di pane d'oro che chiamavano "suppa di latte" perché il pane gli dava quella consistenza proprio del rappa. Nonna a scuola ci è andata fino alle elementari, e i bambini più "benestanti" restavano a mangiare a scuola, e i poveri i bambini un po' poverelli mangiavano a casa, nonna, si era uno di essi, era triste perché mi ha detto che il mangi era buonissimo. Loro a scuola per merenda mangiavano solitamente o pane e formaggio oppure pane inzuppato.

alimentazione\_000005

Documento PDF

PADLET DRIVE

Pubblicità

Decollatura 27/05/2014

CREA UNA PUBBLICITÀ PER MONZINA  
E IL TUO PAESE

RICCA DI STORIA, CULTURA E DI  
BELLEZZA, DECOLLA TU ASSAPPA

VENITE A RESPIRARE ARIA FRESCA E  
AMMIRARE IL NOSTRO VERDE!!!

GLI ALUNNI DELLA CLASSE 5° DI  
SAN BERNARDO VI INVITANO A VISITARE  
IL NOSTRO PAESE!!!

PRODOTTI TIPICI E FATTI IN CASA!  
FESTE, DIVERTIMENTO E MOLTO ALTRO!

Il cuore di Decollatura

Pubblicità

Venite ad assaggiare i prodotti della nostra terra.

Decollatura 27 Maggio 2014

CREA UNA PUBBLICITÀ PER  
VALORIZZARE IL TUO PAESE.

**BENVENUTI!!!**

Venite a rilassarsi a Decollatura, tra il verde  
delle montagne!!!

Venite a  
respirare  
aria pulita!!!

Venite in  
vacanza a  
DECOLLA TURA

- ATTIVITÀ RICOSTRUITE
- PARCHI
- RISTORANTI
- CHIESE

Venite per  
una rilassante  
vacanza!!!

V. Pradetto

Ricetta pasta china

Ingredienti per 4 persone

- 300 grammi di carne macinata
- 1 uovo
- 1 fetta di pane ammollata nel latte e strizzata
- formaggio grattugiato
- pane grattugiato
- 400 grammi di maccheroni
- 750 grammi di salsa di pomodoro
- mezza cipolla tritata
- basilico
- 2 uova sode
- 150 grammi di soppressata
- 150 grammi di caciocavallo
- 100 grammi di pecorino o parmigiano
- olio di oliva

Ricetta pasta china

Documento Word

PADLET DRIVE

Ecco la ricetta della nonna per le Melanzane ripiene fatte come una Volta ♥

Melanzane piccole 10

Carne macinata a piacere, (lo uso maiale & vitello), 500g

Pane vecchio 200g

Una tazza di latte, 250ml

100g di Parmigiano oppure Pecorino, grattugiato

Spicchi di aglio tritati 2

Mezzo mazzo di basilico fresco, solo le foglie

Uova intere 2

Sale & pepe

Olio di semi per friggere le melanzane

Salsa di pomodoro

Passata di pomodoro 1.5 lt

Olio d'oliva 4 cucchiola

Cipolla 1 piccola tritata

Aglio uno spicchio tritato

Alloro fresco 3 foglie

Sale e pepe a piacere



### Ecco la ricetta della nonna per le Melanzane ripiene fatte come una Volta

Documento Word

PADLET DRIVE

### immagini arcimboldo

Documento Word

PADLET DRIVE



### arcimboldo

Documento Word

PADLET DRIVE

<https://drive.google.com/file/d/1kKEH2Bt69ZetyA3QbewYmbWrc8AC/view?usp=sharing>

### https10\_.docx

Documento Word

PADLET DRIVE

Il cibo nell'arte

Come piccoli arcimboldi abbiamo creato dei volti con ortaggi e verdure .Eccoli

<https://drive.google.com/file/d/1sMHVDOq6axmRdIViIbV7QKu0p3d0Uy20/view?usp=sharing>

https10  
Documento Word  
PADLET DRIVE



## Il cibo nell'arte

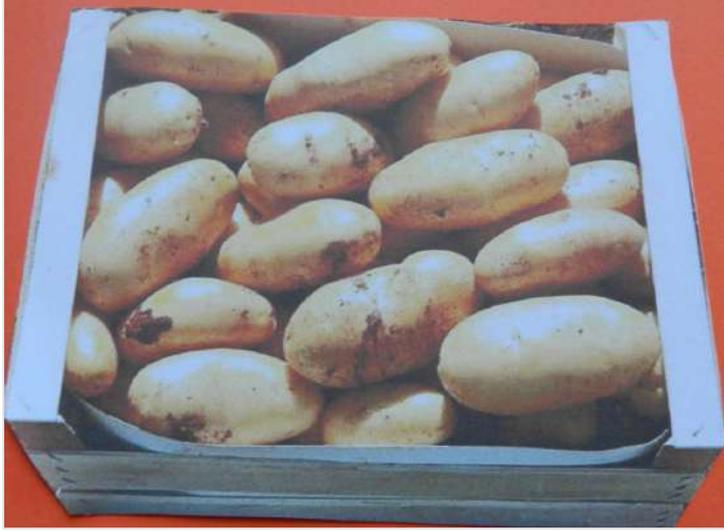
Alyssa



Luca

Davide





**Formaggi**

*Canonica di S. Maria*

*Capone dell'Appennino*

*Prosciutto del Monte Pelicciolo*



**LA CALABRIA**

LA FRUTTA È IMPORTANTE

Anche oggi, la macellazione viene eseguita da un norcino mercenario e al banchetto partecipano solo le persone invitate. Ha eccezionale importanza la preparazione delle "frittule": in una grande caldaia di rame si mettono a cuocere, a lento fuoco di legna, piedini, cotenne, testa, pancetta e tutte le altre parti grasse. Il calore trasforma il grasso in strutto. I residui carnosì conosciuti al nord come ciccioli, qui detti frittule o frisuli o frisulimiti, vengono tratti con la cucchiara bucherellata e serviti insieme a melanzane sottaceto e arance in insalata (nota l'intelligenza dei contorni, capaci, per la loro acidità, di contrastare l'eccesso di grasso). E resta in gran favore il consumo delle carni suine, fresche e stagionate: capocolli, prosciutti salati e affumicati, "nduie" o "ndugghe" (salsicce), soppressate e salsicce.



**SALSICCIA di Calabria**

*Soppressate di Calabria*

**Carne, salumi e insaccati**

*Capocollo di Calabria*

*Financiale calabrese*

*Mitige*

*Pancetta di Calabria*

*Borghetto di Reggio Calabria*

*Cipolla Anzisa di Tropea*

*Clementine di Calabria*

*Fico di Cosenza*

*Limone di Rocca Imperiale*

*Prosciutto di Rocca Imperiale*

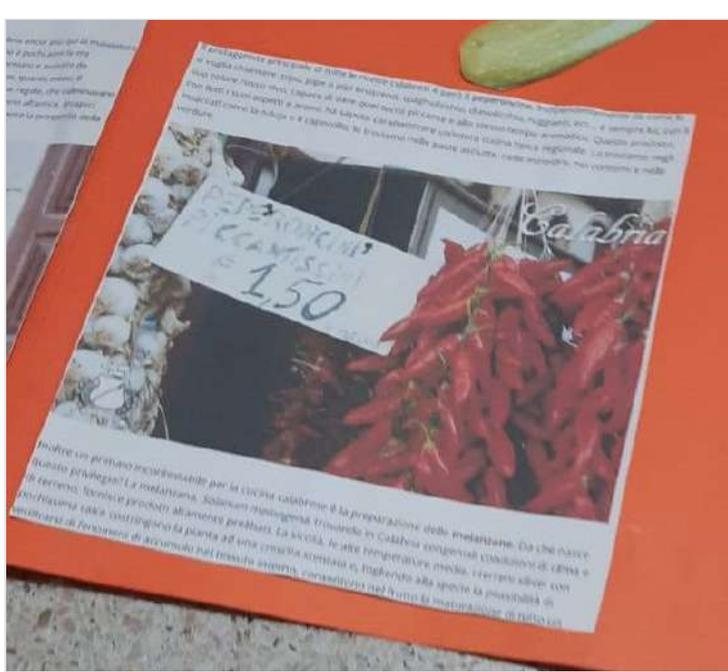
*Pomodori secchi*

Calabria - prodotti tipici

**CALABRIA**

*I prodotti tipici della Calabria*

L'uccisione del maiale ha, in ogni campagna d'Italia, carattere sociale; in Calabria ancor più; qui la macellazione è detta "fare lu puercu" ove "fare" significa proprio, alla latina, "sacrificare" (sino a pochi anni fa era mansione specifica e irrinunciabile del capofamiglia, dell'uomo più anziano attorniato e assistito da congiunti e amici; se troppo anziano, addirittura inabile, era costume appoggiasse, quanto meno, il collo allaccio sulla gola del "sacrificando"; vi erano precisi gesti da compiere e precise regole, che culminavano in un banchetto cui tutti erano invitati, chiunque giungesse, e durante il quale, proprio all'antica, arusi e dilettanti traevano auspici dall'esame delle frattaglie; gli auspici riguardavano solamente la prosperità della casa e il sesso dei nascituri).



Dieta 18/05/2021  
 Poesia  
 Gli alimenti

Mangio tutto con moderazione  
 e per iniziare bene la giornata  
 e avere energia tutta la mattinata  
 faccio sempre una sana colazione.  
 latte

Latte e formaggio devo consumare  
 se le ossa voglio rinforzare.  
 Non devo mangiare troppi grassi  
 perché sono pesanti come sassi.

Le proteine di carne, uova e pesce  
 sono indispensabili per chi cresce.  
 I carboidrati ci danno energia  
 e faccio tutto in allegria.

È importante saper mangiare  
 perché sano voglio restare.  
 E per essere sano e contento  
 bevo acqua e faccio  
 faccio sempre tanto movimento.



continua testo

I prodotti della Calabria



A cena si mangia quasi sempre meno del  
 pranzo con le stesse pietanze o un brodo con un  
 po' di formaggio, sul leggero.  
 La pietanza che mia nonna preferiva di più era  
 e sono le tagliatelle fatte in casa con uovo fresco e  
 farina macinata dolcemente coltivata nel proprio campo,  
 con il sugo di pomodoro ricavato dagli stessi  
 (pomodori) coltivati nell'orto lasciato per  
 diventare salsa con la carne di maiale cucinata  
 insieme. Mia nonna dice che nonostante il  
 progresso che ha portato cambiamenti lei e mia  
 madre cucinano e mangiamo cibo abbastanza  
 biologico e sono mantenuto coi gli stessi stili  
 e usi di alimentazione. Quindi non ci sono  
 nulla sua alimentazione cibi che non  
 mangia più o che ha imparato a mangiare  
 solo ora.

GIUSY C.

Intervista ai nonni

## Intervista ai nonni

Parlando con mia nonna sull'alimentazione di un tempo e facendole le domande ho notato che in tempi lontani non c'erano né surgelati, imballati e cibo in scatola. La loro alimentazione era sicuramente più sana e più genuina rispetto alla nostra che pur essendo più ricca di alternative è meno naturale e sana.

Domandandole cosa mangiava a colazione mi ha risposto che lei preferiva il latte col pane (latte che veniva munto dalla capra di proprietà) oppure un uovo a colazione (fuora della propria gallina). Poi mi ha raccontato che a metà mattina a scuola come facciamo anche noi c'era la ricreazione ed era l'occasione per fare uno spuntino a base di pane e taluni una fetta di crostata o di torta semplice (tipo pan di Spagna). Il pranzo consisteva in: pasta e legumi o zuppa di legumi, minestrone di verdura con patate, alcune volte il risotto e la domenica giorno di festa: pasta al forno o tagliatelle fatte in casa e di secondo carne di produzione propria come: pollo, coniglio, tacchini, maiale, con contorno di: lattuga, verdura, patate ecc... Non sempre la mamma si aveva il tempo di farlo o di averlo mi racconta mia nonna ma più o meno era come lo spuntino mattutino: pane e marmellata, una fetta focca o focca...

Poi a cena si poteva mangiare la polenta, gli gnocchetti, la pasta fatta in casa condita con il sugo fatto con la salsa che si preparava d'estate con i pomodori coltivati e si conservava per tutto l'inverno poi occasionalmente si mangiava la carne che proveniva sempre da animali allevati direttamente <sup>dalla famiglia</sup> ~~in casa~~ come il maiale con cui si preparavano tante porzioni come le soppressate, le salsiccioline, il grasso, le gelatine, la pancetta, il capicollino e il quacchiale.

Anche se i cibi erano semplici i miei nonni mi raccontano che erano molto buoni.

La mia nonna diceva molto forte la pasta fatta in casa che preparava con uova, uova ed un po' d'acqua o con il ~~uovo~~ le varie forme, lei preferiva le tagliatelle ed ancora oggi le fa molto volentieri condite con il sugo ed erano e sono il suo piatto preferito. A quei tempi si usava molto anche raccogliere alimenti nella natura come i funghi anche alcuni tipi che oggi non si trovano più, raccoglievano anche verdure ed erbe selvatiche che ~~era~~ ~~era~~ venivano preparate insieme a verdure ~~e frutta~~ ~~del~~ orto biologico aggiunte nella minestrone o fritte, ma oggi

non si consumano più.

Allora per necessità si mangiavano cose molto naturali e semplici a differenza di oggi che preferiamo mangiare molte cose elaborate e più saporite ma per la nostra salute molti dottori dicono che sarebbe molto meglio tornare a mangiare i cibi genuini di una volta.

## L'ALIMENTAZIONE DEI MIEI NONNI

Quando erano bambini i miei nonni si mangiava in modo molto diverso di come facciamo oggi. A quei tempi non c'erano i grandi supermercati dove troviamo tanti prodotti confezionati ma ogni famiglia coltivava il proprio orto e allevava gli animali per avere il proprio latte, le proprie uova, le proprie verdure, legumi e carne che gli fornivano la maggior parte del cibo necessario, solo poche cose venivano acquistate in piccoli negozi di alimentari.

Allora si beveva il latte e si mangiava un pezzetto di pane fatto in casa e solo ogni tanto qualche dolce semplice preparato sempre in casa.

Anche allora si faceva lo spuntino a scuola ma non con le merendine come oggi ma con pane e marmellata o salame.

Per pranzo spesso si mangiava pasta con fagioli, piselli, patate o altri legumi e verdure.

Dopo scuola la merenda si faceva sempre con qualcosa di semplice, poteva essere una mela, una arancia, una pera o pane con formaggio oppure pane ed olio o a volte ai bambini più piccoli si bagnava una fetta di pane e si cospargeva con lo zucchero.

Panza chima fa cantare, ma cammisa  
 Janca  
 ↓  
 Panca niema fa rallegrare, non cammisa  
 bianca!!!  
 Una mela al giorno toglie il medico di te  
 Tutto fa broda!!!  
 E mangi sto minestrone o salti dalla  
 sinistra!!!

Proverbi

Proverbi.  
 Allu cavallu jurato chillo chi ce fa e  
 tutta perduta.  
 ↓  
 Alle persone che ricevono tanto e poi  
 sono ingrati non è servito niente.  
 Panza mia, fatte caponne.  
 ↓  
 Panca mia zammì spario (mi fa fame).  
 Un circoze no pèlu intra l'uore  
 ↓  
 Non esagerare.  
 Chi dorme un piglia pisci.  
 ↓  
 Chi non fa niente non guadagna niente.  
 Al contadino non fare sapere quanto  
 è buono il formaggio con le pere.  
 ↓

Interessante ai nonni  
 La colazione i miei nonni mangiarono latte di capra con pasticcini  
 di pane in dialetto chiamato suppa. A xuda facevano lo spuntone  
 come prima non con le macchinine di oggi. Il loro pranzo consisteva  
 in pasta al sugo, patate dolci, fagioli, caroli e qualche pezzo di corna  
 di maiale. La merenda non esisteva ma dame zolti si mangiarono  
 qualche pasticcino di pane e frutta. A sera si mangiarono le stesse  
 cose del pranzo. Il loro piatto preferito era pasta e fagioli e si preparavano  
 bollenti i fagioli nelle pigrate e poi si mangiarono alla pasta. Secondo i  
 miei nonni l'unico alimento conservato era il grano di maiale in  
 cui si ci condiva tutto che rimaneva dal maiale.  
 V. E. un  
 Roman

Storia della nutella

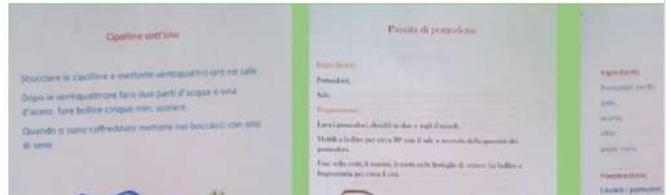
|      |   |       |       |
|------|---|-------|-------|
| Solo | g | 0,033 | 0,005 |
|------|---|-------|-------|

Storia della nutella  
 Pochi forse sanno che, in principio, nutella® è  
 stata creata per rimediare alla scarsità di  
 cacao dopo la Seconda Guerra Mondiale. Pietro  
 Ferrero, un pasticcere ha l'idea di creare una  
 pasta dolce con mandorle, fave e il poco cacao  
 disponibile a quel tempo. Se dà la forma di un  
 pasticcino, in modo di poterla tagliare e gustare su  
 una fetta di pane, e lo battezza "Gianduiola"  
 dal nome di una celebre maschera del carnevale.

## Intervista ai nonni

La mia intervista l'ho fatta a mia nonna paterna. Lei da piccola veniva in un mulino dove la sua bisnonna macinava il grano e produceva la farina. Mia nonna a colazione beveva il latte appena munto dalle sue capre e mangiava qualche biscotto fatto in casa con le proprie farine. Per il pranzo o stufato e raramente si mangiava qualcosa di pronto di pronto. Ritornata a casa si occupava con alimenti prodotti dal proprio orto e propri animali. Dopo pranzo si andava a lavorare nei campi e la sera, si mangiava cosa di nuovo a cena. Il piatto preferito di mia nonna era la minestrina maritata, questo minestra fatta con fagioli, patate, carciofi e carni di maiale, il tutto condito con lo strutto, questo era fatto sciogliendo il grasso del maiale e si utilizzava per condire al posto dell'olio.

Achille



doc47

Documento Word

PADLET DRIVE

Successivamente abbiamo tradotto le interviste in ricette:eccole

Il nostro percorso alimentare riguarda la tematica del cibo e il territorio. Abbiamo iniziato con riflessioni sull'importanza di una sana e corretta alimentazione e lo abbiamo affrontato dal punto di vista geografico, storico, antropologico e artistico.

Successivamente, come piccoli giornalisti, abbiamo intervistato i nostri nonni chiedendo loro cosa mangiavano quando avevano la nostra età, qual era il loro piatto preferito, come veniva preparato e, dopo, abbiamo visto che c'è una grande differenza tra ieri e oggi.

## Intervista ai nonni

La mia intervista l'ho fatta a mia nonna paterna. Lei da piccola veniva in un mulino dove la sua bisnonna macinava il grano e produceva la farina. Mia nonna a colazione beveva il latte appena munto dalle sue capre e mangiava qualche biscotto fatto in casa con le proprie farine. Per il pranzo o stufato e raramente si mangiava qualcosa di pronto di pronto. Ritornata a casa si occupava con alimenti prodotti dal proprio orto e propri animali. Dopo pranzo si andava a lavorare nei campi e la sera, si mangiava cosa di nuovo a cena. Il piatto preferito di mia nonna era la minestrina maritata, questo minestra fatta con fagioli, patate, carciofi e carni di maiale, il tutto condito con lo strutto, questo era fatto sciogliendo il grasso del maiale e si utilizzava per condire al posto dell'olio.

doc2

Documento Word

PADLET DRIVE

\*\*\*\*\*



Progetto Educazione Alimentare

# «Mangiare in-formati»

Classe 5 A

Plesso Canello

Docenti: Vescio Francesca

Grasso Annamaria

## **INDICAZIONI**

Le attività che sono state svolte hanno approfondito la conoscenza delle merende confezionate che gli alunni sono soliti consumare in relazione alla sicurezza e al rispetto dei principi della nutrizione.

## **FINALITA'**

Conoscere ingredienti e valori nutrizionali delle merende preferite con osservazione critica della confezione.

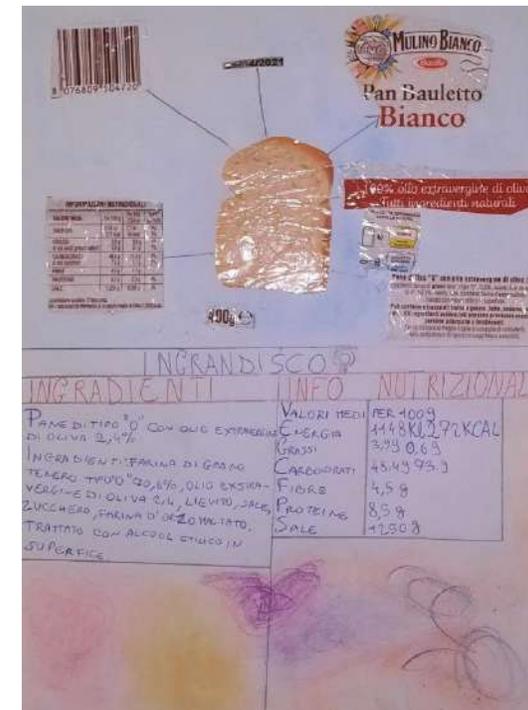
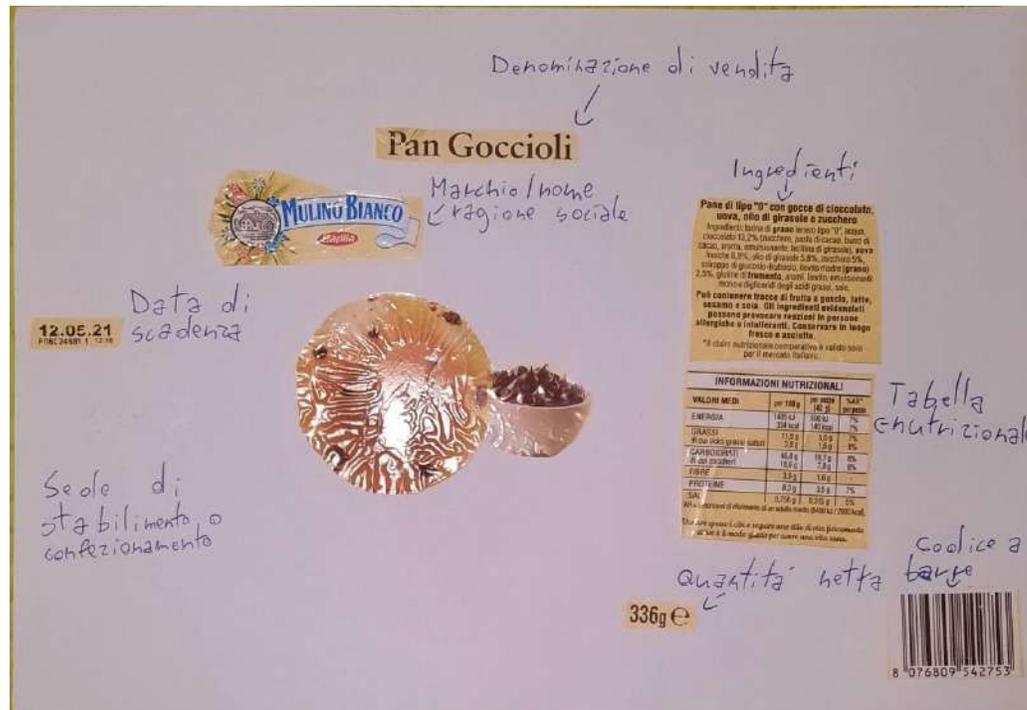
## **OBIETTIVI SPECIFICI**

Scoprire le percentuali degli ingredienti.

Conoscere gli additivi alimentari: i coloranti.

Scoprire la differenza tra una merenda confezionata e una fatta in casa.

# PRIMA ATTIVITA' : Analisi delle etichette delle merende preferite



Abbiamo scoperto che...

- La pubblicità è ingannevole!
- Le confezioni sono interamente o quasi ricoperte dall'immagine del prodotto. Le informazioni importanti come gli ingredienti o la tabella nutrizionale vanno ricercate accuratamente.



## SECONDA ATTIVITA' : laboratorio sugli additivi alimentari

### Alla scoperta dei coloranti alimentari con gli M&M's:

Il colore è molto accattivante...  
ma se lo mettiamo in acqua, l'acqua scioglie  
tutto il colorante. Adesso l'M&M's è bianco,  
scialbo, ma ha lo stesso sapore di prima!

# TERZA ATTIVITA' : La settimana della merenda sana e visita virtuale in un supermercato



Alla fine del percorso i bambini hanno scoperto che una merenda fatta in casa insieme alla mamma è più sana rispetto ad una confezionata.

La visita virtuale al supermercato li ha entusiasmata molto in quanto è stato un laboratorio interattivo.

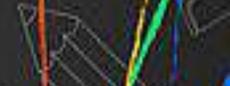
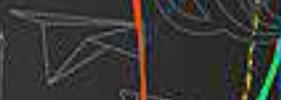
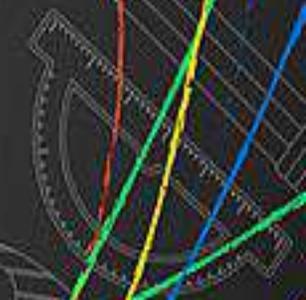
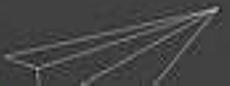


**FINE**

$1+1=2$



$1+1=2$





**IC SERRASTRETTA**  
**SCUOLA SECONDARIA DI 1°**  
**DI DECOLLATURA - CZ**  
**CLASSI SECONDE SEZ. C E D**

**EDUCAZIONE ALIMENTARE**  
**«A» COME... ALIMENTAZIONE**



## EDUCAZIONE ALIMENTARE: COSA SIGNIFICA?

Una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica. Alimentarsi non è soltanto l'espressione del bisogno di nutrirsi, ma anche il risultato di determinanti psicologiche, sociali, culturali, che insieme concorrono a formare l'atteggiamento alimentare. Per questo un'alimentazione corretta non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e di relazione della persona, anche nel rispetto dell'ambiente.



Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno

Ann Wigmore



0:16 / 5:11



**L'Organizzazione Mondiale della Sanità e la FAO definiscono l'Educazione Alimentare** il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari".



0:51 / 5:11



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Il punto di partenza verso un'alimentazione sana ed equilibrata può essere considerata la Piramide Alimentare. Giochiamo in casa con un'ulteriore risposta che conosciamo da vicino: la Dieta Mediterranea, dal 2010 "Patrimonio immateriale dell'Unesco", pare proprio abbia effetti benefici non solo sul fisico, ma anche sulla salute mentale di chi la segue.



# UN PO' DI NUMERI

- Il Piano Sanitario Nazionale 2003/2005 individua nell'educazione Alimentare una strategia di prevenzione delle numerose patologie correlate ad una alimentazione non corretta, in primis l'obesità.
- La nuova Riforma Scolastica per la scuola 1° grado definisce l'educazione Alimentare come una delle componenti della educazione alla "Convivenza Civile", obiettivo cui tutta l'attività scolastica è indirizzata.
- La Legge Regionale 15/1997 dell'Emilia Romagna assegna alle Province il ruolo di attuare interventi relativi all'orientamento dei consumi alimentari.



# Dieta Mediterranea: dieta sana e sostenibile

Dieta Mediterranea (DM) rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di anteporsi come fattore determinante di prevenzione, contrastando il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.



# Non solo... cibo

Nutrirsi è un'azione fisiologica, eppure il cibo è più di un alimento; è relazione, cultura, identità, impegno, cura. Come diceva il filosofo tedesco Feuerbach in una sua opera del 1862: "l'uomo è ciò che mangia". Il cibo è sostanza viva, attiva e in evoluzione. Ci struttura, ci fa esistere ed essere, e ancor più ci rapporta agli altri.



# Scegliamo una dieta sana per sentirci bene



## DIETA MEDITERRANEA: LA GUIDA PER COSTRUIRE IL TUO MENU

PER OGNI PASTO, SCEGLI UNA DELLE 3 ALTERNATIVE

### COLAZIONE

- 1) Tazza di latte + fetta di pane (circa 30 g) con marmellata a ridotta tenore di zuccheri + un frutto fresco di stagione
- 2) Yogurt bianco intero con cereali da colazione senza zuccheri aggiunti (circa 30 g)
- 3) Fetta di pane (circa 30 g) con salsiccia vaccina (circa 40-50 g) e un cucchiaino di cacao amaro in polvere + un frutto fresco di stagione

### PRANZO

- 1) Piatto di pasta o riso o altre cereali a scelta tra orzo, farro, miglio oppure pseudocereali a scelta tra amaranto, quinoa o grano saraceno (circa 80 g) condito con sugo di carne (100 g circa di petto) + piatto di insalata, meglio se consumata all'inizio del pasto
- 2) 100 g di patate lesse + 150 g di fagioli + 150 g di carne bianca magra + 30-40 g di pane
- 3) Carbonara di carciofi (80 g di pasta + un uovo + 150 g di carciofi)

### CENA

- 1) Pasta e legumi (80 g di pasta o riso o altro cereale a scelta tra orzo, farro, miglio + 100 g di fagioli bollenti o cannellini o lentichie) + 100 g di pesce magro + pomodori + 20-30 g di pane
- 2) Miscelanea di legumi (60 g di pasta o riso o altro cereale a scelta tra orzo, farro, miglio + 100 g di fagioli bollenti o cannellini o lenticchie) + 30 g di prosciutto crudo magro + 20-30 g di pane
- 3) Pesce azzurro (150 g) con al forno e condito con crema di zucchine o peperoni (preparata lasciando le verdure e frullandole con un frullatore a immersione) + 40-50 g di pane

### SPUNTINI

(uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio)

- 1) Porzione di frutta fresca di stagione (150-200 g) con 1 mandorla
- 2) Porzione di frutta fresca di stagione (150-200 g) con uno yogurt bianco magro
- 3) 40 g di panino integrale con salmone affumicato (circa 20-30 g)

### RACCOMANDAZIONE IMPORTANTE

Bere con regolarità durante tutta la giornata, fino a 3 litri di acqua, in parte anche sotto forma di tisane o infusi.

### NOTA

Nel menu sono indicate le quantità medie per una persona non soggetta. Il peso dei legumi si riferisce al prodotto cotto.

## La prima colazione nel... mondo

|             |   |
|-------------|---|
| Francia     | Caffè, latte o thé, pane, cornetti, burro, marmellata o miele.                                      |
| Spagna      | Brioche ai foni d'arancio e piccoli bignets fritti zuccherati e inzuppati nel cioccolato caldo.     |
| Grecia      | Frutta secca o fresca, yogurt al miele e caffè molto forte e zuccherato.                            |
| Paesi Bassi | Formaggi vari, prosciutto cotto, pane di segale o di mais, burro, marmellata, latte, caffè e panna. |
| Israele     | Carciofi, pomodori, formaggio fresco, accompagnati da thé o da caffè.                               |
| Africa      | Frutta fresca, latte al miele, thé alla menta caldo e zuccherato.                                   |



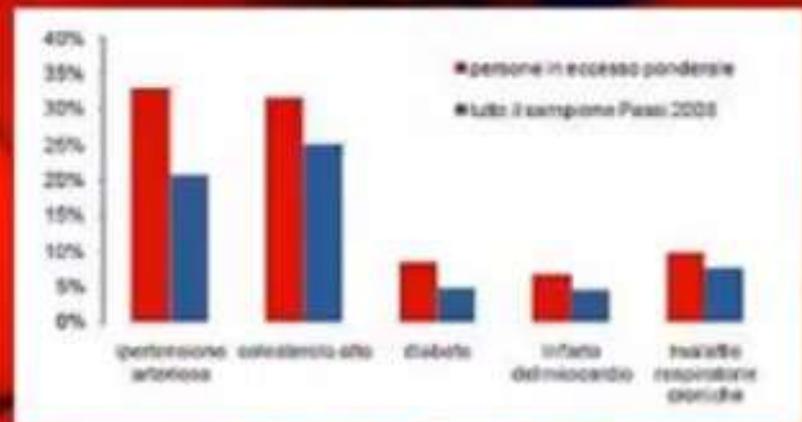
2:55 / 5:11



# Le malattie alimentari

## *Le malattie a causa della scoretta alimentazione*

- **Obesità:** Patologia caratterizzata dall'accumulo di eccessive quantità di tessuto adiposo a livello sottocutaneo.
- **Diabete:** È il conseguente incremento dei livelli di glucosio nel sangue.
- **Iperensione arteriosa:** Uno stato costante in cui la pressione arteriosa è elevata rispetto agli standard fisiologici considerati normali.
- **Osteoporosi:** Una patologia ossea molto comune che provoca un indebolimento delle ossa.
- **Malattie metaboliche:** Aumento colesterolo e trigliceridi ematici.



## Quali malattie provoca una cattiva alimentazione ?



3:05 / 5:11



## Abitudini alimentari

I tratti salienti delle abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentati dalla presenza costante di:

- cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), soprattutto integrali
- l'abbondanza nella razione di ortaggi a foglia verde
- l'impiego dell'olio extra vergine di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi,
- la presenza di carne e pesce ma anche di proteine di origine vegetale dalle leguminose.
- Importante è anche l'abbinamento degli alimenti secondo moduli vari e gustosi, comunque sempre completi dal punto di vista nutrizionale (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, carni o pesci con ortaggi). Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole di periodicizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo festivo e cibo feriale).
- Educare alla dieta mediterranea fin dall'età scolare non è solo un modo per aiutare le giovani generazioni a prevenire patologie quando saranno adulti ma anche per renderle consapevoli delle enormi potenzialità che la sua adozione può avere anche dal punto di vista economico ed ambientale.
- Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità
- Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità, alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.



# Sprechi alimentari

Per spreco alimentare si intende “l’insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare, che per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinati al consumo umano, sono destinati ad essere eliminati o smaltiti”.



# Regole per la prevenzione dello spreco alimentare

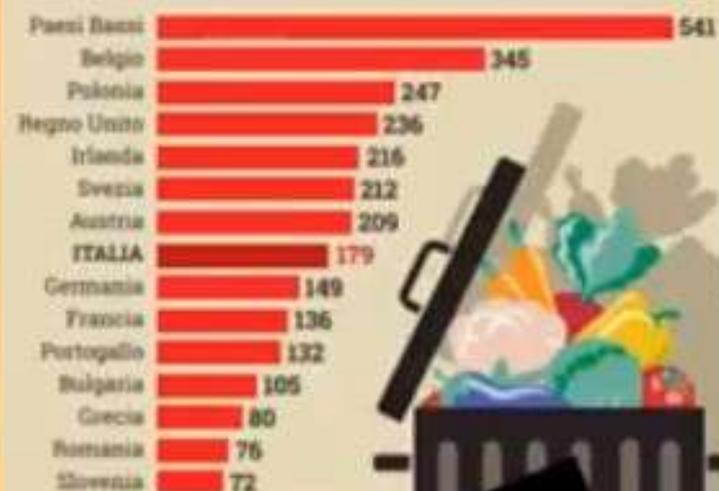
Per la prevenzione dello spreco alimentare ci sono alcune regole utili che sarebbe bene tener presenti:

- acquistare senza eccedere nelle quantità
- preparare con attenzione l'elenco di ciò che serve
- guardare le date di scadenza
- seguire le indicazioni per la conservazione, con particolare riferimento alla catena del freddo



## Lo spreco alimentare

kg per capite all'anno



# Le frasi famose

- Si dice che l'appetito vien mangiando, in realtà viene a star digiuni! – Totò
- Non riesco a sopportare quelli che non prendono seriamente il cibo – Oscar Wilde
- A tavola perdonetevi chiunque. Anche i miei parenti – Oscar Wilde
- L'entusiasmo è per la vita quello che la fame è per il cibo – Bertrand Russell
- In realtà nessun essere umano indifferente al cibo è degno di fiducia – Manuel Vázquez Montalbán
- Soltanto gli idioti non sono buongustai – Guy de Maupassant
- Non devi per forza cucinare piatti eccessivi o complicati: basta buon cibo da ingredienti freschi – Julia Child
- Impara a cucinare, prova nuove ricette, impara dai tuoi errori, non avere paura. Ma soprattutto divertiti – Julia Child
- L'unico momento in cui si dovrebbe mangiare cibo dietetico è mentre stai aspettando che la bistecca si cuocia – Julia Child
- Mangiare è uno dei quattro scopi della vita... quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo – Proverbio cinese
- Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene – Virginia Woolf
- A colui che bussa alla porta non si domanda: "Chi sei? Gli si dice: "Siediti e mangia" – Proverbio siberiano
- Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare – George Bernard Shaw
- La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella – Anthelme Brillat-Savarin



4:51 / 5:11

4:49



Aforismario

Fa' che il cibo  
sia la tua medicina  
e che la tua  
medicina  
sia il cibo.

▶ 🔊 4:57 / 5:11

Aforismario



*Fine*

*A cura della prof. ssa Pascuzzi Rosella*

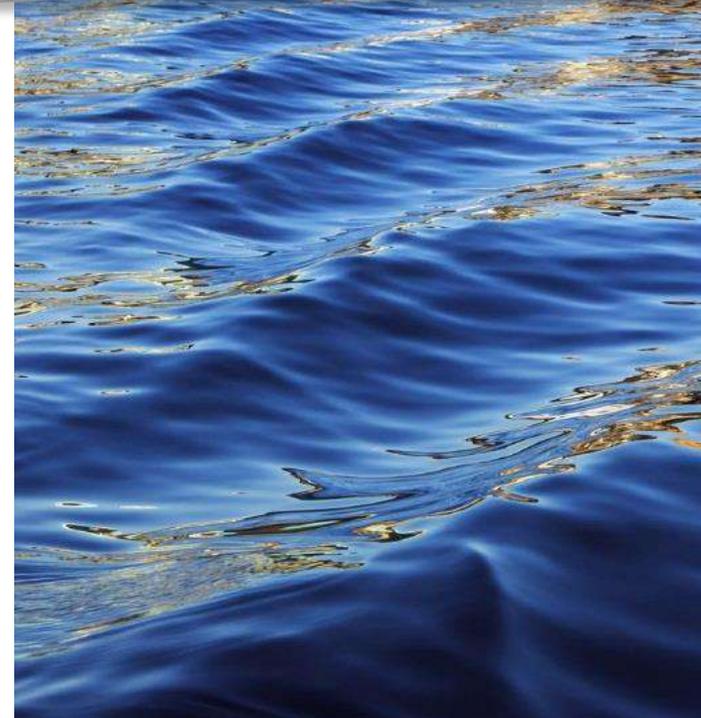


# Progetto di Ed. Alimentare NON SOLO CIBO

## CIBO E SOSTENIBILITÀ

*QUESTO RIFIUTO È  
BIODEGRADABILE?*

Scuola Primaria Di San Bernardo  
Classe 2<sup>^</sup>- a.s. 2020/2021  
Ins. Colacino Francesca Saveria



## DISCIPLINE

Scienze - Ed. Civica

## FINALITÀ

Rendere consapevole la classe in merito all'impatto ambientale della filiera agroalimentare, in particolare per quanto concerne lo smaltimento dei rifiuti e la loro biodegradabilità.

## AMBIENTE

In classe con il supporto dell'insegnante

## DURATA

Osservazione, prolungata nel tempo, della biodegradazione (o meno) di alcuni prodotti.

Ogni settimana, gli alunni osservano i segni della decomposizione del rifiuto, verificando come quelli naturali vengono biodegradati in poco tempo, mentre alcuni restano intatti.

## OCCORRENTE

Alcuni rifiuti, sia organici (avanzi del pasto a scuola: prosciutto, insalata, pane, pasta, kiwi ) e altri inorganici (tovagliolo di carta, bicchiere di plastica)

Vaschetta

Terriccio

## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Introduzione del tema dello sviluppo sostenibile, della sostenibilità ambientale e di quanto la produzione e il consumo alimentare hanno impatti e ricadute ecologiche.
2. La raccolta differenziata
3. Il ciclo dei rifiuti, mostrando i diversi livelli di biodegradabilità e di riciclabilità.
4. Osservazione pratica della biodegradazione
5. Riflessioni, ipotesi e soluzioni alternative e più sostenibili.

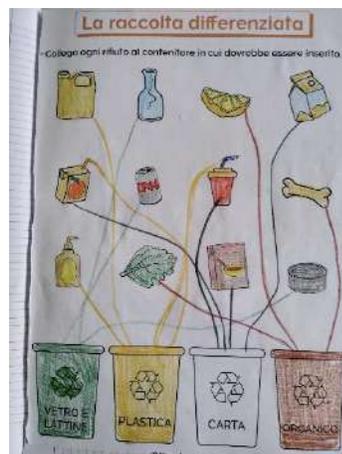
Introduzione del tema dello sviluppo sostenibile, della sostenibilità ambientale e di quanto la produzione e il consumo alimentare hanno impatti e ricadute ecologiche.

## Raccolta differenziata e buone abitudini

## Ricadute ecologiche

La Grande Macchia che qualcuno chiama «L'isola di plastica» è un ammasso di rifiuti galleggianti, grande quanto l'Europa che si trova in mezzo all'Oceano Pacifico.

30-3-2021  
**La raccolta differenziata.**  
I nostri rifiuti finiscono nella discarica.  
Che cosa possiamo fare?  
È possibile **Riciclare** alcuni materiali, cioè utilizzarli.  
Lo sapete che... il vetro e i metalli verranno fusi per ottenere di nuovo altri metalli?  
Anche la carta può essere riciclata, mentre il umido, costituito da tutti i cibi avanzati si decompone e diventa concime.  
Come possiamo fare?  
Possiamo fare la **Raccolta differenziata**, separare cioè i vari tipi di rifiuti e gettarli negli appositi cassonetti.



30/03/2021  
Buone abitudini per affrontare i rifiuti  
I materiali che non usiamo più  
diventano rifiuti finiscono nella spazzatura.  
Ma alcuni rifiuti fanno molto danno all'ambiente, perché non si possono distruggere e lo spazzano.  
DISCARICA: LUOGO DOVE FINISCONO I RIFIUTI  
Non dobbiamo buttare rifiuti in giro  
BRUNO 10/21



# LE CIPS DI MAIS

## Osservazione pratica della biodegradazione

LE CIPS DI MAIS  
Oggi la maestra ha portato  
alune cips di mais  
che si usano negli imballaggi  
oggi. Abbiamo versato  
l'acqua in una vaschetta.  
Abbiamo messo dentro le  
cips e con le mani le nostre  
mani le abbiamo mescolate.  
Le cips si sono sciolte  
tutte nell'acqua e sono  
diventate come briciole.  
A questo punto abbiamo  
buttato il contenuto nel  
lasciandole.



## Cips di mais utilizzate per imballaggi



# Esperimento: «La vaschetta dei rifiuti»...

ipotesi, osservazioni, verifica delle ipotesi

## Fasi dell'esperimento

## Verifica dopo un mese



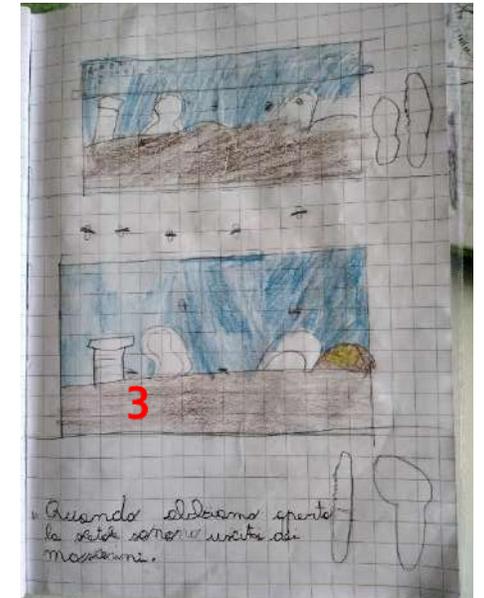
Ho notato che questo odore sembrava i petali del dente di leone  
 Ho notato che sul superficie ci sono delle bollicine d'acqua  
 Ho notato che l'umidità non è più



Quando apre un mese  
 Il profumo all'interno era pieno di sporcizia  
 All'interno la superficie era coperta di muffe.  
 Il bicchierino e la fetta di plastica erano rimasti uguali.  
 Invece il dente di leone, si prospicciò e umidate, la parte non si era asciugata più, erano stati evoluti dalle terre.  
 Il pane era duro lì ma col tempo la terra lo aveva sciolto tutto.

## Ipotesi a confronto

IPOTESI  
 QUALCUNO DI QUESTI OGETTI DOPO UNA SETTIMANA DIVENTERÀ MARCIO E ALCUNI NON CAMBIANO POI LA PLASTICA PROPRI O NON CAMBIA MAI.



Quando abbiamo aperto la scatola non c'era più la muffa.

# Riflessioni, ipotesi e soluzioni alternative e più sostenibili.

## CHE COSA HO IMPARATO

- Questo lavoro mi è piaciuto molto perché abbiamo fatto osservazioni su un esperimento.
- Mi piacciono gli esperimenti perché abbiamo lavorato insieme.
- Quando abbiamo fatto la scatola di plastica ho imparato facendo le osservazioni e il disegno.
- Quando butto qualcosa nella terra, la terra “prende” la spazzatura
- Mi è piaciuto fare questo lavoro.
- Mi è piaciuto perché le cose prima hanno una forma, col tempo cambiano forma. Si è decomposto ed è diventato “Muschio”.
- Ho imparato che fare la raccolta differenziata è un bene per la Terra. Se non faccio la raccolta differenziata il mondo si inquina.
- Mi ha dato molta esperienza. Ho imparato che non si deve inquinare il mare, la Terra, la città.
- Alcuni rifiuti si consumano altri no.
- A me è piaciuto perché io non sapevo che tante cose si decompongono come il kiwi, la pasta.

## NOI COSA POSSIAMO FARE?

- RIUTILIZZARE LE BUSTE DI PLASTICA
- UTILIZZARE LA STESSA BOTTIGLIETTA PER L'ACQUA PER UN PO' DI GIORNI
- UTILIZZARE IL SACCHETTO DI CARTA PER COMPRARE LA FRUTTA.

E cosa altro ancora? .....

Scopri il significato della parola **riutilizzare**, completando le parole con le vocali mancanti.

UT \_ L \_ ZZ \_ R \_ \_ N \_ GG \_ TT \_ P \_ Û \_ V \_ LTE P \_ R  
B \_ TT \_ RL \_ \_ L \_ P \_ Û \_ T \_ RD \_ P \_ SS \_ B \_ L \_

Consigli per recuperare e riutilizzare? Scopriili mettendo in ordine le seguenti parole.

gioco un Regala che o un abito usi più non  
borracce. Usa thermos o

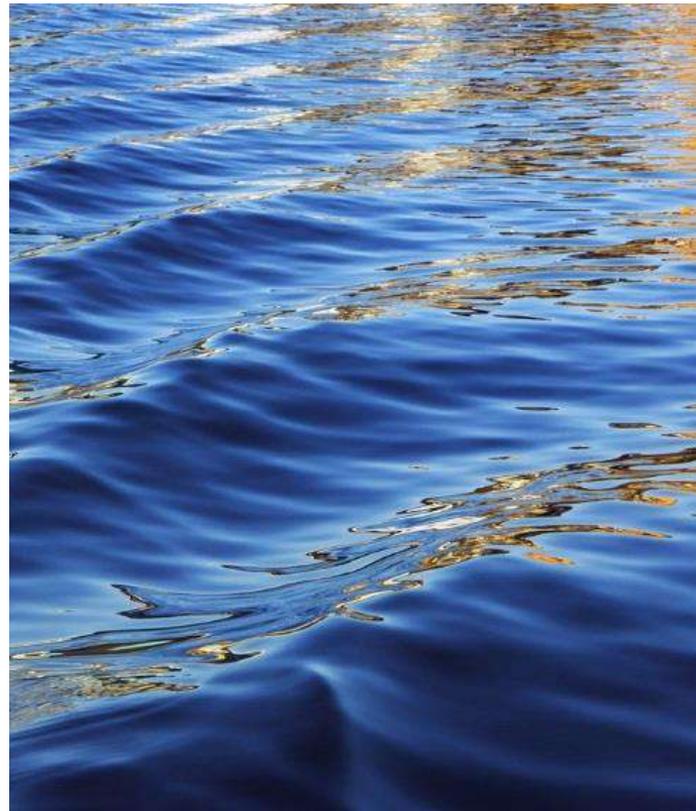
Scrivi seguendo i colori. Le frasi che comporrà ti forniranno indicazioni utili per produrre meno rifiuti.

Compra Usa Compra Evita prodotti sacchetti prodotti  
lo con in alla spreco pochi tessuto  
spina imballaggi o alimentare sfusi

Metti le lettere nel giusto ordine e scopri il nome di alcuni oggetti che si possono ottenere dal riciclo dei materiali.

Da così... A così...

dalla plastica: SEIAD → .....  
dal vetro: VAESOTT → .....  
dall'organico: TEIRRIOCC → .....  
dalla carta: QAUREDNO → .....





**« DACCI OGGI IL NOSTRO PANE »**

**PROGETTO «NON SOLO CIBO»  
SCUOLA PRIMARIA CANCELLO  
RELIGIONE Classi: 1/2/3/4/5  
Docente Gabriella Bruni**

Il pane è uno degli alimenti più ricchi di significati, di funzioni e di valenze culturali. Se ci spingiamo al di là dell'idea che sia un semplice cibo che si ottiene mescolando acqua e farina, lasciato più o meno a lievitare, e poi cotto al forno scopriremo subito che il pane porta con sé memorie, valori simbolici, tradizioni che vanno oltre al semplice sfamare il corpo: il pane sfama anche lo spirito.

E' questa la sua peculiarità: essere al tempo stesso cibo e segno.

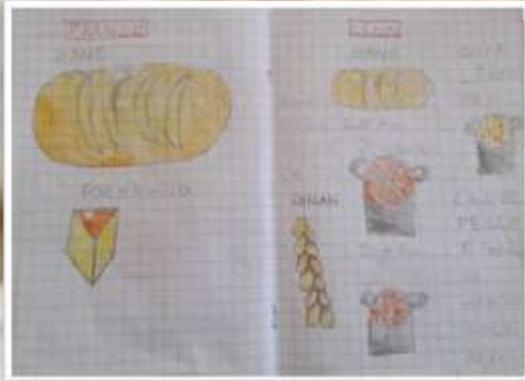
Conoscere il pane implica quindi imparare quali sono le sostanze di cui è fatto, le tecniche e i saperi necessari alla sua produzione e al suo consumo e, infine, le reti di relazioni sociali e i significati culturali che caratterizzano le tante forme che assume. La storia di questo alimento ci narra di tecniche di panificazione già presenti nel Neolitico, dove i cereali più usati, l'orzo e il miglio, davano vita ai pani più antichi, quelli azzimi, non lievitati

# IL PANE





# CHALLAH : IL PANE DELLA FESTA



# IL PANE DELL'ALLEANZA KASHERUT





# IL PANE DELLA LIBERAZIONE

Il Matzah o pane azzimo, è un pane molto caro al popolo ebraico. Tradizionalmente viene prodotto con la farina di 5 cereali: frumento, orzo, avena, segale e spelta ed è assolutamente senza lievito. Non avevano tempo da perdere ed è per questo che *«fecero cuocere la pasta che avevano portata dall'Egitto in forma di focacce azzime, perché non era lievitata: erano infatti stati scacciati dall'Egitto e non avevano potuto indugiare; neppure si erano procurati provviste per il viaggio.»* (Esodo12,39).





# IL PANE DEI DIRITTI



**Gesù ci è necessario come il pane!**

**(Papa Paolo VI)**



# MANGIARE IN-SALUTE

CLASSE QUARTA- PLESSO CANCELLO

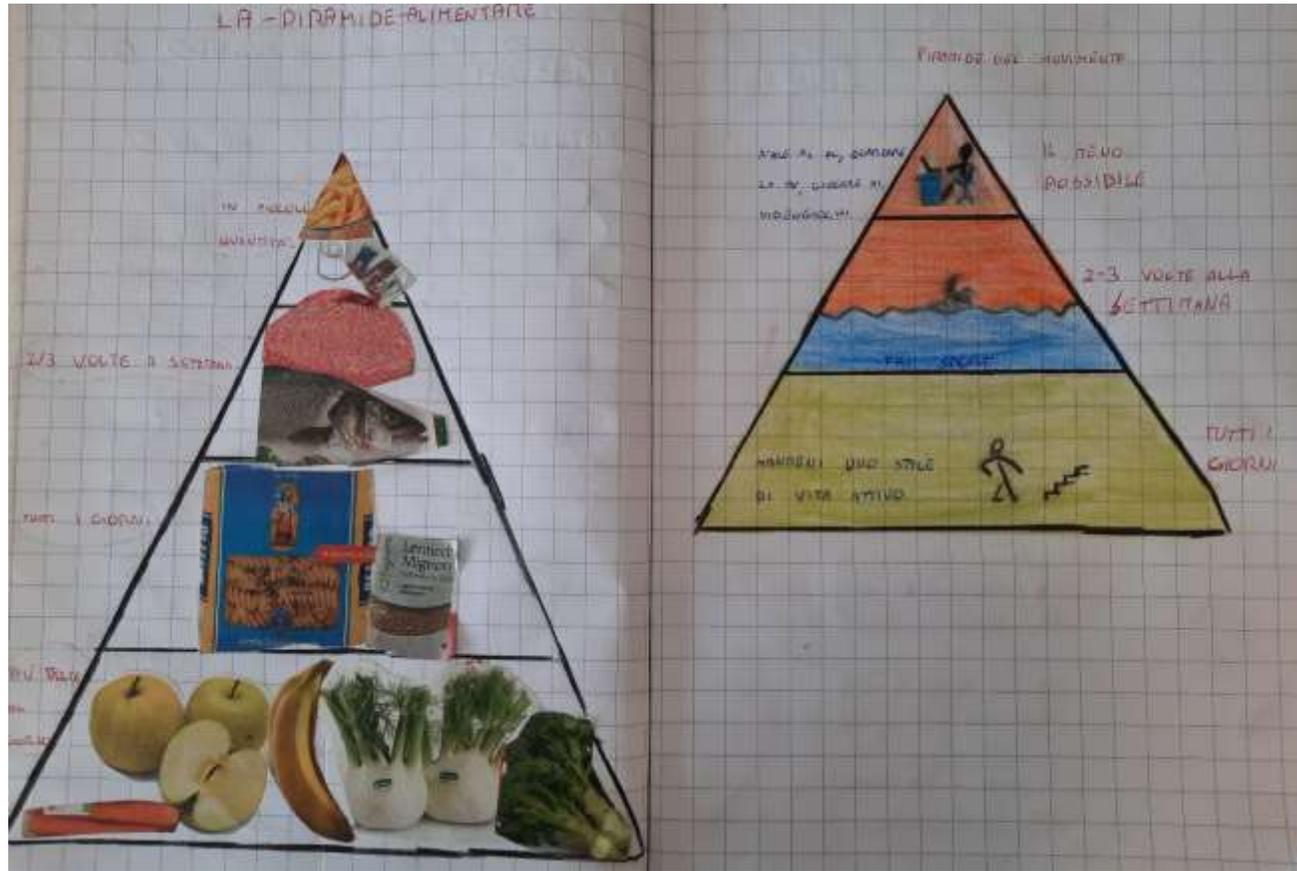
A.S. 2020/21

DOCENTI: BRUNI - MASTROIANNI – VARDARO -

# La nostra alimentazione è sempre corretta e completa?

Per mantenere a lungo un buon stato di salute è opportuno consumare:

- Abbondanza di cibi di origine vegetale: frutta, verdura, pasta, pane, cereali, patate
- Consumo prevalente di cibi freschi di stagione, quasi sempre di provenienza locale
- Utilizzo dell'olio d'oliva
- Consumo quotidiano di formaggi e/o yogurt, ma in quantità limitate
- Pesce, carne bianca, uova: qualche volta a settimana
- Dolci ricchi di zuccheri o di grassi saturi solo poche volte a settimana
- Consumo di carne rossa piuttosto limitato



**E non dimenticare di fare movimento!**

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE: UNO STILE DI VITA

**ATTIVITA' FISICA:** per stile di vita fisicamente attivo si intende la preferenza all'uso dei muscoli nella realizzazione delle attività quotidiane (camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore ecc...)

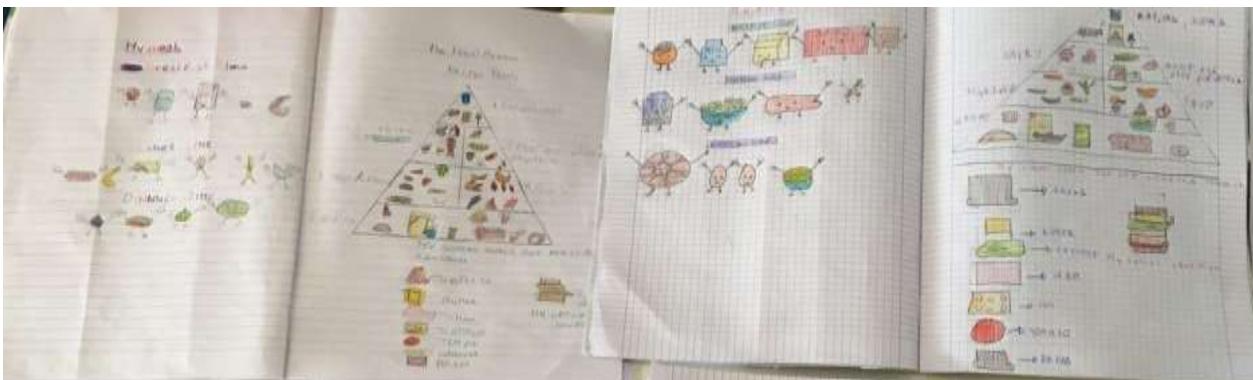
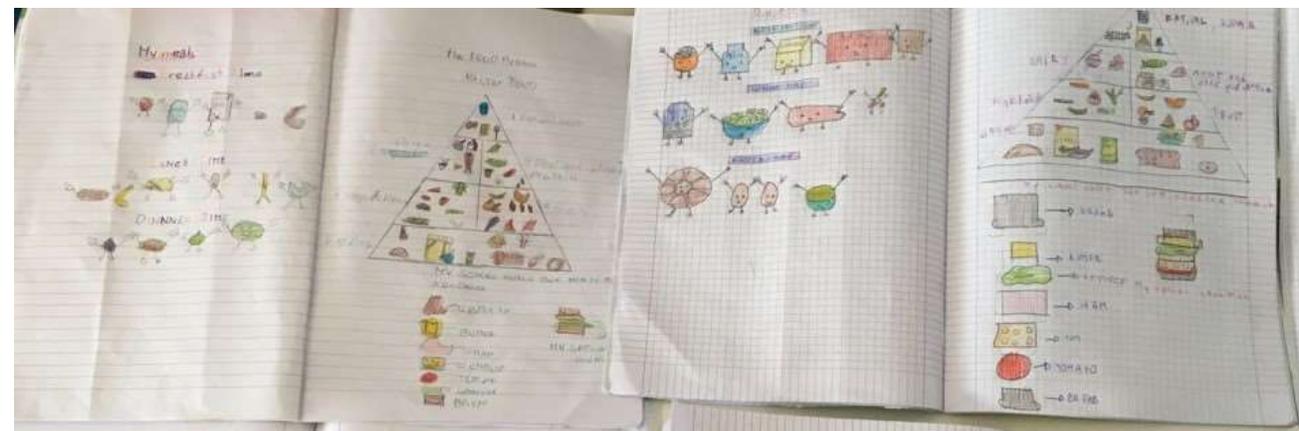
**CONVIVIALITA':** la tavola deve essere intesa come momento che va oltre il nutrimento stretto, deve diventare un momento in cui la famiglia e gli amici si incontrano. Il cibo è occasione di socializzazione.

**Un forte messaggio che si basa su 4 pilastri:**

**STAGIONALITA':** impara a preferire i prodotti stagionali. Questi soddisfano meglio il fabbisogno del tuo organismo nei diversi periodi dell'anno. Le tue esigenze nutrizionali, infatti, non sono identiche in estate o in inverno. Per questo la natura si adatta, fornendoti i nutrienti più utili in ogni periodo dell'anno.

**PRODOTTI LOCALI:** privilegia il consumo dei prodotti della tua terra e di stagione. Controlla la provenienza e preferisci quelli della tua regione. Se disponibili, scegli quelli di filiera corta. Rispetta la tradizione del territorio e la biodiversità.

# Food Pyramid



# Il pane della liberazione

Il Matzah o pane azzimo, è un pane molto caro al popolo ebraico. Tradizionalmente viene prodotto con la farina di 5 cereali: frumento, orzo, avena, segale e spelta ed è assolutamente senza lievito.

Non avevano tempo da perdere ed è per questo che «*fecero cuocere la pasta che avevano portata dall'Egitto in forma di focacce azzime, perché non era lievitata: erano infatti stati scacciati dall'Egitto e non avevano potuto indugiare; neppure si erano procurati provviste per il viaggio.*» (Esodo12,39).



# Progetto alimentare “Mangiare in-formati”

**Insegnanti:**

- Marrazzo Rosetta
- Torcasio Rosetta
- Molinaro Irene
- Bruni Gabriella

**Classe II Plesso di Canello**

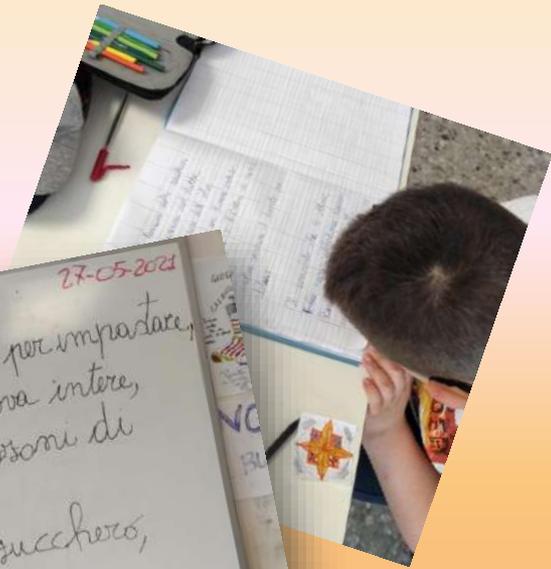
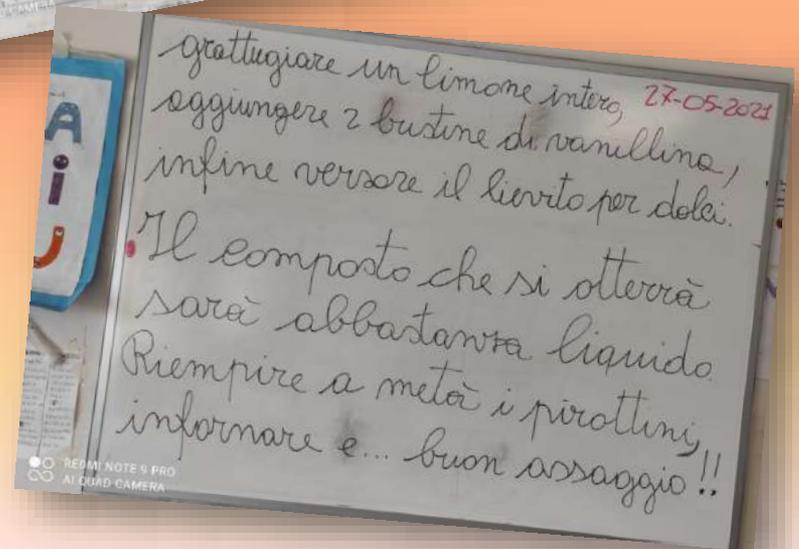
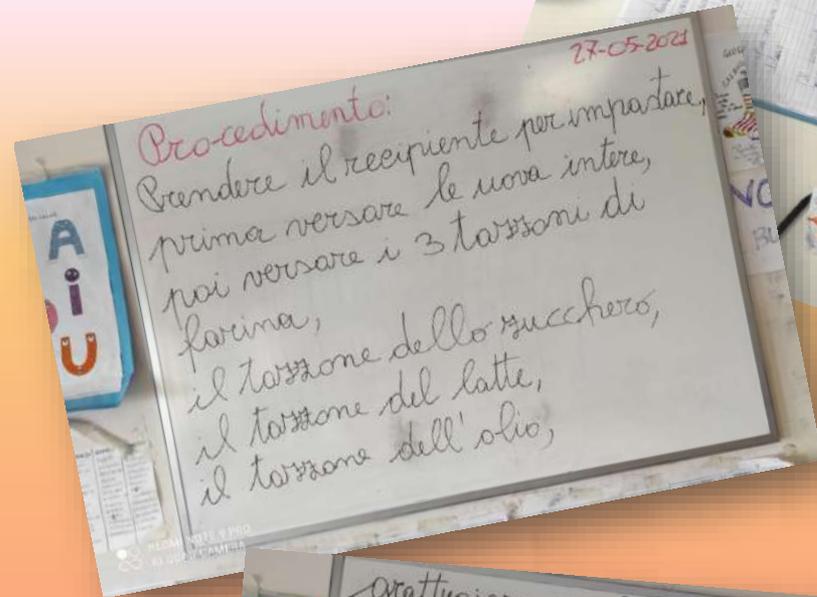


# Ricetta casalinga: "Dolcetti in carta"

## Ingredienti:

- 4 uova
- 3 tazzoni di farina
- 2 tazzoni di zucchero
- 1 tazzone di latte
- 1 tazzone di olio di semi
- 1 limone grattugiato
- 2 bustine di vanillina
- 2 bustine di lievito per dolci

Conservazione: 2-3 giorni.

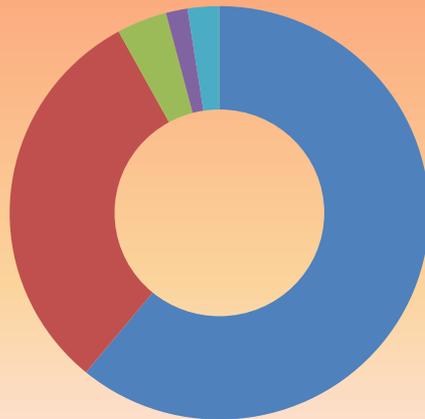


# Confrontiamo il nostro prodotto **artigianale** con un prodotto **industriale**

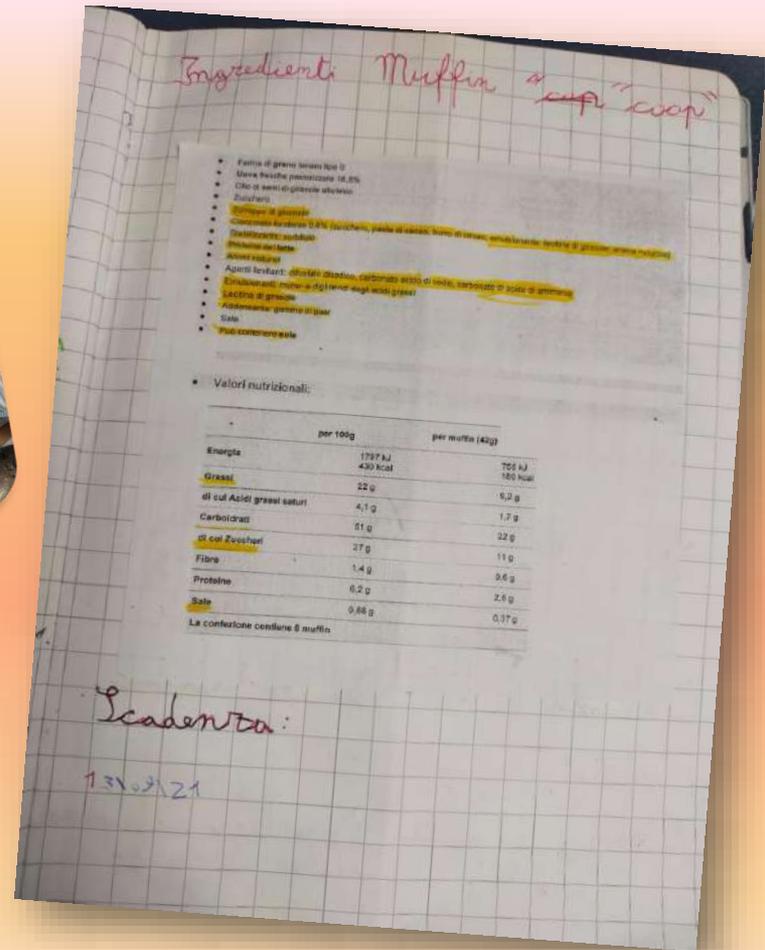
## Muffin con gocce di cioccolato (Coop)



## Muffin "Coop"

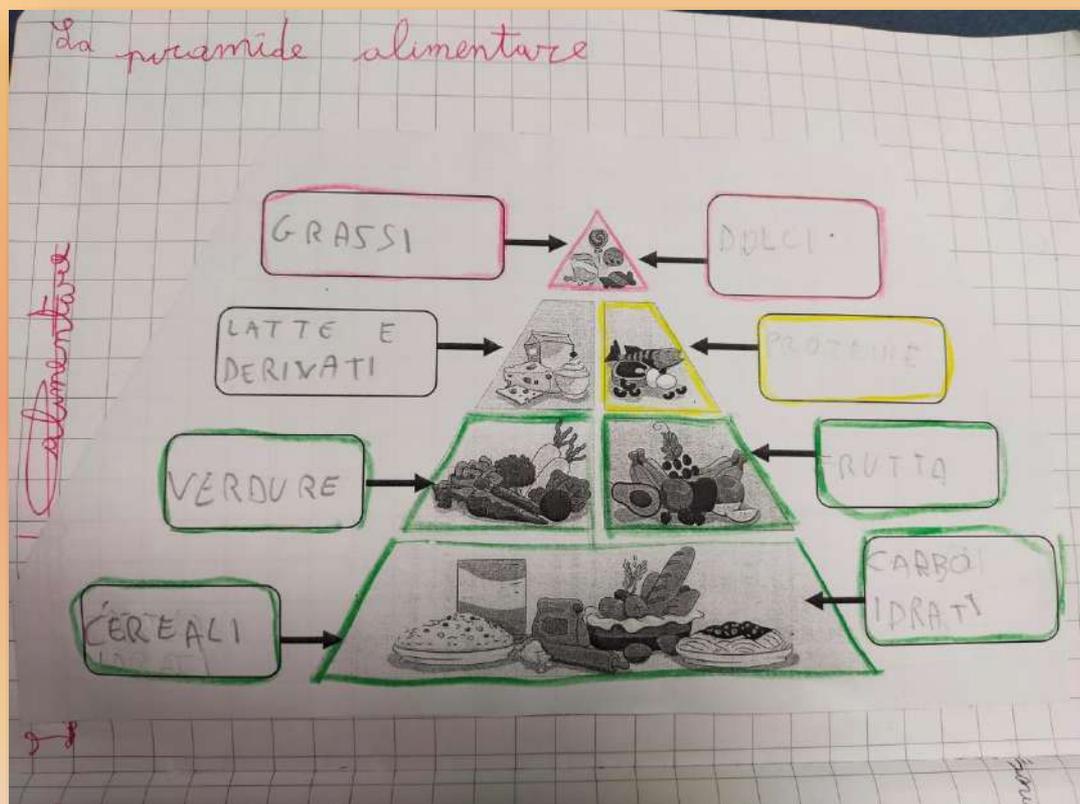
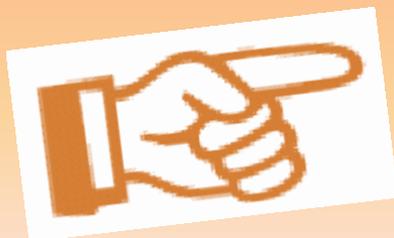


- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- fibre
- sodio



# Consigli per un'alimentazione equilibrata: la piramide alimentare.

*I dolci contengono molti zuccheri e grassi. Mangiane pochi, scegliendo quelli fatti in casa, piuttosto che quelli industriali. Ma non più di due volte alla settimana.*

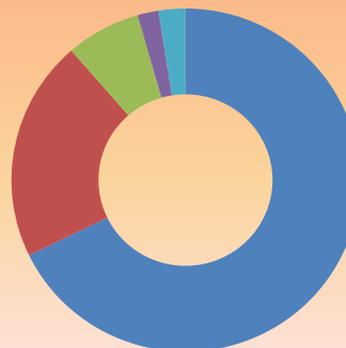


# Adesso creiamo un'etichetta per i "Dolcetti in carta"



- **141 Calorie per porzione**
- 
- **Carboidrati g 24.4**
- **di cui zuccheri g 7.5**
- **Proteine g 2.5**
- **Grassi g 1.9**
- **di cui saturi g 0.33**
- **Fibre g 0.7**
- **Sodio mg 0,9**

**Dolci in carta**



- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **fibre**
- **sodio**