



La educación alimentaria en un recorrido interdisciplinario para la Escuela Primaria



LENGUA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Tómalala al vuelo
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 60 El relevo de los recuerdos
- 48 Lanzamiento del plato
- 62 Maskarate
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

HISTORIA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 El arte a través de la comida ☆
- 60 El relevo de los recuerdos
- 62 Maskarate
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

GEOGRAFÍA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Tómalala al vuelo
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 60 El relevo de los recuerdos
- 42 Pesosjustos
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico

MATEMÁTICAS

- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores

CIENCIAS

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Tómalala al vuelo
- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 60 El relevo de los recuerdos
- 48 Lanzamiento del plato
- 62 Maskarate
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 56 Snowborg
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

MÚSICA

- 72 Champion spot video fruit ☆

ED. FÍSICA

- 70 Puzzle fruit ☆
- 42 Pesosjustos

ARTE E IMAGEN

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Tómalala al vuelo
- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 74 El arte a través de la comida ☆
- 60 El relevo de los recuerdos
- 48 Lanzamiento del plato
- 62 Maskarate
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 70 Puzzle fruit ☆
- 52 Salto de las legumbres
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

TECNOLOGÍA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Tómalala al vuelo
- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 60 El relevo de los recuerdos
- 48 Lanzamiento del plato
- 62 Maskarate
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico

RELIGIÓN CATÓLICA

- 52 Salto de las legumbres



ENERGÍA Y NUTRIENTES

- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 48 Lanzamiento del plato
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 66 Triatlón artístico

DIETA MEDITERRÁNEA

- 58 Frutball y Frutball 2
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 42 Pesosjustos
- 52 Salto de las legumbres
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

BIODIVERSIDAD

- 36 Tómalala al vuelo
- 62 Maskarate
- 52 Salto de las legumbres
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

SENSORIALIDAD

- 54 GiMastica Artística
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 48 Lanzamiento del plato
- 40 Pentacromo moderno
- 56 Snowborg
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

SOCIABILIDAD EN LA MESA

- 58 Frutball y Frutball 2
- 54 GiMastica Artística
- 48 Lanzamiento del plato
- 60 El relevo de los recuerdos
- 38 Exploro y vuelvo a explorar la fruta
- 50 Exploro y vuelvo a explorar los colores
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos

TERRITORIALIDAD Y PRODUCTO TÍPICO

- 36 Tómalala al vuelo
- 46 Hockey sobre los sentidos
- 60 El relevo de los recuerdos
- 62 Maskarate
- 42 Pesosjustos
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Teniscuento
- 66 Triatlón artístico

PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIAS

- 54 GiMastica Artística
- 60 El relevo de los recuerdos
- 48 Lanzamiento del plato
- 40 Pentacromo moderno
- 42 Pesosjustos
- 64 Un chapuzón entre los cítricos

DIARIO DE LOS CONSUMOS

- 58 Frutball y Frutball 2
- 38 Exploro y vuelvo a explorar
- 50 los colores

CREATIVIDAD

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 El arte a través de la comida ☆
- 70 Puzzle fruit ☆
- 76 Snowborg ☆

legenda

fichas



Lengua



Historia



Geografía



Matemáticas



Ciencias



Música



Arte e imagen



Educación física



Tecnología



Religión Católica



Energía y nutrientes



Dieta mediterránea



Biodiversidad



Sensorialidad



Territorialidad y producto típico



Sociabilidad en la mesa



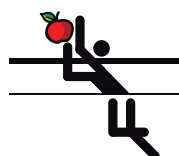
Participación de las familias



Diario de los consumos



Creatividad



coglila al volo



frut ball



frut ball 2



gimastica artistica



Hockey sui sensi



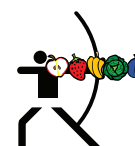
la staffetta dei ricordi



lancio del piatto



maskARATE



miro ai colori



Miro alla frutta



pentachrome



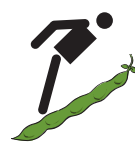
pesigiusti



RI miro ai colori



RI miro alla frutta



salto ai legumi



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO



TUFFI



Realización a cargo de:
Fabrizia Maccati¹ y Laura Gennaro¹

Con la colaboración de:
Valeria D'Egidio², Francesca Guidi³

Diseño gráfico y realización
Loredana Minervino

Ilustraciones en las secciones
Paolo Marabotto

Revisión final
Andrés Peñalosa Barbero

ISBN 9788833850757

1. CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Consejo de Investigación en agricultura y el análisis de la economía agraria) – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione (Centro de Investigación de Alimentos y Nutrición)
2. Dipartimento di Salute Pubblica y de Enfermedades Infettive - Università "La Sapienza" di Roma de Práticas en el Crea – Alimentos y Nutrición
3. Professoressa di Scuola Primaria

Medidas de acompañamiento al Programa Fruta y Verdura en las escuelas año académico 2018-2019 (D.M. 56978 del 02/08/2018 Mipaaf).

(Traducción DM 87753 13/12/2019 Mipaaf)

Coordinación: Laura Gennaro

Directora del Centro CREA Alimentos y Nutrición: Elisabetta Lupotto

Programma di educazione
alimentare promosso dal
Ministero delle politiche agricole
alimentari e forestali in
cooperazione con





mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



crea
Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria



¡A disfrutar de las Olimpiadas!

La educación alimentaria en un recorrido interdisciplinario para la Escuela Primaria

Índice

PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	8
GUÍA DE USO DEL VOLUMEN	10
OBJETIVOS DISCIPLINARIOS	12
OBJETIVOS EDUCATIVOS	19
APRENDEMOS EN COMÚN...	21
Energía y nutrientes	22
Dieta Mediterránea	24
Biodiversidad	26
Sensorialidad	28
Territorialidad y producto típico	30
Sociabilidad en la mesa	32
SECCIÓN DEDICADA A LAS FICHAS DIDÁCTICAS	35
Tómala al vuelo - La manzana: la atractiva complejidad de la vida	36
Examino y vuelvo a examinar la fruta - Diario de los consumos de fruta y verdura	38
Pentacromo moderno - Los 5 fantásticos: coloreemos nuestros platos	40
Pesosjustos - La Dieta Mediterránea	42
Teniscuento - Una mesa de cuento de hadas	44
Hockey sobre los sentidos - Entrenemos el "sentido" de la fruta	46
Lanzamiento del plato- Inventamos un nuevo plato de fruta y verdura	48
Examino y vuelvo a examinar los colores - Diario de los consumos de fruta y verdura	50
Un salto hasta las legumbres - Semillas nutritivas para un futuro sostenible	52
GiMastica artística - La prueba para los pequeños chef	54
Snowborg - Eslalon por los sentidos	56
Frutball y Frutball2 - Diario de los consumos de fruta y verdura	58
El relevo de los recuerdos - Descubramos de nuevo el sabor de los sabores antiguos y modernos	60
Maskarate - Estacionalidad de los productos, con mucha fantasía	62
Salto Cítrico - La mesa de los "sentidos"	64
Triatlón artístico - Los colores de vuestra región	66
SECCIÓN ESPECIAL CREATIVIDAD	69
Puzzle fruit	70
Champion spot video fruit	72
El arte a través de la comida	74
Snowborg	76
ANEXOS	79

Prólogo

El Programa “Fruta y verdura en las escuelas”, promovido por la Unión Europea, coordinado por el Ministerio italiano de políticas agrícolas, alimentarias, forestales (Mipaaf) y desarrollado en colaboración con el Ministerio de educación, universidades e investigación italiano, el Ministerio de Sanidad, Agea (Agenzia per le erogazioni in agricoltura [Agencia para los suministros en agricultura]), las Regiones y las Provincias autónomas de Trento y Bolzano, está encaminado a incentivar el consumo de fruta y verdura entre los niños y las niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 11 años.

El Programa aplica iniciativas encaminadas al desarrollo de hábitos alimentarios correctos entre los alumnos y alumnas de las escuelas primarias, promoviendo la degustación y el conocimiento del producto vegetal fresco, su lugar de origen y su estacionalidad, justamente en la franja de edad en la que niñas y niños empiezan a definir sus propias elecciones y hábitos alimentarios. De hecho, la distribución de fruta y verdura por las escuelas está asistida, a partir de la indicación precisa de la UE, por Medidas educativas de Acompañamiento (MA): se trata de actividades encaminadas a apoyar al profesorado y las familias para facilitar el acercamiento del alumnado al mundo de la fruta y de la verdura, incluso con campañas informativas y de sensibilización sobre los temas del programa.

Desde el año académico 2014-2015, el Ministerio de políticas agrícolas, alimentarias y forestales (Mipaaf) encarga las MA del Programa al Consejo de Investigación en agricultura y el análisis de la economía agraria (CREA), que es el Organismo nacional más importante de investigación con competencia científica en el sector agrícola, agroalimentario y de la nutrición. El Centro CREA Alimentos y Nutrición de Roma se centra específicamente en la alimentación humana y acoge en su misión programas de Educación Alimentaria. Por tanto, garantiza la concepción, la estructuración y la difusión a nivel nacional de un

mensaje educativo unívoco sobre las temáticas nutricionales, así como la coordinación del desarrollo de estas Medidas entre las diferentes sedes de los Centros de investigación CREA participantes.

Las competencias en el sector han resultado óptimas para configurar de manera orgánica y completa las MA, sumando a las intervenciones educativas las visitas didácticas y las reuniones de sensibilización sobre el Programa. El profesorado y el alumnado juntos, a menudo con las familias, pueden recibir cada año información sobre el Programa y sobre la alimentación correcta, así como sobre la relación fruta/planta/suelo, tanto en la escuela como durante eventos específicos. Participan tanto presencialmente -con los encuentros en las escuelas (que pueden incluir una formación específica del equipo docente) y las actividades prácticas en los huertos didácticos, elementos que caracterizan la Medida “Escuela en el campo”- como vía web, con el campeonato entre escuelas “Olimpiadas de la Fruta”. De hecho, las Olimpiadas prevén una serie de actividades para realizar en clase, todos juntos, y también con la ayuda de las familias, para profundizar, jugando, en los conocimientos útiles para mejorar los hábitos alimentarios y entender la importancia de consumir más fruta y verdura. Tanto el alumnado como los equipos docentes comentan con gran entusiasmo esta actividad, en la que participan con fantásticos trabajos que se recopilan cada año en un volumen fotográfico titulado “Accompagniamo la frutta nelle scuole” (“Acompañamos la Fruta a las Escuelas”).

Para evitar desaprovechar el trabajo dedicado a la estructuración de las actividades didácticas, los retos de las Olimpiadas de los primeros 5 años se han reunido en este volumen, dedicado al personal docente de las Escuelas Primarias que han participado en el Programa.

Introducción

La alimentación es uno de los factores más importantes que garantizan la protección de la salud y la calidad de la vida. Entre las Directrices para una alimentación sana, uno de los consejos principales es el de evitar que falten en la propia mesa los productos vegetales. Se ha demostrado ya ampliamente que la fruta y las verduras son componentes fundamentales de una alimentación sana y equilibrada, y que desarrollan una acción de protección contra la aparición de importantes enfermedades crónicas y degenerativas, como las enfermedades cardiovasculares y los tumores. Sin embargo, los datos sobre los consumos de estos alimentos no reflejan un comportamiento demasiado virtuoso: el Sistema de control nacional OKKIO a la SALUD del Istituto Superiore di Sanità (Instituto Superior de Sanidad) destaca puntos críticos de consumo para la edad evolutiva; de hecho, en los resultados del estudio de 2016 se lee que el 20% de las familias declaran que sus hijas o hijos no consumen diariamente fruta y/o verdura. Pero, ¿cómo se les puede convencer para que aumenten su consumo de estos alimentos preciosos o, al menos, a probar otros nuevos?

El cambio debe partir, además del ejemplo de la familia, de acciones de conocimiento e información: así, también los más pequeños pueden convertirse en consumidores y consumidoras activos, capaces de gestionar la calidad de su propia vida incluso a través de una alimentación sana y apropiada.

La finalidad de la Educación Alimentaria es promover comportamientos correctos y conscientes, esto

es, dotar a quien la recibe de una capacidad de gestión autónoma de su alimentación, tal como indican las Directrices para la Educación Alimentaria del MIUR (Ministerio de Educación, Universidades e Investigación) (2015). Las actividades escolares curriculares son una óptima oportunidad para tratar los temas de la alimentación y los estilos de vida sanos.

Ya tras la Primera Conferencia Nacional sobre la Educación Alimentaria (INN 1975) y la Convención sobre la Educación Alimentaria en Europa (Cooperación de los Consumidores, Bolonia 1981), se definieron algunas directrices que determinarían el desarrollo de la Educación Alimentaria en Italia en los años sucesivos:

- la necesidad de distinguir entre “momento informativo” y “momento educativo”;
- la importancia del reconocimiento de la complejidad del acto de alimentarse (psicológico, fisiológico, social y cultural);
- la necesidad de afrontar la Educación Alimentaria de forma orgánica, haciendo participar a toda la población.

Por tanto, en la base de las intervenciones educativas no debe haber nociones sobre los macronutrientes, sino sobre historia, cultura, tradiciones y emociones. Además, en el caso de las y los menores, hay que considerar que son objeto de alta exposición al marketing, y que tienen, a su vez, una gran influencia en sus familiares. Esto convierte a la infancia en destinataria de elección para la Educación Alimentaria, la cual, no obstante, difícilmen-

te puede ser exigida exclusivamente a los equipos docentes y al ambiente escolar, ya que la mayoría de las elecciones alimentarias en los hogares derivan de los familiares y de sus hábitos. El contacto con las familias es con toda seguridad más eficaz si los intermediarios son justamente los niños y niñas; por tanto, la intervención debe calibrarse en este sentido: hablar a los niños para llegar a las familias.

En este contexto, en el marco del gran proyecto de las Medidas de Acompañamiento al Programa comunitario “Fruta y verdura en las escuelas”, desde 2014, cada año el CREA-Alimentos y Nutrición ha ideado y realizado las Olimpiadas de la Fruta, un campeonato entre escuelas de ámbito nacional, estructurado como un recorrido didáctico multidisciplinar a través de etapas sucesivas. A las clases inscritas en las Olimpiadas, a lo largo de estos años, se han enviado por correo electrónico fichas didácticas temáticas, junto con juegos, pruebas y trabajos para realizar tanto en clase como en casa, para retar en este gran juego a las restantes clases de Italia.

El objetivo principal es ofrecer una experiencia con los alimentos, de una manera guiada y dirigida, incluyendo tanto un enfoque sensorial como un conocimiento de su origen y de sus correspondientes características cualitativas y nutricionales (productos locales y biodiversidad). Asimismo, la Educación Alimentaria no puede prescindir del conocimiento del concepto de ecosistema y compa-

tibilidad medioambiental y de la comprensión de la existencia de un vínculo entre calidad del alimento y calidad del ambiente. Es fundamental hacer comprender al alumnado que el ambiente que le rodea y el territorio donde vive son una fuente de conocimientos y de experiencias que deben respetarse y defenderse, por lo que, siguiendo las indicaciones de la Unión Europea y del Mipaaf, entre las actividades de las Olimpiadas algunas atañen al estudio de la estacionalidad y del cultivo, de la planta al fruto a través del suelo, y a la atención a la sostenibilidad del medio ambiente y a la reducción de los desperdicios. Todo ello a través siempre de actividades lúdicas y didácticas, que involucran a toda la clase y, a menudo, también a las familias.

De hecho, el juego tiene todas las características necesarias para que se realice el tipo de aprendizaje más eficaz y duradero. Es una experiencia compleja e integral que permite participar, ser protagonistas, aprender a través de la práctica cosas de forma constante y natural, aumentando sus conocimientos y competencias.

Así pues, la finalidad de este volumen es ser una herramienta ágil de Educación Alimentaria para los equipos docentes que deseen afrontar estos temas delicados con simplicidad, con la ligereza del juego, pero también con el apoyo de una correcta información, garantizada por un Organismo centrado específicamente en la investigación de dicha temática.

Guía para usar el volumen

Este volumen nace del deseo de proponer nuevamente y de forma razonada la experiencia acumulada en estos cinco años de Olimpiadas de la Fruta. Tiene la finalidad de ayudar a las y los docentes a acercar al alumnado a la Educación Alimentaria a través de la fantasía, la creatividad, el razonamiento.

Se utilizan múltiples fichas, de diferentes tipos, para repasar y consolidar, para potenciar las competencias de lengua, cálculo, comprensión, memoria y para aprender a trabajar en grupo. Se trata de un soporte educativo interdisciplinar capaz de catalizar la atención de la clase y vehicular conocimientos, con simplicidad.

Partiendo del estudio de los muchísimos trabajos recibidos durante cada campeonato anual y de sus miles de implicaciones y facetas, recogiendo todas las sugerencias recibidas de las propias escuelas, las fichas de las actividades han sido marcadas con símbolos que hacen referencia a las áreas disciplinares de pertenencia, los temas tratados en cada ocasión o la posibilidad de hacer participar a las familias en un trabajo más amplio de sensibilización. Todo ello con el objetivo de atesorar la riqueza, la innovación, la creatividad que cada realidad local ha producido, compartiéndolas e implementándolas en una metodología de trabajo para todos.

Por tanto, la elección de la ficha para tratar en clase puede seguir diferentes criterios:

EL ÁREA DISCIPLINAR



En las páginas "Objetivos disciplinares" se encuentran resumidos y catalogados por disciplina todos los objetivos que pueden perseguirse. Las actividades de las fichas son siempre interdisciplinares; por tanto, pueden utilizarse fácilmente para ayudar a la clase a alcanzar las diferentes finalidades.

LOS ARGUMENTOS TEMÁTICOS



"Aprendemos juntos" es el capítulo dedicado a los seis temas principales que caracterizan las Medidas educativas de apoyo al Programa europeo. De la alimentación correcta a la importancia del suelo y del territorio, pasando por el uso de los sentidos y la importancia del contexto social y cultural.

LAS FICHAS DIDÁCTICAS



Esta sección recoge, divididas por año de concepción, todas las actividades desarrolladas durante los cinco años, readaptadas para un uso no encaminado a la competición. Las fichas proporcionan ideas útiles para construir máscaras de carnaval, textos de una obra escolar, carteles para exponer en clase, en los pasillos de la escuela o en los espacios del comedor escolar. Asimismo, los trabajos pueden ser transformados fácilmente en artículos para un periódico de la escuela.

LA PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA

Plenamente conscientes de que para modificar el estilo de vida hay que llegar a la familia y de que la mejor forma de hacerlo es a través de los niños, algunas actividades se han identificado con un logotipo que señala la posibilidad de trabajar "con la

ayuda de casa”, por ejemplo, con entrevistas o platos para inventar, cocinar o probar juntos.

EL DIARIO ALIMENTARIO



La clave principal para aumentar el gusto por la fruta y las verduras es la conciencia, incluso sensorial, de los diferentes productos. Pero no es la única. Probar (o mejor, consumir porciones completas) con el objetivo de mantener alto el nivel de la clase en las cantidades diarias o semanales de fruta y verdura puede ser otra palanca, otro pequeño paso hacia la modificación de los comportamientos alimentarios. La clase puede desafiarse a sí misma enfrentándose a comportamientos cada vez más virtuosos o instaurando una competición, por ejemplo, con la clase paralela.

Por ello, cada ficha/diario tiene una copia o doble (Exploro y Vuelvo a explorar, Frutball 1 y 2).

Para poder comprobar la mejora de los comportamientos, el diario se recopila dos veces, por ejemplo, a principios y a finales del año escolar o antes y después de periodos de vacaciones.



LA CREATIVIDAD

En la “Sección Especial Creatividad” se recogen las actividades de los campeonatos anuales ideadas con el único objetivo de desencadenar la creatividad, justamente, de los niños y las niñas. Son menos “científicas”, pero igualmente interesantes y sobre todo divertidas.

Todo esto se resume en el índice razonado de la primera solapa (el interior de la primera página de la cubierta), mientras que en la segunda solapa (el interior de la última página de la cubierta) se encuentra la recapitulación de los logotipos de cada ficha y sobre todo la leyenda de los símbolos.

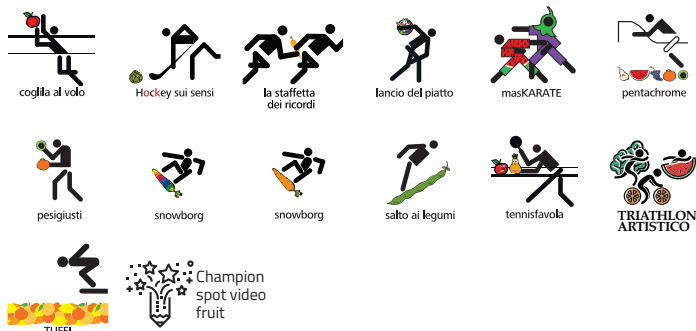


Objetivos disciplinares

OBJETIVOS DISCIPLINARES

ACTIVIDADES

ampliar el léxico



escribir respetando las principales reglas ortográficas, utilizando de forma apropiada los principales signos de puntuación



comprender las relaciones entre las palabras en el plano de los significados y el sentido figurado de las palabras



desarrollar una primera capacidad de síntesis para expresar un concepto



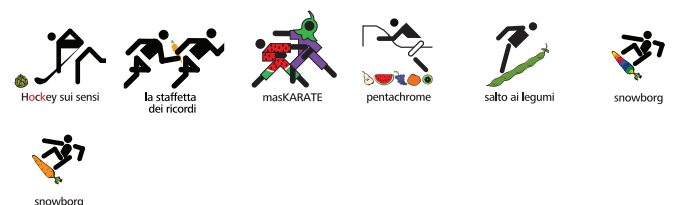
formular preguntas precisas y pertinentes de explicación y profundización durante y después de la escucha



plantear un argumento expositivo sobre un tema de estudio, respetando el orden cronológico y lógico introduciendo los elementos descriptivos e informativos oportunos



buscar información en textos de diferente naturaleza y procedencia para fines prácticos o cognitivos, aplicando técnicas de apoyo a la comprensión



OBJETIVOS DISCIPLINARES

ACTIVIDADES

reelaborar textos y redactar nuevos utilizando también programas de vídeo-escritura



escribir textos simples u organizar exposiciones simples de tipo instructivo o textos y proyectos esquemáticos para la ejecución de actividades (regla, recetas...)



trabajar sobre las diferentes fases de la producción de un texto: concepción, planificación, primera redacción, revisión, auto-corrección



obtener de fuentes diversas información y conocimientos sobre aspectos del pasado



analizar la relación ser humano-ambiente en periodos diferentes



reconocer relaciones de sucesión, contemporaneidad, duraciones, periodos, cambios, en fenómenos y experiencias vividas y narradas



organizar los conocimientos adquiridos en esquemas temporales y conceptuales simples



seleccionar y organizar la información sobre la base de un argumento



exponer con coherencia conocimientos y conceptos aprendidos, usando términos específicos de la disciplina, usando también recursos digitales



LENGUA



HISTORIA

OBJETIVOS DISCIPLINARES

ACTIVIDADES



GEOGRAFÍA

obtener información de una pluralidad de fuentes



adquirir el concepto de región geográfica y los diferentes elementos que caracterizan los principales paisajes



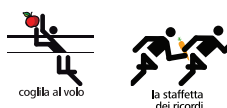
comprender que el territorio es un espacio organizado y modificado por el ser humano



conocer y valorizar el patrimonio ambiental, natural y cultural del propio territorio



conocer los factores que influyen en el clima y sus consecuencias en el medio ambiente



MATEMÁTICAS

recopilar, analizar y representar datos con diagramas, gráficos, histogramas...



argumentar sobre los criterios usados para realizar conjuntos



conocer el concepto de fracción y los tipos de fracciones



utilizar los valores de frecuencia, moda y media aritmética



OBJETIVOS DISCIPLINARES

ATTIVITÀ

osservare e prestare attenzione al proprio corpo come organismo complesso



fruit ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome

cuidar la propia salud desde el punto de vista alimentario



fruit ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



Champion spot video fruit

reconocer algunas transformaciones estacionales ocurridas en el medio ambiente



coglia al volo



Hockey sui sensi



lancio del piatto



maskARATE



pesigusti



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO

reconocer los órganos de los sentidos y saber denominar las percepciones sensoriales



coglia al volo



gimastica artistica



Hockey sui sensi



lancio del piatto



la staffetta dei ricordi



maskARATE



snowborg



TRIATHLON ARTISTICO



TUFFI

aprender a observar una porción de ambiente cercano, o un elemento natural, con herramientas apropiadas o simplemente con los ojos



coglia al volo



tennisfavola



TUFFI



snowborg



Champion spot video fruit

reconocer, incluso a través de pequeñas granjas o cultivos, que la vida de un organismo está relacionada con otras formas de vida



salto ai legumi



Champion spot video fruit

osservare e interpretare le trasformazioni ambientali naturali e le trasformazioni con l'intervento dell'uomo



la staffetta dei ricordi



salto ai legumi



snowborg



tennisfavola

localizzare somiglianze e differenze nello sviluppo di organismi vegetali



coglia al volo



salto ai legumi

captare le relazioni tra i diversi elementi dell'ecosistema



coglia al volo



pesigusti



salto ai legumi



snowborg



tennisfavola



Champion spot video fruit



OBJETIVOS DISCIPLINARES

ACTIVIDADES



MÚSICA

utilizar voz, herramientas y nuevas tecnologías de forma creativa y consciente, ampliando gradualmente las propias capacidades de invención e improvisación sonoro-musical



captar escuchando los aspectos expresivos y estructurales de un fragmento musical, traduciéndolos con la palabra y la acción motora



ARTE E IMAGEN

diferenciar los colores y utilizarlos para indicar una categoría o expresar un concepto



coglia al volo



fruit ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



salto ai legumi



TRIATHLON ARTISTICO



Puzzle fruit

transformar imágenes y materiales buscando soluciones figurativas originales



coglia al volo



gimastica artistica



la staffetta dei ricordi



lancio del piatto



maskARATE



pentachrome



salto ai legumi



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO



Champion spot video fruit



El arte a través de la comida

observar y analizar imágenes gráficas



coglia al volo



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



salto ai legumi



Champion spot video fruit

utilizar materiales, técnicas y procedimientos diferentes para representar la realidad y en la producción de mensajes expresivos y comunicativos personales y auténticos



coglia al volo



fruit ball



gimastica artistica



Hockey sui sensi



la staffetta dei ricordi



lancio del piatto



maskARATE



pentachrome



pesigiusti



salto ai legumi



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO



TUFI



Champion spot video fruit



El arte a través de la comida



Puzzle fruit

establecer, en una obra de arte, los elementos esenciales de la forma, del lenguaje, de la técnica y del estilo para comprender su mensaje y su función



El arte a través de la comida

OBJETIVOS DISCIPLINARES

ACTIVIDADES

desarrollar las capacidades sensoriales y reconocer el propio cuerpo, en su conjunto y en sus partes



variar la ejecución del movimiento en relación con el espacio



saber organizar el propio movimiento en el espacio en relación con uno mismo, con los otros y con los objetos



utilizar de forma original y creativa modalidades expresivas y corporales



representar datos de una observación o experiencia a través de diagramas y/o de un gráfico digital



utilizar procedimientos simples para la selección y la preparación de los alimentos



examinar objetos y procesos de transformación respecto del impacto en el medio ambiente



usar el PC: aplicaciones de vídeo-escritura y gráficos



profundizar y ampliar el uso de las herramientas informáticas (Power Point, realización de vídeos...)



realizar un objeto, describiendo y documentando la secuencia de las operaciones



EDUCACIÓN FÍSICA



TECNOLOGÍA



conocer las características ambientales y culturales en las que se originó y desarrolló el cristianismo



salto al legumi

Objetivos educativos

OBJETIVOS EDUCATIVOS

ACTIVIDADES

favorecer la colaboración de la familia y el apoyo al alumno/a en las actividades escolares



gimnastica artistica



la staffetta dei ricordi



lancio del piatto



pentachrome



pesigiusti



TUFFI



PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS

aumentar la conciencia y estimular cambios en los hábitos



fruit ball



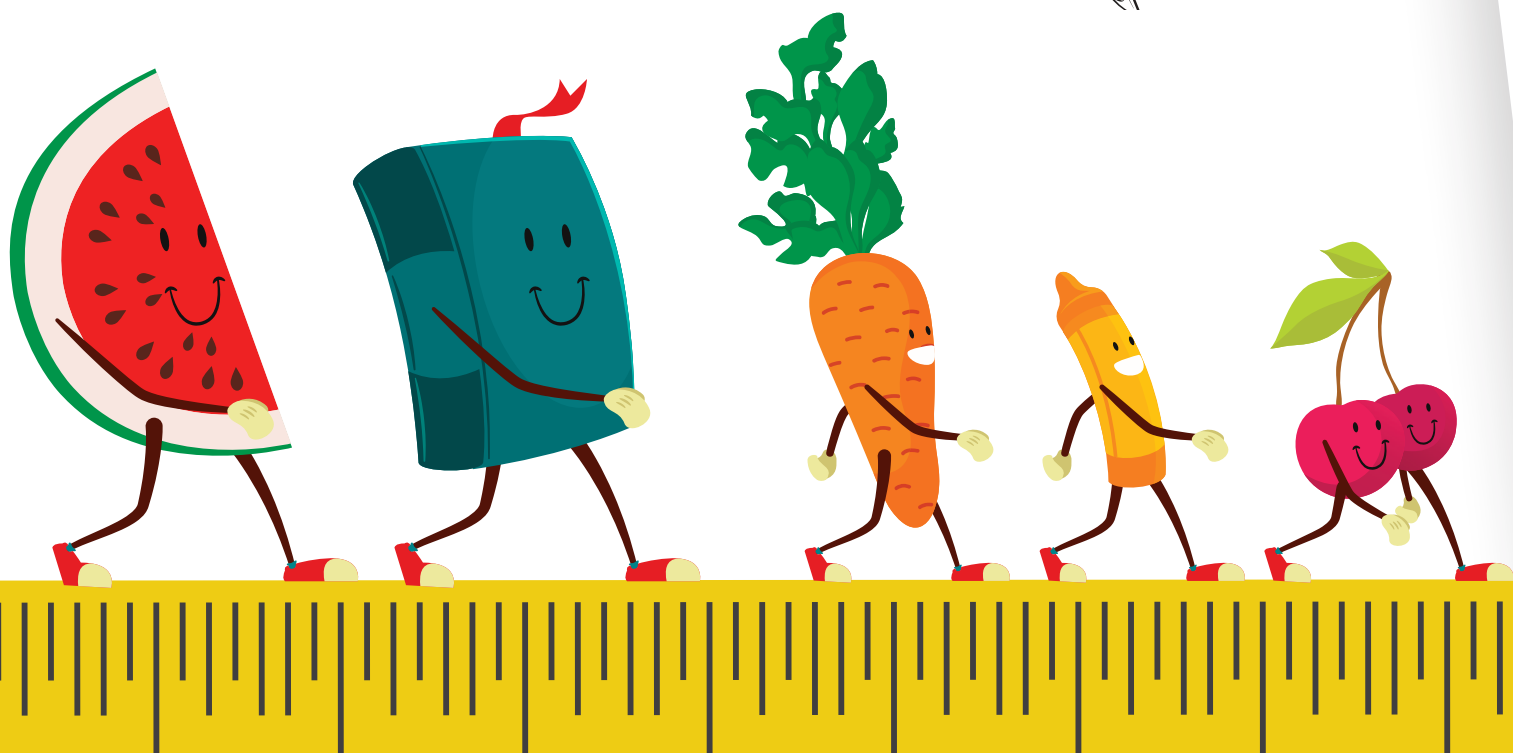
Miro alla frutta



miro ai colori



DIARIO ALIMENTARIO





Aprendemos en común...

Energía y nutrientes

Dieta Mediterránea

Biodiversidad

Sensorialidad

Territorialidad y producto típico

Sociabilidad en la mesa





Energía y nutrientes



frut ball



gimastica artística



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigiusti



salto ai legumi



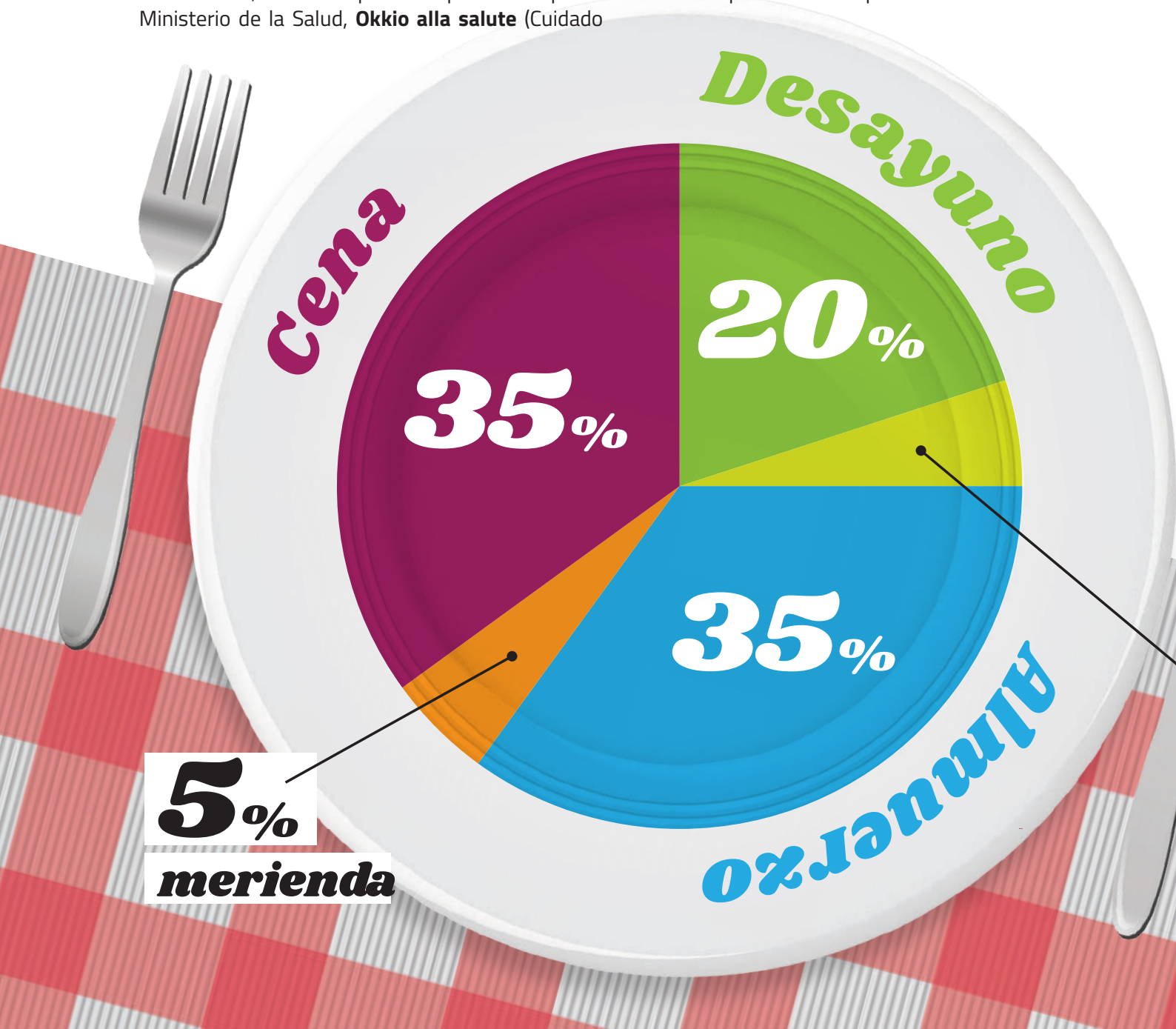
TRIATHLON ARTISTICO

Debido al cambio progresivo del estilo de vida y de los ritmos de trabajo, se están produciendo profundas modificaciones en los hábitos alimentarios de las familias: se asiste a la difusión de una alimentación poco equilibrada, con un consumo excesivo de calorías, de proteínas de origen animal, de azúcares simples, grasas saturadas y sal.

Entre niñas y niños y, en particular, entre aquellos de 8-9 años, el estudio periódico promovido por el Ministerio de la Salud, **Okkio alla salute** (Cuidado

con la salud), nos plantea un cuadro de estilos de vida excesivamente sedentarios, pero también de ausencia del desayuno o su falta de adecuación, y de bajísimos consumos de fruta y verdura.

En general, los hábitos alimentarios adquiridos en la temprana edad se prolongan en el tiempo; por ello, es importante enseñar a los niños desde los primeros años de vida cómo obtener lo mejor de los alimentos que tienen a disposición.





REGLAS

Las reglas para aprender no son muchas

fruta y verdura

Hay que introducir mucha fruta y verdura no solo en las comidas principales (ambas han de estar presentes), sino también en el desayuno o en los aperitivos de media mañana y de la tarde: 5 porciones al día es realmente el mínimo, y no es difícil.

5 colores

Se trata de **una alimentación variada**, posible también gracias a los **5 colores de la fruta y de la verdura**, que, con alegría, pueden dar color incluso a platos inesperados, preparados de la forma más colorida posible..

desayuno

Un **desayuno equilibrado**, para evitar una reducción de la eficiencia física y mental durante la mañana: es deseable que sea nutritivo (un **20% de las calorías totales diarias**) y que incluya también el consumo de fruta. ¡No tiene que ser necesariamente dulce, si por la mañana preferimos alimentos salados!

Dulces y azúcares

Pocos dulces y bebidas azucaradas, ya que consumimos muchos azúcares, que aumentan el riesgo de padecer algunas patologías. Consumir dulces es un hábito; además, cuantos más alimentos dulces se comen, más se desean; si reducimos poco a poco el consumo de dulces, será cada vez más fácil prescindir de los mismos, y haremos un estupendo regalo a nuestra salud. Si los queremos todos los días, dejemos algo de dulce en el desayuno: el despertar será más agradable.

aperitivo + merienda

Los **aperitivos de media mañana y la merienda de la tarde** han de ser pequeños: **una fruta** es lo ideal, pero podemos alternarla con **un yogur** o con **un bocadillo pequeño** (tamaño "medianoche") o **3-4 galletas**.

almuerzo + cena

El **almuerzo** y la **cena** deben cubrir la **mayor parte de las necesidades, energéticas y nutritivas**, por lo que es importante que sean comidas con todos los nutrientes. Lograr programar las cenas de forma equilibrada, considerando las comidas en el comedor o de cualquier forma fuera de casa, es un gran reto, pero no es complicadísimo...

5%

aperitivo

FRUTA Y VERDURA
CADA DÍA:
**¡COME AL MENOS
5 PORCIONES!**



Dieta mediterránea



frut ball



Miro alla frutta



miro ai colori



pesigiusti



salto ai legumi



TUFFI

Desde 2010, la **Dieta Mediterránea** está inscrita en la lista de los **patrimonios culturales inmateriales de la humanidad de la Unesco**. El error común que, desde entonces, se repite a menudo es el de querer encontrar los alimentos específicos que la caracterizan. En realidad, su origen es muy simple: en el pasado, las poblaciones de la cuenca del Mediterráneo estaban formadas principalmente por campesinos o pescadores, que, para sobrevivir, utilizaban los productos que cultivaban o cuanto obtenían de la pesca, y muy raramente pequeñas cantidades de carne procedente de animales criados en sus patios.

Es un patrimonio cultural inmaterial justamente porque no está relacionada con uno u otro alimento.

La presencia de condiciones climáticas y geográficas favorables para la agricultura y la pesca en todos los países que se asoman al Mediterráneo determinó, pues, el nacimiento de aquella que, después, en los años cincuenta del siglo XX, Ancel Keys definió como **Dieta Mediterránea**: un modelo no solo alimentario, sino también de vida, nacido de las tradiciones de poblaciones como la italiana, la

griega, la española, la egipcia, la libia, etc., enriquecido después con las variaciones vinculadas a los propios orígenes locales. Para ser precisos, se encontraron características similares en Japón, pero, con seguridad, la idea del Mediterráneo tuvo más fortuna, también porque el propio Keys se retiró a vivir a un pueblo del Cilento.

Por tanto, la Dieta Mediterránea se caracteriza por un consumo preponderante de fruta y verdura, de cereales a menudo integrales, un buen consumo de pescado (sobre todo, pescado azul, dada su abundancia en el Mediterráneo), un consumo frecuente de legumbres tanto frescas (en los periodos de recolección) como secas (en invierno) y por un uso poco frecuente de la carne.





Leche y yogur todos los días, y para aderezar todo, en Italia (y también en España, Grecia o el norte de África), el aceite de oliva: el condimento más utilizado precisamente porque en la cuenca del Mediterráneo los olivos crecen favorablemente. No podía faltar la actividad física necesaria para conseguir los propios alimentos: trabajo en los campos, en los huertos o en el mar. Una dieta con esta composición se ajusta a las **recomendaciones nutricionales** actuales, que prevén que el **45-60% aproximadamente de la energía proceda de los hidratos de carbono, un 20-35% de las grasas y entre el 12 y el 18% de las proteínas.**

Sin embargo, en las décadas de los sesenta y los setenta del siglo XX, en pleno boom económico, el consumo de grasas y de dulces fue aumentando y

el nivel de actividad física se redujo, incluso en la infancia y en la adolescencia, cuyos estilos de vida se han ido haciendo cada vez más sedentarios. Así pues, hay un escaso consumo de fruta y verdura, las cuales, sin embargo, son muy importantes por su contenido en agua y fibra (que ayudan a alcanzar la sensación de saciedad), así como en vitaminas y sales minerales. Asimismo, el pescado se consume muy poco, y las legumbres son las grandes ausentes en nuestras mesas, mientras que la carne es omnipresente. Si tan solo 2 porciones semanales de carne se sustituyeran por igual número de legumbres, estaríamos mucho más cerca de las recomendaciones. Por último, cabe decir que el movimiento se reduce a unas pocas horas en los gimnasios y se está perdiendo la costumbre de jugar al aire libre y la actividad física y lúdica espontánea.

La representación típica de la dieta mediterránea es una celebración de grandes platos de pasta, barras de pan, vino y mucho más: nada más lejos de la frugalidad que la caracterizaba. Cabe recordar, en cambio, que la Dieta Mediterránea conjuga una alimentación pobre y simple con productos principalmente vegetales con un estilo de vida basado en el movimiento y la actividad física.





Biodiversidad



cogilia al volo



maskARATE



salto ai legumi



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO



TUFFI

Por **biodiversidad** se entiende el conjunto de todas las variedades de las formas de vida presentes en la Tierra. Esto es, comprende todas las numerosas especies de animales, de plantas y otras formas de vida, así como las variedades que existen en el seno de cada especie. En particular, comprende la variedad de especies vegetales, animales y de microorganismos presentes en un ecosistema (diversidad ecológica) o la variabilidad genética de una especie (diversidad genética).

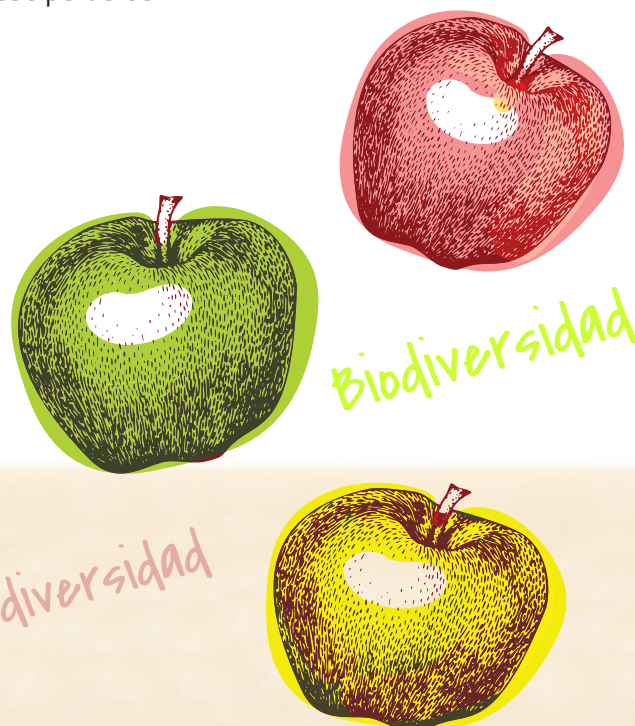
Hablando de vegetales, podemos decir que cada especie crece en determinadas condiciones ambientales y de suelo; por ello, las plantas de una misma especie nacidas en lugares y en terrenos diferentes pueden presentar características diferentes y enriquecer no solo nuestra alimentación, sino también y, sobre todo, nuestras tradiciones. De hecho, Italia cuenta con la mayor diversidad de tipos y de cobertura de suelos y la mayor biodiversidad del suelo entre todos los Países europeos y mediterráneos.

El índice de biodiversidad en los últimos años ha disminuido muchísimo a nivel mundial, debido a la sustitución de las variedades autóctonas por variedades seleccionadas para ser más adecuadas para la obtención de producciones cuantitativamente mayores. No obstante, la conservación de la biodiversidad es importante para preservar las diferencias entre las diversas especies y el delicado equilibrio entre éstas. Además, permite reaccionar ante eventos imprevistos y adversos como cambios climáticos, desequilibrios hidrogeológicos, sobreexplotación, uso no sostenible de los recursos naturales, contaminación, etc. Un evento de sequía, heladas o granizos imprevistos, o el ataque de un

nuevo parásito, por ejemplo, que desemboque en la pérdida de una variedad, puede afectar solo a esta última, sin comprometer el resto de variedades de la misma especie y preservando, por tanto, la producción. Conservando, creamos una reserva de material genético potencialmente útil para explorar en caso de necesidad, como nuevas fuentes de resistencia. Cuanto mayor es la biodiversidad (por ejemplo, como el número de especies vivientes), más rápida será la reacción a los eventos negativos y la capacidad de restablecer el equilibrio amenazado.

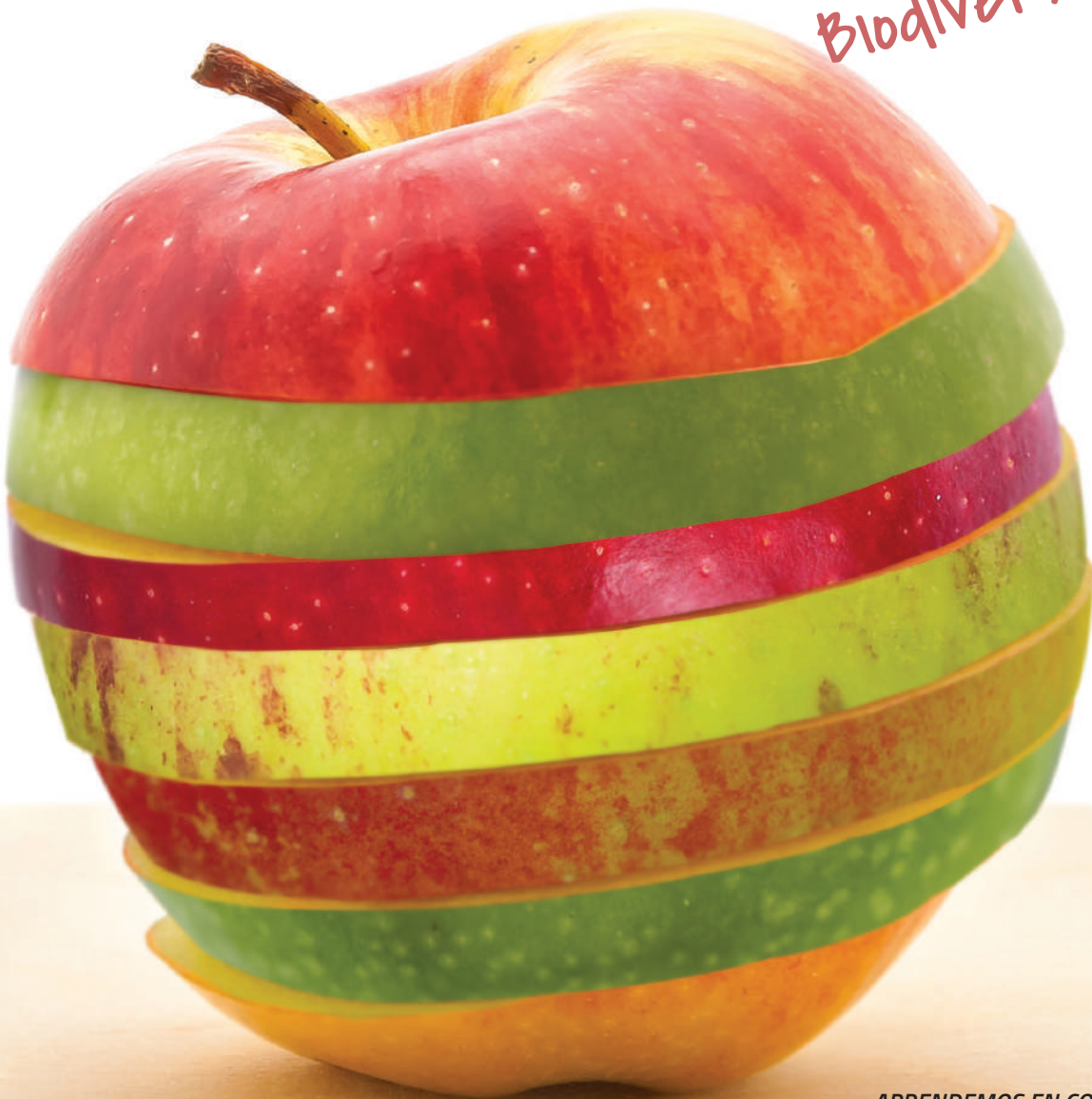
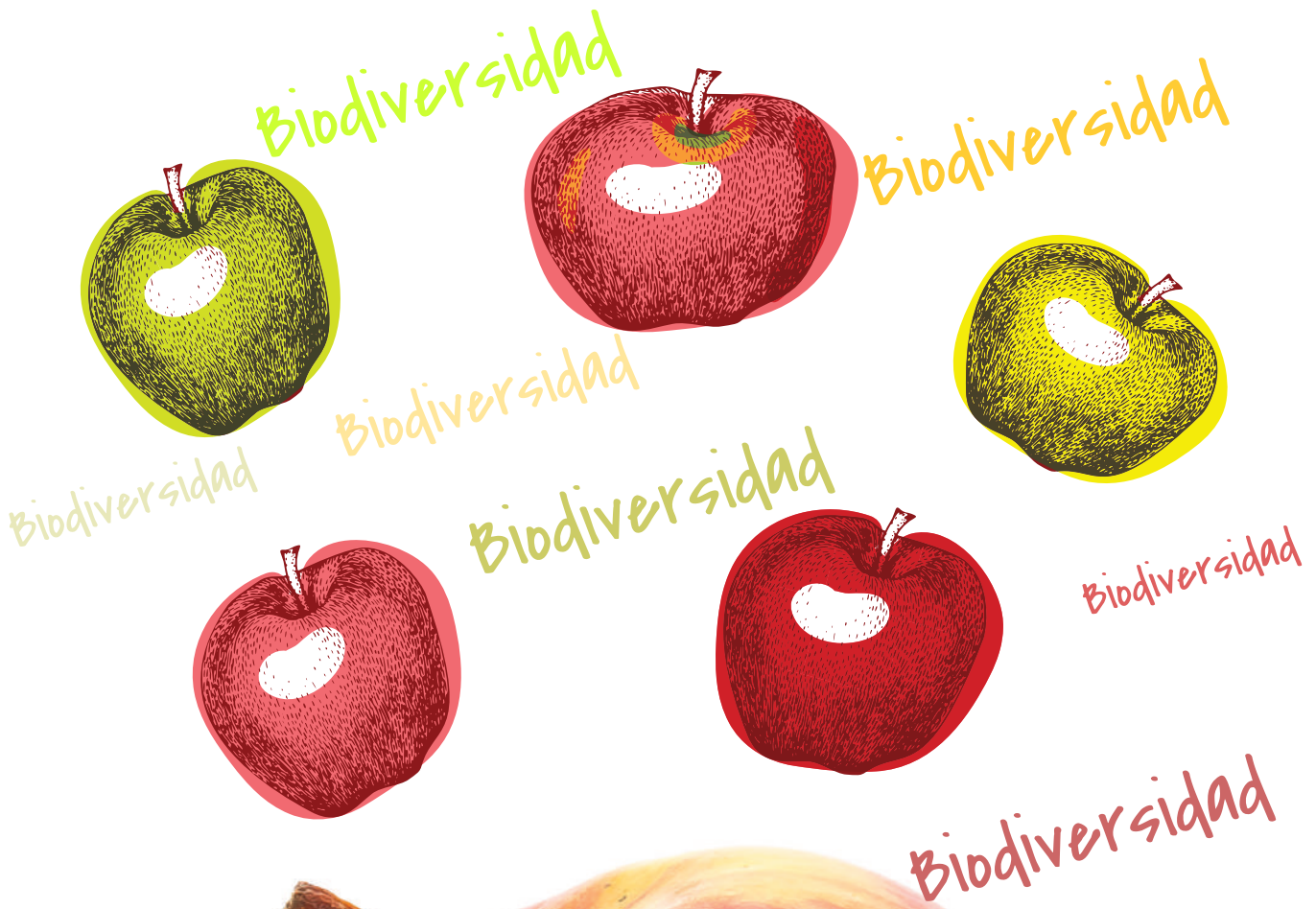
La defensa de la biodiversidad asume cada vez más importancia en el seno de las dinámicas encaminadas a ofrecer una sostenibilidad cada vez mayor a las actividades humanas. Con este objetivo, la recuperación y la conservación de viejas variedades y ecotipos, junto con las tradiciones que permitan su uso y conservación, es fundamental.

De hecho, los productos agroalimentarios son la memoria y la riqueza de cada territorio, un patrimonio de tradiciones, gestos, ritos y civilizaciones que no debe perderse.





Biodiversidad





Sensorialidad



gimnastica artística



Hockey sui sensi



lancio del piatto



pentachrome



snowborg



TUFFI

Las propiedades sensoriales son características distintivas de un producto que percibimos como sensaciones. Son la respuesta y la codificación de los estímulos que afectan a nuestros órganos sensoriales. Sobre la base de estas sensaciones expresamos una opinión de calidad sobre los alimentos: tenemos una preferencia, expresamos un gusto, hacemos una elección alimentaria. Cuando comemos, pensamos que el placer y el resto de sensaciones derivadas del alimento se deben solo al sabor y que éste es el sentido más importante: no es así. De hecho, los cinco sentidos (vista, oído, tacto, gusto e olfato) contribuyen a la percepción del alimento y a su valoración.

Un alimento nos gusta no solo por las sensaciones que notamos cuando lo llevamos a la boca, sino también por el aroma que desprende (pensemos en el sofrito, en una salsa boloñesa o en una tarta de

manzana cocinándose) o por el sonido que produce (por ejemplo, el café que hierve, o el sonido al morder una manzana crujiente). Asimismo, existen percepciones de tipo químico en las que no participan los receptores del gusto y del olfato, como el acre, el picante, el refrescante: las llamadas sensaciones quemestéticas. Los receptores táctiles presentes en la boca y sobre la lengua cooperan, por último, inseparablemente, con los del gusto y del olfato para el reconocimiento de los alimentos y para la compresión de la palatabilidad.

Tener en la mesa, sobre todo en casa, una amplia variedad de productos alimentarios, presentándolos como una potencial fuente de placer que comprende miles de estímulos ayuda a superar las barreras al consumo, especialmente de fruta y verdura: los productos de temporada ofrecen, en este caso, experiencias sensoriales más intensas.

IMAGINEMOS QUERER SABOREAR UN FRUTO, A TRAVÉS DE LOS

5 sentidos

Vista

Empecemos por la **vista**: es el sentido más inmediato a través del cual recibimos información a partir del ambiente: observando el color, la forma, las dimensiones de la fruta, podemos entender si está madura, jugosa y dulce, o al menos imaginar cómo podría estar. La vista es el aliado más valioso para una alimentación variada, que, en el campo vegetal, se ve facilitada por la posibilidad de elegir entre los 5 colores del bienestar: blanco, azul-violeta, rojo, verde, amarillo, naranja.



olfato

Ahora, acerquemos esa fruta a la nariz: el **olfato** es la experiencia sensorial producida por la estimulación de los receptores localizados en el epitelio olfativo, con una percepción que puede ser ortonasal (delante de la nariz, esto es, el "perfume") o retronasal (el "aroma"). El olfato también se ve más estimulado por la energía química que por la energía física, como el gusto, pero, a diferencia de este último, que codifica para pocos sabores, el olfato permite distinguir entre miles de olores diferentes.

Oído

Con el **oído** podemos conocer la consistencia de un alimento antes de masticarlo, si escuchamos el sonido del primer mordisco; sin embargo, todos los sonidos en general, nos pueden incitar a probar (pensemos en el crepitar de una fritura) o, por el contrario, nos pueden distraer respecto de aquello que comemos (el rumor de una sala repleta).

Gusto

Por último, tenemos el sentido del **gusto**, que es el conjunto de las sensaciones percibidas en la boca cuando se prueba un alimento y que desempeña un papel fundamental en las elecciones alimentarias: de hecho, es en el momento en que el alimento se introduce en la boca y se mastica cuando notamos el sabor y decidimos si nos gusta o no. Los receptores de los estímulos gustativos están en el lado superior de la lengua, en la mucosa del paladar, en la faringe y en la epiglotis. Se reconocen cinco gustos fundamentales: ácido, salado, dulce, amargo y umami; pero, recientemente, la comunidad científica está reconociendo otros sabores, como, por ejemplo, el relacionado con la percepción de "grasa".

Tacto

Al tocar el fruto, recibimos nuevas informaciones: el órgano del **tacto**, la piel, es rica en receptores táctiles, los cuales están distribuidos por todo el cuerpo, con una concentración mayor en los dedos, pero también en los labios y la lengua; nos permiten recoger información de tipo físico como la forma, la dimensión, las características superficiales, la elasticidad, la consistencia, la temperatura.



Territorialidad y producto típico



coglia al volo



Hockey sui sensi



la staffetta dei ricordi



masKARATE



pesigiusti



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO

Un producto agroalimentario se define como **“típico”** cuando está muy vinculado al territorio de producción.

No debe confundirse con el producto local, ya que este último se considera todo aquello que se cultiva en un determinado lugar, incluso sin estar relacionado con su cultura y tradición. El producto típico, en cambio, es algo imprescindible vinculado no solo a las características ambientales de la zona de producción, sino también a los métodos de elaboración resultantes de la intervención del ser humano en dicho territorio y excluye, por tanto, la posibilidad de que dicho

producto pueda obtenerse con las mismas características en otras áreas.

Por tanto, tendrá propiedades específicas, peculiares y repetibles en el tiempo, relacionadas con su ubicación en el seno de la tradición y de la cultura locales, con la localización geográfica del área de producción, con la calidad de la materia prima y con las técnicas productivas. Conocer los productos típicos es importante porque añade un valor a la propia región y a la propia tierra. El producto típico no es solo expresión de un territorio y una propuesta turística, sino también un bien económico y social valioso, que, proponiéndose como ejemplo de una cultura específica, como sabor único e irrepetible, contribuye a proteger sus lugares de origen y a apoyar la economía y el desarrollo local.





Desde hace tiempo, el gran patrimonio de productos típicos italianos se valoriza con diferentes marcas de calidad, conocidas y compartidas a nivel nacional, pero también europeo, añadiendo así más lustre a producciones y tradiciones específicas:

DOP Denominación de Origen Protegida (marca de calidad europea): si todas las fases del proceso productivo (producción, transformación y elaboración) se realizan en un área geográfica delimitada (que da la denominación del producto) y cuya calidad o cuyas características se deben esencial o exclusivamente a un ambiente geográfico particular y a sus factores naturales y humanos intrínsecos.



IGP Indicación Geográfica Protegida (marca de calidad europea): se hace referencia al nombre de un área geográfica determinada que sirve para designar un producto agrícola o alimentario originario de dicha zona y a partir del cual una determinada cualidad, la reputación u otra característica pueda ser atribuida al origen geográfico y cuya producción se desarrolle durante al menos una de sus fases en la zona geográfica delimitada.

PAT Productos Agroalimentarios Tradicionales (marca de calidad italiana): caracteriza a aquellos productos agroalimentarios cuyos métodos de elaboración, conservación y curación resulten consolidados en el tiempo, homogéneos para todo el territorio implicado, según reglas tradicionales, durante un periodo no inferior a los veinticinco años.



ETG Especialidad Tradicional Garantizada (marca de calidad europea): no hace referencia a un origen, sino que tiene la finalidad de valorizar una composición tradicional del producto o un método de producción tradicional.



Sociabilidad en la mesa



frut ball



gimnastica artistica



lancio del piatto



la staffetta
dei ricordi



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigiusti

La comida es relación: además de ofrecernos toda la energía y los elementos esenciales para la supervivencia biológica y la conservación de la salud (si se usa con sentido común), es un vehículo fundamental de socialización y convivencia. La palabra compañía deriva del latín "cum", con, y "panis", pan, y significa "partícipe del mismo pan". El concepto de sociabilidad está pues intrínsecamente vinculado a la comida. Compartir la mesa quiere decir pertenecer a un grupo o formar parte del mismo, y el acto de comer posee desde siempre muchos significados simbólicos, de relación y sociales; esto debe tenerse en cuenta cuando se habla de alimentación. Con vistas a un acercamiento global a la complejidad del acto alimentario, es importante prestar atención a todos los aspectos culturales y sociales que gravitan alrededor de la comida y del sistema agroalimentario: la relación con el territorio y el trabajo; las diferentes tradiciones enológicas y gastronómicas, la comparación intercultural y la valoración de la biodiversidad; los ritos, la convivencia, los lugares y las modalidades de relación con el alimento al comprarlo y consumirlo, incluso con respecto a valores y doctrinas religiosas. Las Directrices para la Educación Alimentaria del MIUR (Ministerio de educación, universidades e investigación italiano) también subrayan la importancia de promover un concepto de sociabilidad global de la comida, que, partiendo de la seguridad, incorpore aspectos de valor correspondientes a la sostenibilidad, la ética, la legalidad, la intercultural, la territorialidad.

El acto de comer, llevado a cabo juntos, remite a un sentido de pertenencia: compartir la misma mesa significa formar parte de una familia, de un grupo de amistades, de colegas o de una comunidad, y la hora de la comida se convierte en un intercambio y en una reunión de experiencias. La comida, además de ser nutrición, es tradición y cultura; es un vehículo de tradiciones familiares, de antiguos saberes y sabores. Es expresión de fiesta, un momento fundamental para reunirse con la familia, para ver a los amigos y consolidar vínculos de afecto o para conocer a nuevas personas estableciendo un primer vínculo de confianza. Es imposible pensar en una ocasión de celebración, en cualquier lugar, al aire

libre o en casa, sin una mesa cuidada y rica o sin las recetas más importantes, con la satisfacción y alegría de quien las ha imaginado y preparado. En la mesa tienen lugar encuentros y desencuentros sociales, intercambios de ideas y de experiencias. Es difícil imaginar una conversación que no incluya una referencia a la mesa, una receta, el consejo de un restaurante para descubrir, o la narración de experiencias gastronómicas.

Por tanto, es necesario situar el acto de comer en su dimensión más propia, esto es, un acto complejo que no atañe solo a los aspectos de la fisiología, sino que también está determinado por factores de tipo psicológico, social y cultural en sentido amplio.

De hecho, no es una casualidad que el momento del almuerzo escolar se haya considerado, desde el principio, como un "momento educativo": clase teórico-práctica de modales, buenas maneras, convivencia civil, socialización, intercambio, igualdad, sentido de grupo. Todos ellos son valores que se condensan en el breve tiempo durante alumnas, alumnos y docentes se encuentran en el comedor, una ocasión didáctica rica en múltiples aspectos educativos y caracterizada por un gran formativo.

igualdad

nutrición

socialización



educación

sabores

convivencia

intercambio

conocimientos

**buenas
maneras**

relación

familia

cultura

fiesta

**buenos
modales**

tradicción



Sociabilidad en la mesa





SECCIÓN FICHAS DIDÁCTICAS



Tómala al vuelo

LA MANZANA: LA ATRACTIVA COMPLEJIDAD DE LA VIDA

Italia cuenta con la mayor diversidad de tipos y de cobertura de suelos y con la mayor biodiversidad edáfica entre todos los Países europeos y mediterráneos. La disminución de la diversidad genética y la extinción de las especies vegetales puede desembocar en la pérdida de plantas de las que dependemos para la comida, el cobijo, las medicinas, etc; por tanto, la conservación de los recursos genéticos (ya sea en su hábitat natural, donde se han adaptado, ya en huertos botánicos y bancos de semillas) es la clave de nuestra supervivencia. Tener diferentes tipos de manzanas ofrece la posibilidad de comerlas durante un periodo de tiempo más prolongado durante el año ya que, gracias a sus diferencias, maduran en momentos diferentes, en regiones diferentes y en suelos diferentes. La manzana tiene diferentes formas, por lo general esférica, la pulpa crujiente, a veces harinosa, y la piel de diferente co-

lor. Las numerosas variedades se clasifican según el periodo de maduración.

¡Ahora, a jugar!

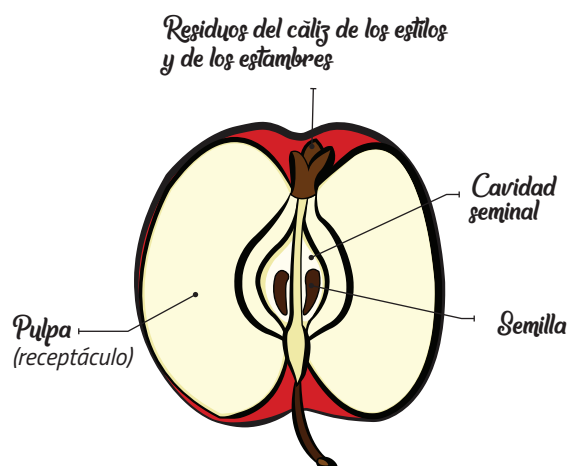
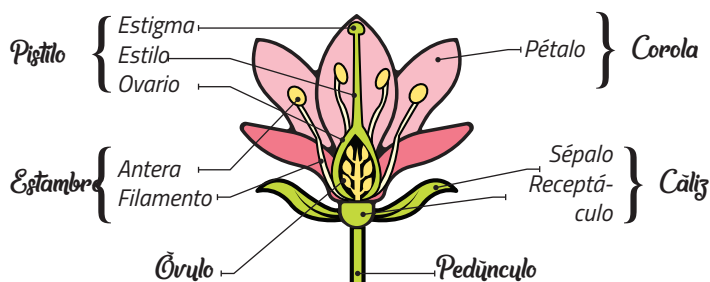
Dibujad cuatro árboles, uno por cada estación. Buscad y recortad de periódicos, revistas o folletos, o bien fotografiad en el mercado e imprimid las fotos, todos los tipos, los colores y las formas de manzanas que encontréis y pegadlas en el árbol de la estación correspondiente especificando en la imagen el nombre de la variedad encontrada.

Poner también:

- el nombre de cada manzana
- la estación en que maduran
- las características de color, sabor, aroma y área de procedencia.

2014

2015

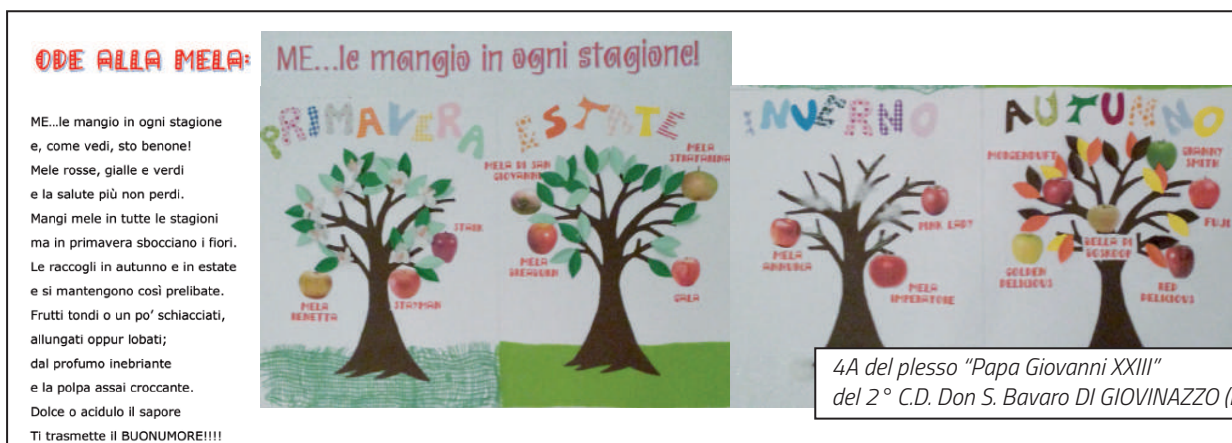




5E della Scuola Primaria dell'I.C. Tadini di Cameri (NO)



2A del plesso "via Serrenti, 72" dell'IC Fregene - Passoscuro di Passoscuro - Fiumicino (RM)

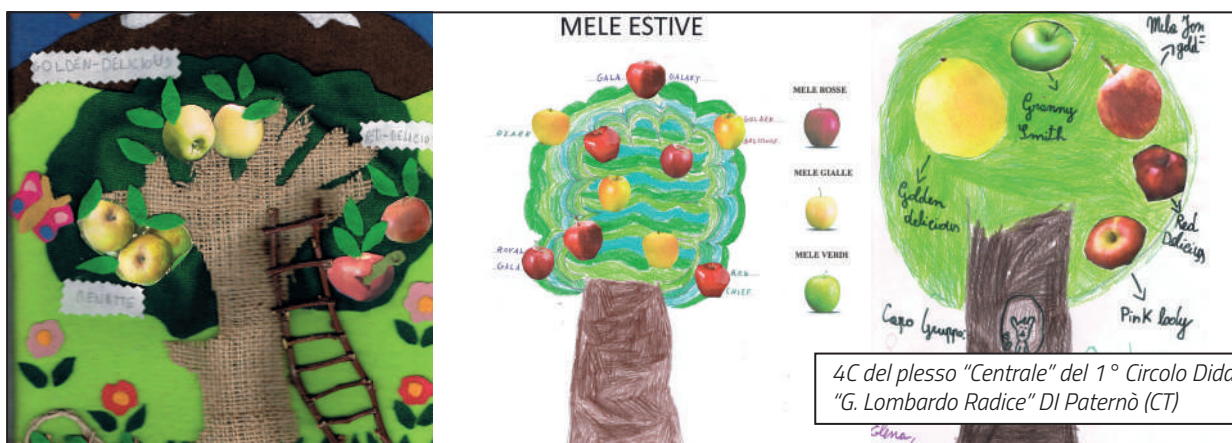


ODE ALLA MELA:

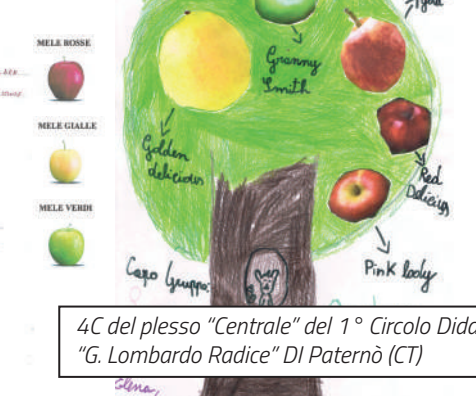
ME...le mangio in ogni stagione
e, come vedi, sto benone!
Mele rosse, gialle e verdi
e la salute più non perdi.
Mangi mele in tutte le stagioni
ma in primavera sbocciano i fiori.
Le raccogli in autunno e in estate
e si mantengono così prelibate.
Frutti tondi o un po' schiacciati,
allungati oppure lobati;
dal profumo inebriante
e la polpa assai croccante.
Dolce o acidulo il sapore
Ti trasmette il BUONUMORE!!!!



4A del plesso "Papa Giovanni XXIII" del 2° C.D. Don S. Bavaro DI GIOVINAZZO (BA)



MELE ESTIVE



4C del plesso "Centrale" del 1° Circolo Didattico "G. Lombardo Radice" DI Paternò (CT)



Exploro y vuelvo a explorar la fruta

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA

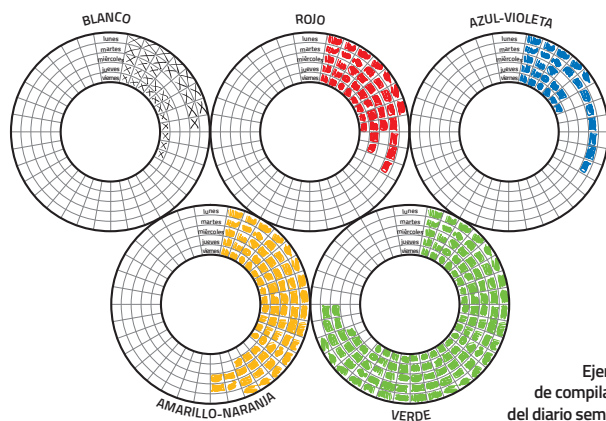
EXPLORO LA FRUTA es un auténtico diario de los consumos de la clase de fruta y verdura en 5 días.

La finalidad del diario semanal es visualizar las porciones de fruta y verdura comidas por el conjunto de la clase en el arco de cinco días, coloreando los círculos según las porciones consumidas, distinguiendo los cinco colores de la fruta y de la verdura y promoviendo, por tanto, una alimentación variada, garantía de un aporte de nutrientes apropiado y equilibrado.

En la sección de los anexos si incluye un dibujo con los cinco círculos de las Olimpiadas, donde cada círculo expresa el color de los vegetales (blanco, rojo, azul, amarillo-naranja, verde) subdividido, a su vez, en cinco círculos concéntricos, uno por cada día "escolar" de la semana. Cada cuadradito equivale a una porción consumida de fruta o verdura y deberá colorearse con el color correspondiente (para el blanco se hace una X en el cuadradito): si, por ejemplo, una niña come al día dos frutas verdes y dos verduras verdes, habrá que colorear cuatro cuadraditos verdes, seguidos después por los cuadraditos verdes de otro niño, etc., reflejando los vegetales

verdes consumidos por toda la clase durante la semana.

El diario alimentario semanal debe ser representativo de toda la clase, incluida la profesora o el profesor, que controlará que se haya rellenado cada día, registrando tanto lo que se come en clase/comedor como lo que los niños dicen haber comido en casa para el desayuno o el día anterior. El profesor o la profesora será obviamente el garante de la veracidad de lo referido y reflejado.



Ejemplo de compilación del diario semanal.

DIARIO

Para la cumplimentación, hay que fotocopiar el diario de la pág. 81

Recordemos algunos productos y sus colores:

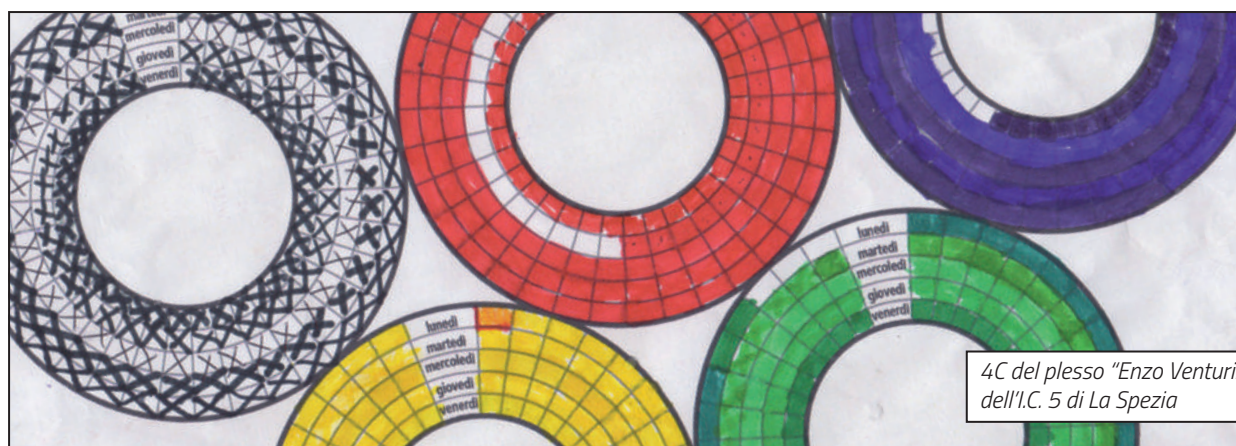
- **BLANCO:** Plátanos, Coliflores, Hinojos, Perras, Puerros, Nabos blancos;
- **ROJO:** Guindas, Sandía, Naranja roja, Col lombarda, Cerezas, Fresas, Frambuesas, Manzanas rojas, Granada, Pimientos rojos, Tomate, Pomelo rosa, Achicoria roja, Remolacha, Rábanos, Grosellas rojas;
- **AZUL-VIOLETA:** Zanahoria morada, Higos, Berenjena, Arándanos azules, Arándanos negros, Moras, Ciruelas, Achicoria morada, Grosellas negras, Ciruelas moradas, Uva;
- **AMARILLO-NARANJA:** Albaricoque, Naranjas, Piña, Zanahorias, Mango, Clementina, Mandarinas, Manzanas amarillas, Melones, Pimientos amarillos, Melocotones amarillos, Pomelo amarillo, Calabaza;
- **VERDE:** Espárragos, Brócoli, Alcachofas, Coles de Bruselas, Col verde, Pepinos, Berros, Kiwi, Escarola, Lechuga, Manzanas verdes, Pimientos verdes, Guisantes, Rúcula, Apio, Espinacas, Uva, Repollo, Calabacines.

Las cebollas solo valen (blancas o rojas) si se consumen como guarnición.

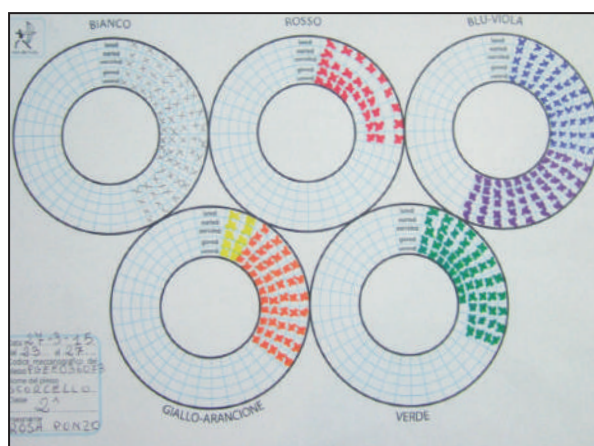
Para el diario, no se consideran válidos los zumos de fruta, los helados ni las patatas (que, recordemos, no son una verdura).

2014

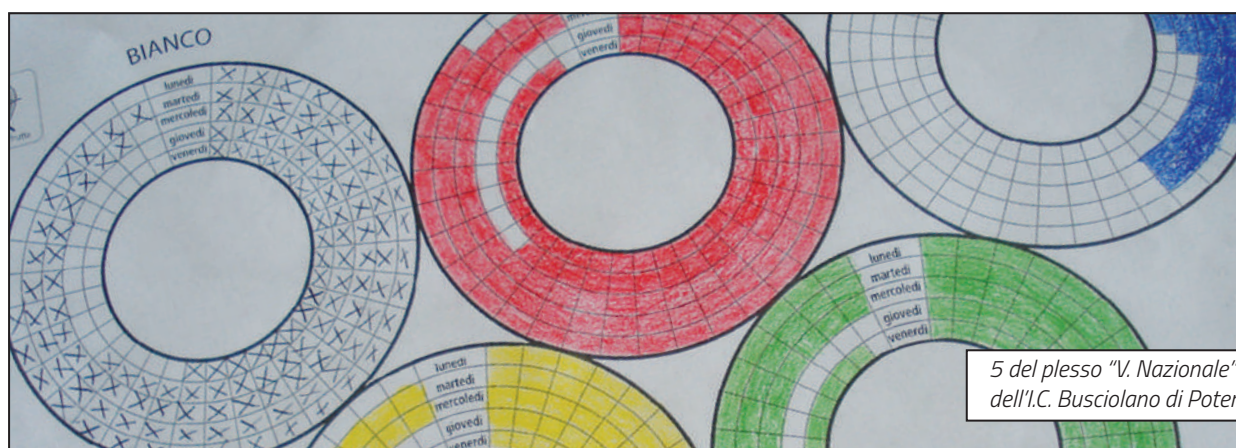
2015



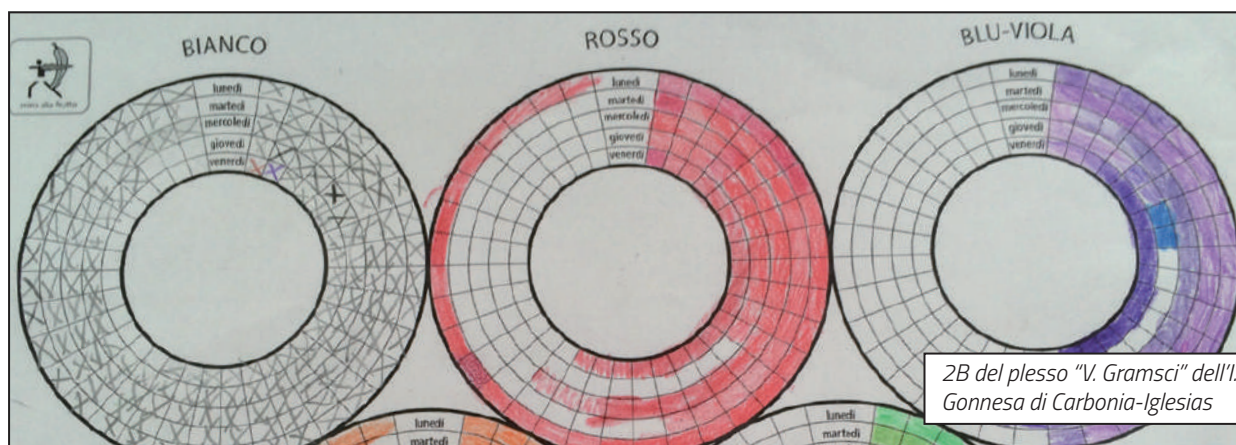
4C del plesso "Enzo Venturini" dell'I.C. 5 di La Spezia



2 del plesso "Scorcello" del 1° Circolo Didattico di Gubbio (PG)



5 del plesso "V. Nazionale" dell'I.C. Busciolano di Potenza



2B del plesso "V. Gramsci" dell'I.C. S. Gonnese di Carbonia-Iglesias





Pentacromo moderno

LOS 5 FANTÁSTICOS: COLOREEMOS NUESTROS PLATOS

La fruta y las verduras forman un verdadero arcoíris de colores, cada uno con sus características. Solo variando y asociando los diferentes colores se puede experimentar toda la riqueza de la naturaleza.

Veamos entonces qué colores caracterizan la fruta y la verdura:

- **ROJOS** encontramos las Guindas, la Sandía, la Naranja sanguina, la Col lombarda, las Cerezas, las Cebollas rojas, las Fresas, las Frambuesas, las Manzanas rojas, la Granada, los Arándanos rojos, los Pimientos rojos, el Tomate, el Pomelo rosa, la Achicoria roja, las Remolachas, los Rábanos, la Grosella roja, la Uva roja.
- **AMARILLO-NARANJA** comprende los Albaricoques, las Naranjas, las Zanahorias, las Clementinas, las Mandarinas, los Melones, los Pimientos amarillos, los Melocotones amarillos, las Fresquillas, el Pomelo amarillo, la Calabaza.
- **AZUL-VIOLETA** comprende las Zanahorias violetas, los Higos, las Berenjenas, los Arándanos azules, los Arándanos negros, las Moras, las Ciruelas, la Grosella negra, las Ciruelas moradas, la Uva negra.
- **VERDE** encontramos los Espárragos, los Brócolis, las Alcachofas, las Coles de Bruselas, la Col verde, los Pepinos, el Berro, el Kiwi, la Endibia, la Lechuga, los Pimientos verdes, los Guisantes, la Rúcula, el Apio, las Espinacas, la Uva, el Repollo, los Calabacines.

Y, por último, tenemos la familia del

- **BLANCO**, esto es, los Plátanos, las Coliflores, las Cebollas, los Hinojos, los Melocotones blancos, las Peras, los Puerros, los nabos blancos.

Todos los compuestos que dan color a los vegetales son importantes, como también lo son los minerales, las vitaminas, el agua y la fibra, que es parte integrante de la fruta y la verdura y nos ayuda no solo a mantener una regularidad intestinal eficaz, sino también a alcanzar antes la sensación de saciedad.

¡Ahora, a jugar!

Dividid la clase en varios equipos (el número es a discreción del profesor o de la profesora).

Asignad a cada equipo uno o varios platos de un menú para inventar, con los ingredientes que queráis, siempre y cuando cada plato contenga al menos una fruta, diferente en cada ocasión y perteneciente a uno de los cinco colores (blanco, rojo, azul-violeta, amarillo-naranja y verde). Cada componente del equipo deberá descubrir, preguntando a la familia o amigos, o investigando, qué platos pueden prepararse con la fruta para el plato asignado.

¡ATENCIÓN!

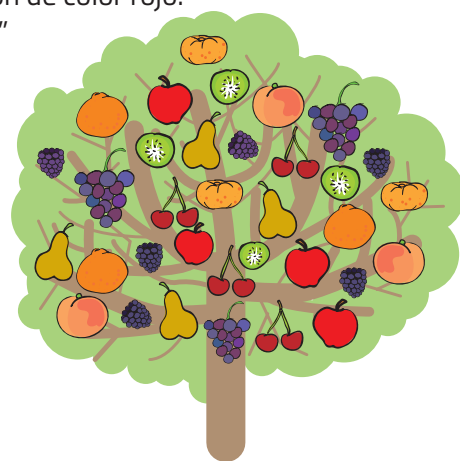
Al idear los platos, no habrá que excederse con los condimentos ni con el azúcar. Después, en clase, con la ayuda de la profesora o el profesor, habrá que elegir un plato para cada entrada del menú, prestando atención a que cada comida del menú sea de uno de los cinco colores, y elaborar así el menú de la clase, dibujándolo o componiéndolo gráficamente como se desee. Encontrad un título original para cada plato, que destaque sus ingredientes principales, por ejemplo, para una guarnición de color rojo:

"Triunfo de granada sobre lecho de ensalada picada con vinagre balsámico"

He aquí los cinco tipos de platos del menú:

- Entrantes
- Primero
- Segundo
- Guarnición
- Postre

Recordad: ¡cada plato deberá contener una fruta de color diferente!





4A del plesso "XXV Aprile" del D.D. "A. Frank" di Torino



3 del plesso "Santa Luce" dell'I.C. "G. Mariti" di Santa Luce (PI)



2 dell'Istituto Monsignor Pica-Religiose dei Sacri Cuori di Sant'Arsenio (SA)



4C dell'I.C. "Luigi Capuana" di Mineo (CT)



Pesosjustos

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Un patrimonio para nuestra salud

Antaño, los pueblos del Mediterráneo estaban formados principalmente por poblaciones que se dedicaban a la agricultura y/o a la pesca, de cuyos productos se alimentaban. Con menos frecuencia, entraban en su dieta pequeñas cantidades de carne procedente de los animales que criaban en sus corrales. Estos hábitos, facilitados por la presencia de condiciones climáticas y geográficas favorables para la agricultura y la pesca, determinaron el nacimiento de la "Dieta Mediterránea".

¡Ahora, a jugar!

Descubramos de nuevo el gusto de los sabores de antaño

En casa entrevistad a una persona anciana preguntándole:

- qué frutas y verduras comía en su infancia y, si tenía huerto, qué frutas y verduras cultivaba
- cómo se preparaban y por qué se usaban justamente ese tipo de alimentos.

En clase:

- contad lo que os han explicado en casa, comparando vuestras historias con las de los compañeros y compañeras.
- indicad qué tipos de fruta y verdura se cultivan, se preparan y se comen a día de hoy donde vivís
- representad todo en un cartel, destacando las diferencias entre "pasado" y "presente".

2014

2015





Teniscuento

UNA MESA DE CUENTO

T...de Tipicidad

un valor añadido a la propia tierra

Un producto agroalimentario se define como "típico" cuando está muy vinculado al territorio de producción. No debe confundirse con el producto local, ya que este último se considera todo aquel que se cultiva en un determinado lugar, incluso sin estar relacionado con su cultura y tradición. Lo típico, en cambio, es algo relacionado imprescindiblemente no solo con las características ambientales de la zona de producción, sino también con los métodos de elaboración resultantes de la intervención del ser humano en dicho territorio, y excluye, por tanto, la posibilidad de que el mismo producto pueda obtenerse con las mismas características en otras áreas.

Aprovecha el cuento

Elegid el cuento, la historia, el dibujo animado, la película que más os guste y utilizad la fruta y la verdura para representar a los personajes, eligiendo al menos una fruta y una verdura típicas de vuestra región. Representad una escena de la historia, utilizando las técnicas y los materiales que preferáis. Podéis disfrazaros o crear composiciones con fruta y verdura auténtica, plastilina, collage, dibujos con témpera, ceras, lápices, rotuladores, etc.

Después, para conservar vuestro trabajo en un cartel deberéis:

- inventar un título para la escena
- describiren 15 líneas como máximo qué representa la escena
- fotografiarla
- indicar la fruta y la verdura (típicas de vuestra zona) que habéis elegido

2014

2015

¡Ahora, a jugar!



Roja de Sicilia



Tomate de S. Marzano del Agro Sarnese-Nocerino
(Región de la Campania)



Alcachofa Romanesca
de la Región del Lazio



Manzana de Val Di Non
(Región del Trentino Alto Adige)



1A del plesso "F.lli Cervi" dell'I.C. di Viale Liguria di Rozzano (MI)

CAPERUCITA ROSSINA DE PESCIA

Había una vez una bella lechuguina de nombre ROSSINA que vivía en los campos de Pescia. Un bonito día, la mamá LECHUGA le dijo que fuese a ver a la abuela BERENJENA que vivía en Uzzano. Preparó una cestita llena de deliciosas verduras: alcachofas, apios, zanahorias, rábanos, tomates y espárragos y se adentró en el bosque. Sin embargo, en el bosque se encontró con el terrible lobo PIMIENTO ROJO, pero no se asustó. Solo informó a PIMIENTO ROJO de que iba a ver a su abuela. El lobo raudo y veloz se fue a la casa de la abuela BERENJENA y se la comió. Cuando CAPERUCITA ROSSINA llegó, no encontró a su abuela BERENJENA en la cama, sino al LOBO.



1A della Scuola Primaria "A. Bartolozzi" dell'I.C. Pescia 2 di Uzzano (PT)



1A del plesso "G. Rodari" dell'I.C.S. "V. Tieni" di Corigliano Calabro (CS)



2B del plesso "Via Gramsci" dell'I.C. Gonnese di Carbonia-Iglesias





Hockey sobre los sentidos

ENTRENEMOS EL "SENTIDO" DE LA FRUTA

LA TIPICIDAD A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES

El producto típico posee características peculiares, relacionadas con su posición en el seno de la tradición y de la cultura locales, con la localización geográfica del área de producción, con la calidad de la materia prima y con las técnicas productivas. Conocer los productos típicos es importante porque aumenta el sentido de pertenencia a la propia región.

Entrenemos los sentidos para conocer y apreciar mejor los sabores de nuestra tierra. De hecho, con los sentidos podemos aprender a captar todos los matices distintivos de un producto y saborearlo plenamente a través de las sensaciones que es capaz de transmitirnos. Cada sentido tiene su papel y participa en un momento preciso.

Jugar con las palabras siempre es divertido: reunamos las palabras con la cultura y la tradición. Elegid una fruta o una hortaliza típica de vuestra zona y con ella cread la palabra clave de un crucigrama que deberéis construir, según el esquema que preferáis, como en los siguientes ejemplos.

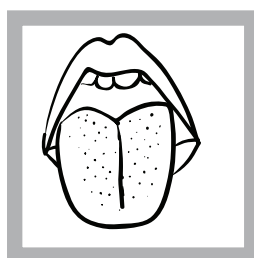
Representad en un cartel el crucigrama solucionado, indicando también sus definiciones. En el mismo cartel, dibujad, utilizando las técnicas y los materiales que preferáis (témpera, ceras, lápices, rotuladores, etc.), la fruta/verdura que hayáis elegido, y practicad la descripción de todas las percepciones derivadas de la degustación en vuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto).

¡Invitad al resto de clases a una competición de composición y solución con tiempo!

2015

2016

¡Ahora, a jugar!



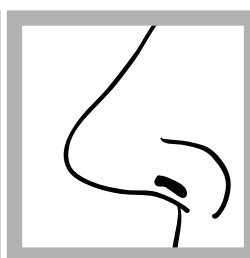
gusto



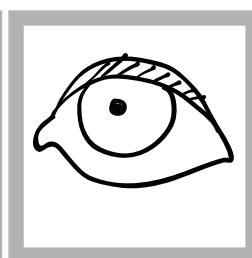
tacto



oído



olfato



vista

Ejemplo 1



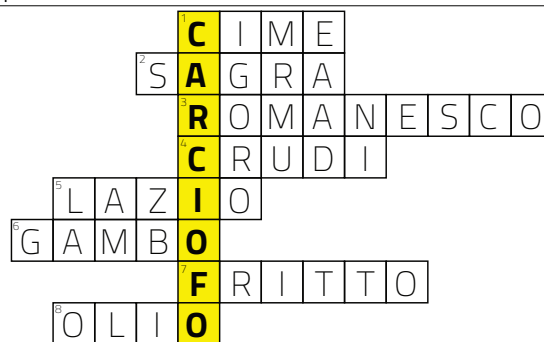
ORIZZONTALE:

1. artículo masculino
3. si abita
6. parassiti
8. si danno con gli appuntamenti
10. Imperia
12. Empoli
13. quello di Mameli è nazionale
14. andato, partito
17. calura, canicola
19. protegge dalle onde
20. né io né noi

VERTICALI:

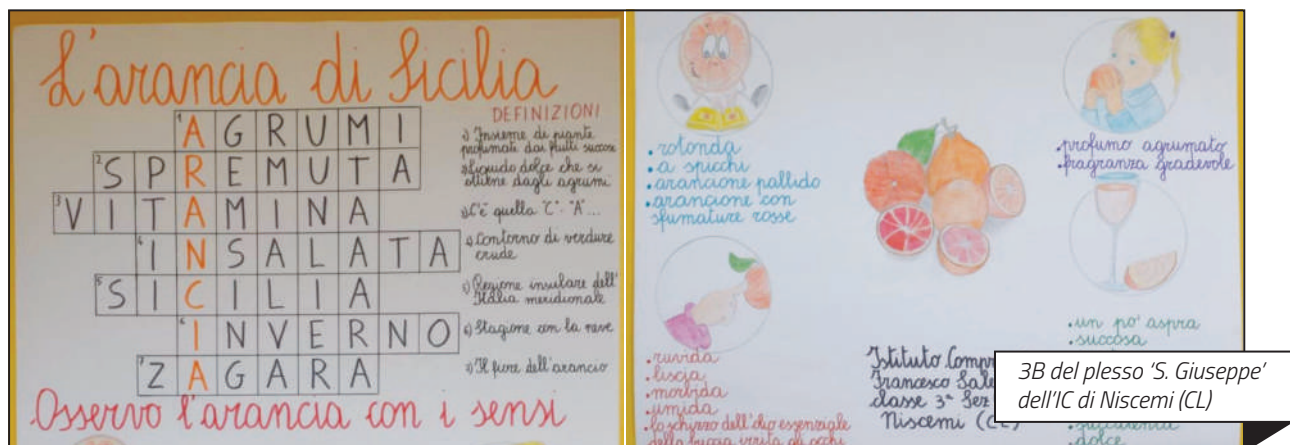
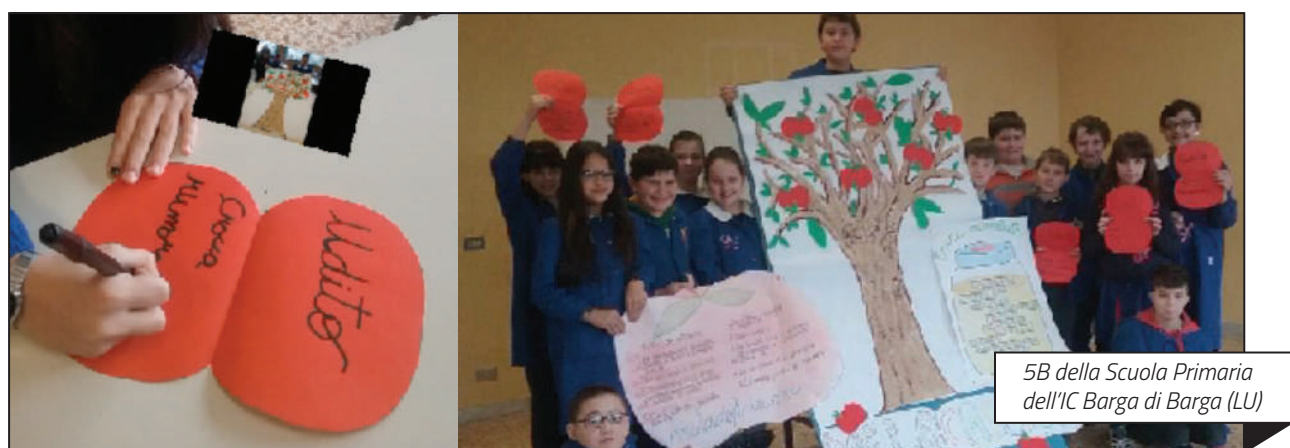
2. articolo femminile
4. altare pagano
5. ne senti il canto Ulisse
7. non qui
9. profondo
11. il contrario di sempre
15. taeggio all'inizio
16. Fermo
18. il contrario di giù

Ejemplo 2



DEFINIZIONI:

1. quelle di rapa si gustano con le orecchiette pugliesi
2. è famosa quella dei porcini di Lariano
3. è anche una varietà di broccolo
4. finocchio, pomodori e sedano si mangiano così
5. nell'insalata
6. il carciofo alla giudia è tipico di questa regione
7. così si mangia il fiore di zucca, ripieno di mozzarella e alici
8. quello d'oliva è il migliore



Lanzamiento de plato

INVENTA UN NUEVO PLATO DE FRUTA Y VERDURA

Elegid frutas y verduras de todos los colores para enriquecer vuestros platos con sabor y salud.

Esta debería ser la primera regla a seguir al elegir lo que llevamos a la mesa: aumentar las porciones de fruta, basándose tanto en la variedad de sus colores, como en su estacionalidad. Las frutas y las hortalizas forman un verdadero arcoíris de colores, cada una con sus propias características; solo variando y asociando los diferentes colores podréis experimentar toda la riqueza de sabores y aromas de la naturaleza.

¡Ahora, a jugar!

Pensad en un único plato (primero, segundo o guarnición, de vuestra elección; ¡no vale la macedonia!) que tenga en cuenta, en la elección de los ingredientes, la fruta y las verduras pertenecientes a los cinco colores de la salud (rojo, verde, azul-violeta, amarillo-naranja y blanco); las cantidades de cada uno de los ingredientes deben ser adecuadas y no utilizadas solo como decoración del plato. Recordad que, al menos, uno de los ingredientes elegidos ha de ser obligatoriamente una fruta.

Encontrad un título original para el plato elegido, que destaque sus ingredientes principales, por ejemplo:

“Festival de fresas sobre lecho de ensalada con salsa de coco”.

Os pedimos, con la ayuda de la profesora o el profesor, o bien de la familia, que intentéis elaborar el plato.

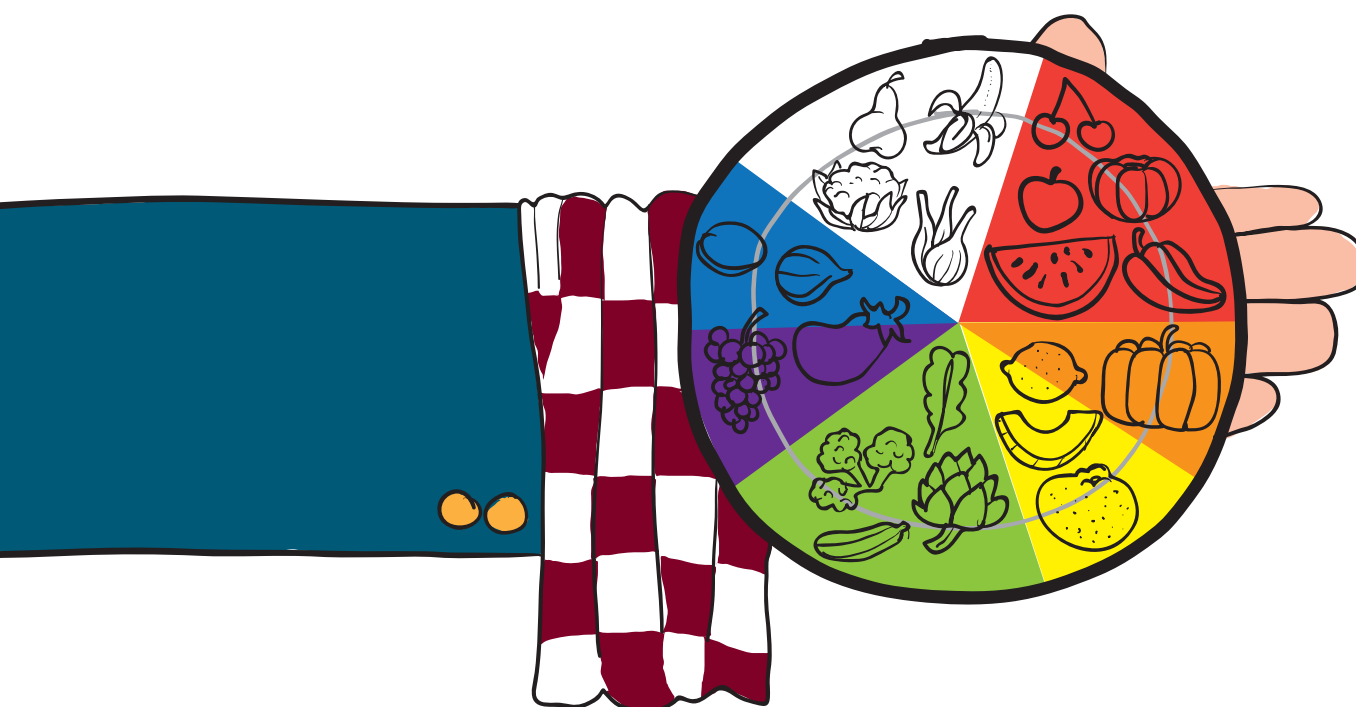
¡ATENCIÓN!

Al idear los platos, no habrá que excederse con los condimentos ni con el azúcar.

RECORDAD: ¡el plato DEBE contener los 5 colores de la salud!

Ahora solo tenéis que:

- escribir la receta enumerando todos los ingredientes
- representar, utilizando las técnicas y los materiales que preferáis (témpera, ceras, lápices, rotuladores, etc.), el plato ideado.





4B del plesso "Codazzi- Gardenghi" dell'I.C. Lugo 1 Baracca di Lugo (RA)

SCUOLA PRIMARIA S.PERTINI

OLIMPIADI DELLA FRUTTA

SPECIALITÀ LANCIO DEL PIATTO

RICETTE

BARRIERA CORALLINA DI CAROTE, PEPERONI, POMODORI, MELANZANE, ZUCCHINE, OLIVE E FRUTTA SECCA IN QUANTITÀ PER PESCI DI OGNI TIPO

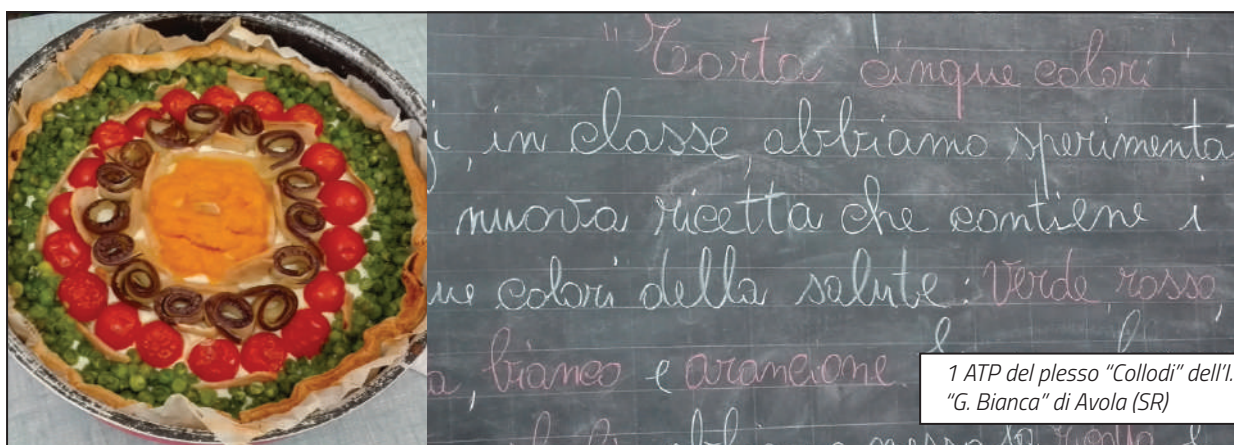
Pulire e tagliare le verdure a dadini, cuocerle in pentola con soffritto di olio, aglio e cipolle. Nel frattempo pulire il pesce (a piacere), tagliato anch'esso a pezzetti. Unire il pesce alle verdure, porre il tutto in una teglia adatta e ripassare in forno per 20 minuti circa.



2B del plesso "Sandro Pertini" dell'IC Spinetoli-Pagliare di Spinetoli (AP)

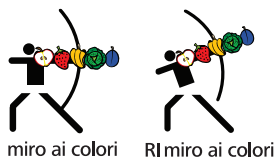


2A del plesso "Don Vincenzo Avallone" del Circolo Didattico di Forio e Serrara Fontana di Forio (NA)



1 ATP del plesso "Collodi" dell'I.C. 2 "G. Bianca" di Avola (SR)





Exploro y vuelvo a explorar los colores

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA

EXPLORO LOS COLORES es un auténtico diario de los consumos de fruta y verdura de toda la clase a lo largo de 5 días. La finalidad del diario semanal es visualizar las porciones de fruta y verdura consumidas en clase por el conjunto de la clase en el arco de cinco días y promover así una alimentación variada, garantía de un aporte de nutrientes apropiado y equilibrado. ¡Podéis retar a otra clase de la escuela!

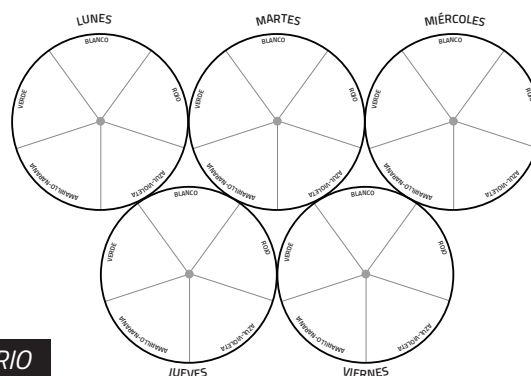
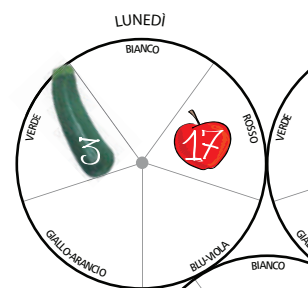
...Y ahora, ¡a jugar!

Diario con los cinco círculos de las Olimpiadas: cada círculo indica un día de la semana, dividido internamente en cinco partes, que representan, cada una de ellas, uno de los cinco colores del bienestar (diario).

Cada día de la semana, pintad, o recortad de periódicos, la fruta/verdura consumida en clase, prestando atención a introducir el dibujo o la imagen para pegar en el recuadro del color correspondiente (por ejemplo, si coméis una manzana roja el lunes, dibujad la manzana en la porción de color rojo dentro del círculo del lunes). La fruta ha de ser consumida completamente no solo probada para poder ser una porción; toda la clase será testigo. ¡Actuad con sinceridad!

Como habrá varios niños y niñas la misma fruta/

verdura, dibujad la fruta/verdura una sola vez introduciendo el número de porciones dentro del dibujo. Por ejemplo, si en una clase de 20 niños el lunes, 17 comen una manzana roja y 3 comen un calabacín, habrá que dibujar o pegar en el recuadro rojo una sola manzana roja incluyendo dentro de la misma el número 17, mientras que en el recuadro verde del mismo día habrá que dibujar o pegar el calabacín con el número 3 en su interior, como en el dibujo.



DIARIO

Para la cumplimentación, hay que fotocopiar el diario de la pág. 82

Recordemos algunos productos y sus colores:

○ **BLANCO:** Plátanos, Coliflores, Hinojos, Peras, Puerros, Nabos blancos;

● **ROJO:** Guindas, Sandía, Naranja roja, Col lombarda, Cerezas, Fresas, Frambuesas, Manzanas rojas, Granada, Pimientos rojos, Tomate, Pomelo rosa, Achicoria roja, Remolacha, Rábanos, Grosellas rojas;

● **AZUL-VIOLETA:** Zanahoria morada, Higos, Berenjena, Arándanos azules, Arándanos negros, Moras, Ciruelas, Achicoria morada, Grosellas negras, Ciruelas moradas, Uva;

● **AMARILLO-NARANJA:** Albaricoque, Naranjas, Piña, Zanahorias, Mango, Clementina, Mandarinas, Manzanas amarillas, Melones, Pimientos amarillos, Melocotones amarillos, Pomelo amarillo, Calabaza;

● **VERDE:** Espárragos, Brócoli, Alcachofas, Coles de Bruselas, Col verde, Pepinos, Berros, Kiwi, Escarola, Lechuga, Manzanas verdes, Pimientos verdes, Guisantes, Rúcula, Apio, Espinacas, Uva, Repollo, Calabacines.

Las cebollas solo valen (blancas o rojas) si se consumen como guarnición.

Para el diario, no se consideran válidos los zumos de fruta, los helados ni las patatas (que, recordemos, no son una verdura).

2015

2016



1B dell'I.C. Da Melo Mel del plesso "Dante Alighieri" di Mel (BL)



3B dell'I.C. Montelucci di Colleferito di Guidonia (RM)



4C dell'I. C. De Amicis di San Ferdinando di Puglia (BT)



3E del Primo Istituto Comprensivo del plesso "Via Fuentes" di Gela (CL)

Salto de las legumbres

SEMILLAS NUTRITIVAS PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

Con el eslogan **“semillas nutritivas para un futuro sostenible”**, la Asamblea General de la Naciones Unidas declaró 2016 el Año Internacional de las legumbres, para sensibilizar y aumentar la conciencia de las múltiples ventajas de las legumbres.

Las judías, las lentejas, los garbanzos, los guisantes, las habas (pero también los altramuces, la soja, etc.) son las semillas de las plantas leguminosas. De cada una de éstas existen muchísimas variedades con diferentes colores y sabores. Sin embargo, todas tienen en común valiosas características nutritivas; de hecho, son una buena fuente de hidratos de carbono, de fibra (sobre todo en las partes externas de la semilla), de vitaminas del grupo B y de minerales (fósforo, hierro y calcio), pero, sobre todo, son una buena fuente de proteínas, de bajo coste.

Las legumbres son alimentos “antiguos”. De ellas se habla ya en el Antiguo Testamento y en la Ilíada, y se han encontrado huellas de su uso en las pirámides de Egipto. Se definen como “la carne de los pobres” porque la Italia campesina, hasta los años cincuenta del siglo XX, vivió (y sobrevivió) gracias también a las legumbres (principalmente cocinadas en menestra, solas o todas juntas, combinadas o no

con los cereales) justamente porque son alimentos ricos en proteínas y nutrientes.

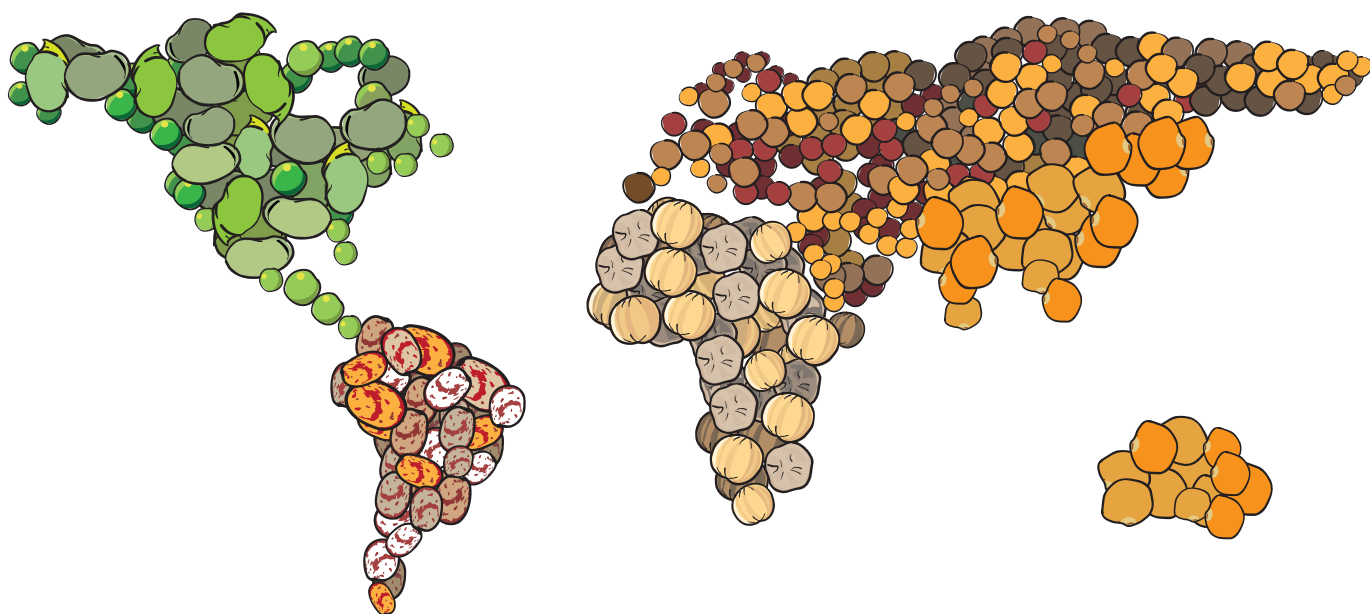
Las legumbres son vegetales antiquísimos, difundidos por todo el mundo gracias también a su capacidad de adaptación a los diversos terrenos y a condiciones climáticas diferentes. Son alimentos protectores muy útiles para el ser humano y, además, muy apreciados por su valor nutritivo.

¡Ahora, a jugar!

Elegid una época histórica y realizad un estudio sobre el uso y el consumo de las legumbres en dicho periodo, contando en 15 líneas como máximo la información recopilada sobre los tipos de legumbres consumidas y sobre sus modalidades de consumo. Representad (a través de un cuadro, una escultura, un dibujo, un cartel, etc.) un tema que simbolice el periodo histórico elegido (una escena, un objeto, un plato, un personaje etc.); utilizad para la composición todas las variedades de legumbres secas que logréis encontrar, enumerándolas en la misma hoja de la historia.

2015

2016





PROFUNDIZACIÓN EN LA CULTURA CULINARIA DE ROMA

Un punto de referencia histórico de las recetas de la época romana es *DE RE COQUINARIA* de Marco Gavio Apicio (25 a.C. – 37 d.C.), una obra dividida en 10 libros, que trata de los ingredientes y de las técnicas más curiosas de manipulación y transformación de los alimentos. Cada libro está dedicado a sectores precisos de la gastronomía, por un total de 480 recetas; el Libro Quinto está dedicado a las legumbres. He aquí, por ejemplo, la receta para preparar “Guisantes Vitelianos” (título derivado del nombre del emperador Vitelio) o “Vicias Fabas” (=habas): “Cuece los guisantes y elabóralos. Muele pimienta, levístico,

jengibre y añade las yemas de huevo duras previamente hervidas, 90 g de miel, salsa, vino y vinagre. Vierte todo en la olla con los condimentos triturados. Añade aceite y pon a cocer. Condimenta los guisantes y mézclalos bien. Si están ácidos, añade miel y sírvelos. Otra preparación de los guisantes y las habas: una vez quitada la espuma, tritura todo con la miel, la salsa y mosto cocido, comino, ruda, semillas de sésamo, aceite y vino. Manipula. Sirve el plato espolvoreado con pimienta molida y con albóndigas”.

(De Re Coquinaria, V. III.)

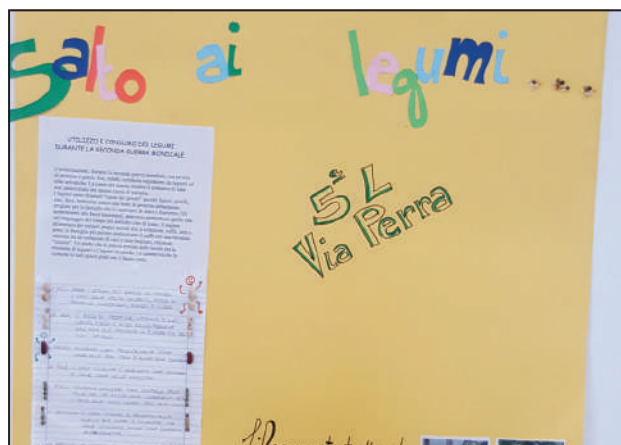
5 dell'Istituto Tondini di Codogno (LO)



4A, 4B e 5B della Scuola Primaria dell'IC G. Pascoli di Barga (LU)



1A e 2A del plesso Don V. Avallone del C.D. di Forio (NA)



5L dell'I.C. Sinnai 2 di Sinnai (CA)





gimastica artistica

GiMastica artística

LA PRUEBA DE LOS PEQUEÑOS Y PEQUEÑAS CHEF

Todo el mundo sabe que comer fruta y verdura beneficia, pero no todos saben por qué. Sus propiedades beneficiosas se deben no solo al perfecto equilibrio de agua, azúcares, vitaminas y minerales, sino también a la fibra y a algunas sustancias especiales, que desempeñan una acción protectora y dan color a los productos vegetales, regalando también sabores y aromas característicos.

La fruta y las verduras crean un auténtico arcoíris, cada una con sus propias características; solo variando y asociando los diferentes colores se podrá experimentar toda la riqueza de sabores y aromas de la naturaleza.

¡Ahora, a jugar!

Desde hoy la clase se transformará en un restaurante al que deberéis dar un nombre original y donde cada día de la semana inventaréis juntos un plato especial.

Cada comida deberá contener fruta y/o verduras pertenecientes a uno solo de los 5 colores de la salud.

Cada día/plato deberéis combinarlo con un color, evitando repetirlo en las preparaciones siguientes.

De lunes a jueves, por tanto, elegiréis para cada día

uno de los 5 colores, siempre diferente. ¡El viernes podéis usarlos todos!

Aquí tenéis los platos para preparar para cada día:

- Lunes- entrante (por ejemplo: rojo)
- Martes- primero (por ejemplo: verde, etc.)
- Miércoles- segundo
- Jueves- guarnición
- Viernes- composición artística de fruta y/o verdura para elaborar en clase

Después, se probará, si es posible, a realizar en casa, con la ayuda de la familia, el plato de cada día decidido en clase (entrante, primero, segundo, guarnición): ¿no sería fantástico si pudiese saborearlo el resto de la clase?

El quinto día estará dedicado a la creación en clase de una representación artística, realizada con fruta y verdura de cada color.

ATENCIÓN, en la elaboración de los platos no habrá que excederse con los condimentos ni añadir azúcar. El menú elaborado deberá presentarse en una carta de Menús, como en un restaurante real.

2016

2017





Snowborg

ESLALON ENTRE LOS SENTIDOS

El Ministerio italiano de bienes y actividades culturales y del turismo definió 2017 como el "Año de los Pueblos en Italia", para valorizar el patrimonio artístico, natural y humano como componente determinante de la oferta cultural y turística del País.

"Los pueblos que cubren el territorio de nuestras regiones, ricos en historia, cultura y tradiciones, son la clave para el crecimiento de un turismo sostenible, capaz de crear auténticas experiencias para los visitantes y de permitir el desarrollo armónico de las comunidades que allí viven, declaró el Ministro Franceschini. El Año de los Pueblos será un momento importante para promover estas realidades que tanto contribuyen a la calidad de la vida de nuestro País".

Sin embargo, la belleza de nuestro territorio no solo está relacionada con el esplendor arquitectónico o paisajístico, sino que también está enriquecida por el vínculo inseparable con las producciones agroalimentarias locales, a menudo relacionadas con conocimientos antiguos. De hecho, los productos típicos de la propia región son parte integrante de la memoria y de la riqueza del territorio, un patrimonio de tradiciones, de gestos y de civilizaciones.

Añaden valor al territorio, pero también saberes y sabores a nuestra vida. ¡Por ello, debemos conocerlos bien!

¡Ahora, a jugar!

Amigas y amigos, ¿qué conocéis de vuestro territorio y de sus productos? Elegid una fruta o una verdura entre los productos típicos de vuestra región, a ser posible, una de las menos conocidas.

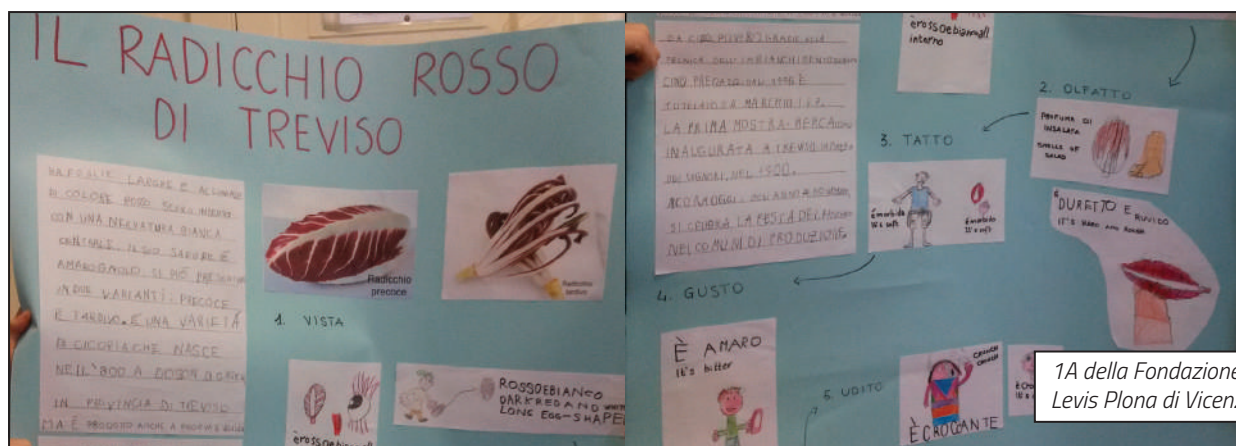
Llevadla a clase y describid todas las percepciones sensoriales que os suscita, dividiéndolas por sentido (vista, oído, olfato, gusto y tacto).

Después, explicad en 20 líneas la historia: desde los orígenes, pasando por los métodos de cultivo si los consideráis interesantes, hasta su introducción en los usos y las costumbres de la tradición de vuestro territorio. En pocas palabras, describid la tipicidad.

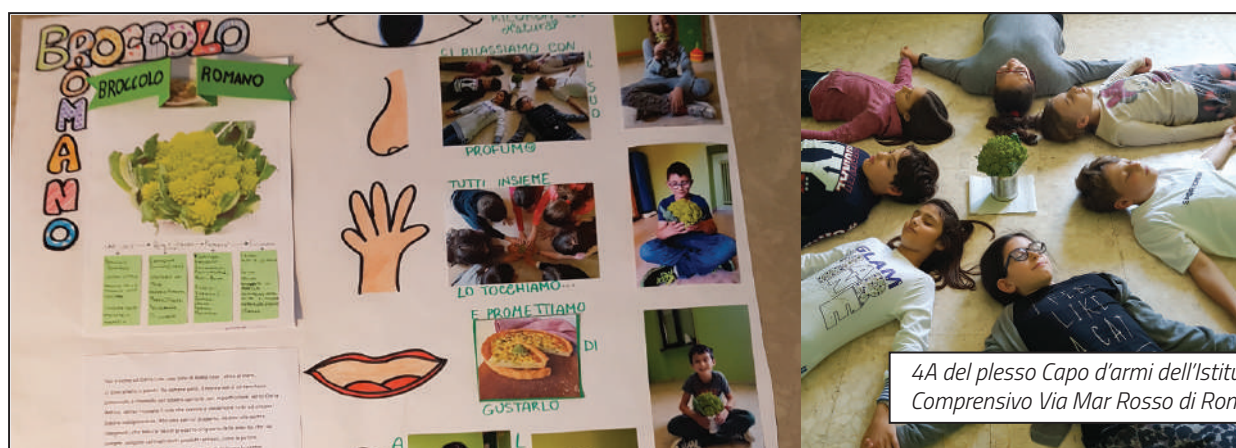
Ahora, realizad un cartel, donde incluiréis las 20 líneas, y después un recorrido de 5 etapas, correspondientes a los 5 sentidos. En cada etapa (esto es, en cada sentido) deberéis reflejar, de la forma que preferáis, las percepciones que habéis experimentado (vista, oído, olfato, gusto y tacto).



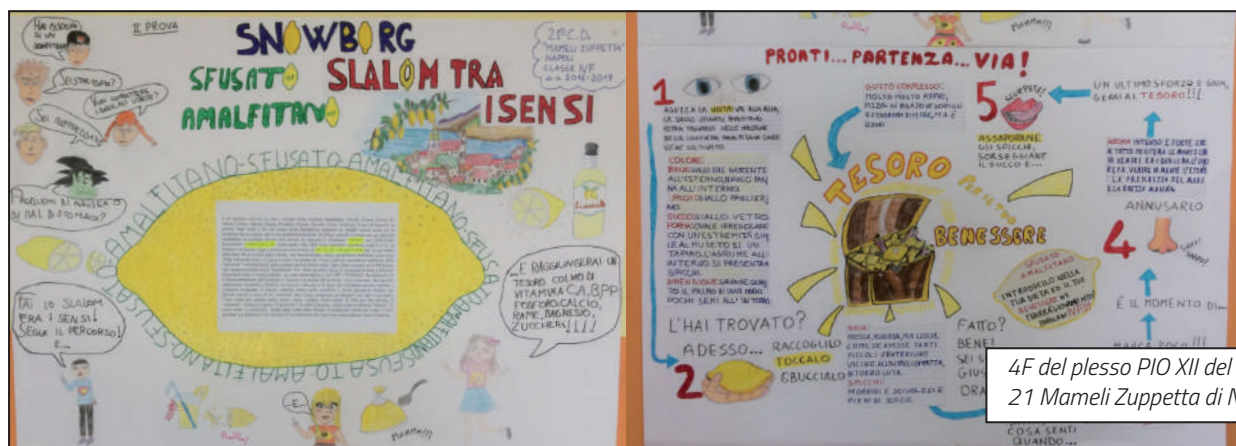
2016
2017



1A della Fondazione Levis Plona di Vicenza



4A del plesso Capo d'armi dell'Istituto Comprensivo Via Mar Rosso di Roma



4F del plesso PIO XII del C.D. 21 Mameli Zuppeta di Napoli



4B della Sede Centrale C.So Isola della D.D. "A. De Gasperi" di Capaci (PA)





Frutball y Frutball 2

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA

FRUTball es un verdadero diario de los consumos de fruta y verdura de toda la clase en 5 días.

La finalidad del diario semanal es medir y visualizar las porciones de fruta y verdura consumidas en clase en el arco de cinco días y promover, así, una alimentación variada, garantía de un aporte de nutrientes equilibrado.

En este caso, el diario se construye con cinco campos de fútbol: cada día de la semana (del lunes al viernes) se disputa un partido donde se enfrentan el equipo de la fruta y el equipo de la verdura, cada uno compuesto por cinco jugadoras/es, que representan individualmente uno de los cinco colores del bienestar. Incluid en un cartel cinco campos de fútbol, como se indica en el ejemplo, dando rienda suelta a la creatividad y la originalidad.

Cada día de la semana, escribid en la camiseta del jugador/a del color correcto el número total de porciones de fruta o de verdura realmente consumidas en la clase (por ejemplo, si se come una sola manzana roja el lunes, escribid el número 1 en la camiseta de color rojo dentro de la mitad de campo de la

fruta del partido del lunes). La fruta ha de ser consumida completamente no solo probada para poder ser una porción; toda la clase será testigo. ¡Actuad con sinceridad!

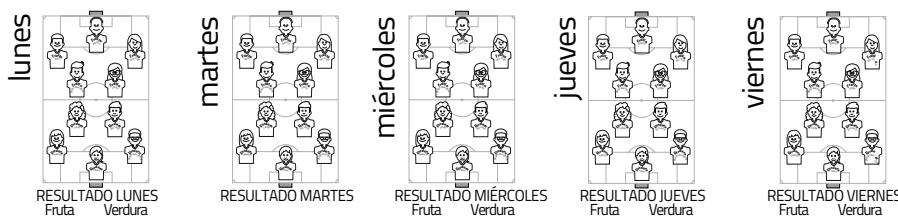
Dado que habrá varios niños y niñas que hayan comido la misma fruta/verdura (y fruta o verdura del mismo color) escribid la suma de frutas/verduras una sola vez introduciendo el número de porciones dentro del dibujo. Por ejemplo, si en una clase de 20 niños, el lunes 15 comen manzanas rojas, 2 comen fresas y 3 comen un calabacín, habrá que escribir el número 17 en la camiseta roja de la mitad del campo de la fruta, mientras que habrá que escribir el número 3 en la camiseta verde de la mitad del campo de la verdura. Para cada día, escribid al lado del campo del día establecido el resultado, esto es, la suma de todas las porciones de fruta y de todas las porciones de verdura (como en el dibujo).

Recordamos que una porción correcta de fruta equivale a unos 150 g (una fruta mediana o dos frutas pequeñas), una de verduras a 250 g (1 hinojo, 2 alcachofas...) y una ensalada a 50 g.

2017

2018

FICHA DEL CAMPO DE JUEGO Para la cumplimentación, fotocopiar el campo de la pág. 83



Ejemplo de montaje del cartel: fotocopiar 5 veces el campo de fútbol, una copia para cada día y pegar en una única cartulina escribiendo el día de referencia

Recordemos algunos productos y sus colores:

- **BLANCO:** Plátanos, Coliflores, Hinojos, Perras, Puerros, Nabos blancos;
- **ROJO:** Guindas, Sandía, Naranja roja, Col lombarda, Cerezas, Fresas, Frambuesas, Manzanas rojas, Granada, Pimientos rojos, Tomate, Pomelo rosa, Achicoria roja, Remolacha, Rábanos, Grosellas rojas;
- **AZUL-VIOLETA:** Zanahoria morada, Higos, Berenjena, Arándanos azules, Arándanos negros, Moras, Ciruelas, Achicoria morada, Grosellas negras, Ciruelas moradas, Uva;
- **AMARILLO-NARANJA:** Albaricoque, Naranjas, Piña, Zanahorias, Mango, Clementina, Mandarinas, Manzanas amarillas, Melones, Pimientos amarillos, Melocotones amarillos, Pomelo amarillo, Calabaza;
- **VERDE:** Espárragos, Brócoli, Alcachofas, Coles de Bruselas, Col verde, Pepinos, Berros, Kiwi, Escarola, Lechuga, Manzanas verdes, Pimientos verdes, Guisantes, Rúcula, Apio, Espinacas, Uva, Repollo, Calabacines.

Las cebollas solo valen (blancas o rojas) si se consumen como guarnición.

Para el diario, no se consideran válidos los zumos de fruta, los helados ni las patatas (que, recordemos, no son una verdura).



la staffetta
dei ricordi

Relevos de los recuerdos

DESCUBRAMOS DE NUEVO EL GUSTO DE LOS SABORES ANTIGUOS
Y MODERNOS

¿Cuáles son las frutas que llamamos “antiguas”? Basta retroceder dos generaciones y ya podemos hablar de fruta antigua. Podrá sorprender, pero es así. Los frutos antiguos son aquellos que, en los últimos 30-40 años, han ido abandonándose lenta y silenciosamente debido a la consolidación de variedades mejoradas.

El tema de las frutas antiguas es extenso y complejo, entre otras cosas, porque no se tiene una idea precisa del número de las múltiples variedades y genotipos que las componen. En Italia, el patrimonio varietal de interés agrario es claramente rico, gracias a la heterogeneidad geológica y agroambiental; a pesar de ello, son muchos los cultivos que se han perdido a causa principalmente de la consolidación de variedades más productivas y con características más modernas (frutas más grandes, con un sabor más fácil y resistentes a las plagas).

La Manzana «Rosa», la Manzana «Jelata», la Manzana «Diecio», la Manzana de «Maggio», la Manzana «Peperona» y la Manzana «Bianchina», poco a poco reemplazadas por las variedades presentes en la actualidad en el mercado, tienen sabores característicos, diferentes momentos de maduración y se han adaptado a climas y lugares particulares.

Por tanto, la figura del campesino “guardián” es esencial para resucitar las frutas antiguas, ya que, gracias justamente a su memoria, es posible recuperar los conocimientos por lo que se refiere a los nombres, los usos y los aspectos agronómicos de estos productos.

La belleza de nuestra Tierra está enriquecida por el vínculo inseparable con las producciones agroalimentarias locales, a menudo relacionadas con conocimientos antiguos. De hecho, los productos típicos de la propia región son parte integrante de la memoria y de la riqueza del territorio, un patrimonio de tradiciones, de gestos y de civilizaciones.

Añaden valor a cada región, pero también conocimientos y vivacidad a nuestra vida. ¡Por ello, debemos conocerlos bien!



...Y ahora, ¡a jugar!

Amigas y amigos,, ¿qué conocéis de vuestra tierra y cuánto habéis aprendido de vuestros familiares?

En casa entrevistad a una persona anciana preguntándole:

- qué fruta u hortaliza antigua solía comer o conocía a través de cuentos transmitidos
- cómo se comían estos alimentos antiguos
- cuál era una típica receta con la fruta o la hortaliza mencionada usada como ingrediente principal.

Si es posible, intentad, con la ayuda de vuestra familia, cocinar el plato tal como se preparaba antes y haced un foto.

En clase:

- Poned en común qué tipos de fruta y verdura antiguas se preparaban, se cocinaban y se comían en la época de vuestros familiares mayores.
- Incluid en un primer cartel la historia transmitida (como máximo 20 líneas) sobre la fruta o la verdura antigua, la receta del pasado elegida y el testimonio fotográfico del plato preparado.
- Después, investigad sobre los productos típicos actuales de vuestra región contándolos como máximo en 20 líneas, pasando de los métodos de cultivo hasta la introducción en los usos y costumbres de la tradición de vuestro territorio.
- en un segundo cartel, incluid la investigación realizada y representad vuestra región, incluyendo en su interior los productos típicos actuales dibujados, recortados de periódicos y revistas o fotografiados en el mercado.

2017

2018



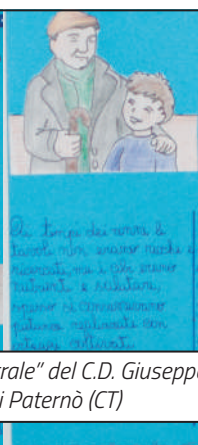
2U del plesso "L. Savia Castelrosso" dell'I.C. Cosola di Chivasso (TO)



5B del plesso "G. Pascoli" dell'I.C. Pascoli di Barga (LU)



4D del plesso "Boschetto" dell'I.C. Sant'Anastasia 2 di Sant'Anastasia (NA)



3B del plesso "Centrale" del C.D. Giuseppe Lombardo Radice di Paternò (CT)





Maskarate

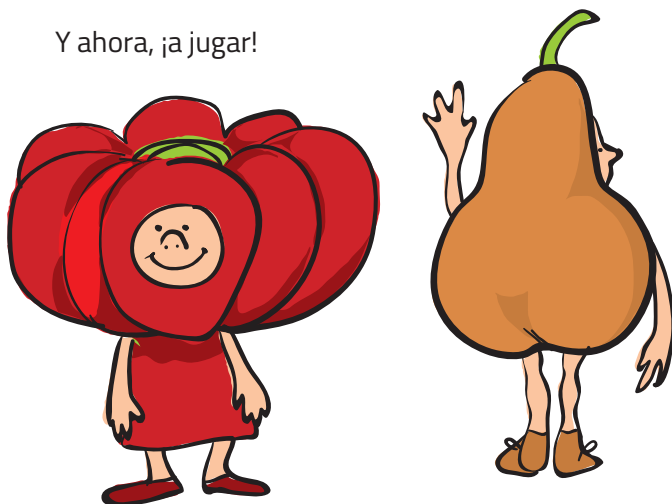
ESTACIONALIDAD DE LOS PRODUCTOS, CON MUCHA FANTASÍA

En la antigüedad se prestaba una gran atención a los productos de la tierra y se trabajaba para obtener el máximo potencial que ésta podía ofrecer. Se conocían los diferentes periodos de siembra y de recolección, los terrenos más fértiles para una determinada plantación y las exposiciones mejores a los agentes atmosféricos. En Italia, gracias al clima particularmente favorable, se cultiva y se consume una consistente variedad de frutos.

El clima y la naturaleza nos permiten tener mes tras mes una rica elección de productos que responde plenamente a las exigencias del gusto, proporcionando la posibilidad de una alimentación variada y un aporte de vitaminas y de sales minerales indispensables para un estado de salud equilibrado. Respetar las estacionalidades permite comer fruta y verdura más sabrosa, porque alcanza su completa maduración, con un sabor claramente más intenso.

En la actualidad, el mercado puede ofrecer, durante todo el año, una variedad mayor y diversificada de frutas y hortalizas frescas. Esto se debe no solo a las innovaciones acaecidas en el campo de las técnicas de producción agrícola, sino también a la introducción en los últimos años de nuevos sistemas para la conservación y la transformación de los productos, desarrollados para mantener inalteradas las características del producto.

Y ahora, ¡a jugar!



Dividid la clase en cuatro grupos, cada uno de ellos asociado a una estación: primavera, verano, otoño e invierno. Si la actividad coincide con el periodo de Carnaval, cada grupo podrá crear un disfraz o una máscara o representar físicamente el producto elegido de su estación. Se pueden utilizar todos los materiales y las técnicas preferidos, decidiendo si disfrazarse individualmente, construir un único disfraz común o si representar físicamente de forma tridimensional la fruta o la hortaliza elegida.

Quien forma parte de la estación del invierno podrá disfrazarse o representar un producto como la manzana, la clementina, el kiwi, la col, el hinojo, etc.

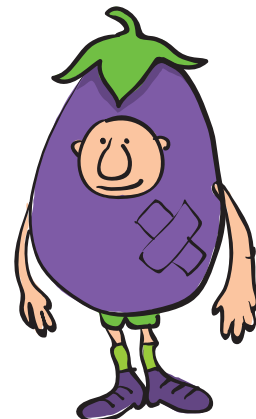
Quien forma parte de la estación de la primavera podrá disfrazarse o representar un producto como la zanahoria, la naranja, el limón, la cereza, los nísperos, etc.

Quien forma parte de la estación estival podrá disfrazarse o representar un producto como el albaricoque, la fresa, el melocotón, el pimiento, el tomate, el calabacín, etc.

Quien forma parte de la estación otoñal podrá disfrazarse o representar un producto como los higos, la uva, el caqui, la calabaza, la coliflor, la berenjena, etc.

En un cartel podrán incluirse:

- los nombres de las cuatro frutas o verduras elegidas
- sus dibujos
- sus características (color, sabor, aroma, área de procedencia...)





3A e 3B della Scuola Primaria San Foriano, I.C. San Pietro in Cariano di San Pietro in Cariano (VR)



4D della Scuola Primaria F.lli Beguinot, I.C. Paliano di Paliano (FR)



4A del plesso Parisi IC Parisi di Foggia



3B e 3C del plesso Don Milani, D.D. Statale 1 Circolo Villabate di Villabate (PA)





Salto Cítrico

LA MESA DE LOS "SENTIDOS"

Si existiese una maratón de las plantas, la medalla de oro se otorgaría probablemente a los cítricos. Estos árboles o arbustos perennes, caracterizados por una flor aromática y por un fruto rico en azúcares, en sales minerales y vitaminas, han recorrido el mundo entero alcanzando los lugares más lejanos y aclimatándose en todos los continentes. Su viaje a la conquista del Planeta empieza en el tercer milenio a.C. en China, su tierra originaria.

Los cítricos son un importante grupo de plantas con frutos comestibles, del que forman parte el naranjo, el mandarino, el limonero, el cidro, el pomelero. Originarios de Asia oriental, pero ya difundidos por todos los continentes a raíz de largas migraciones espontáneas o debido al ser humano, se han asentado en todas las zonas climáticas templadas del mundo, y es justamente en estos "corazones cálidos" donde han encontrado su hábitat natural. Los cítricos son un óptimo fruto para permitir al alumno emprender un recorrido explorando fácilmente los cinco sentidos.

"Estimular y afinar los sentidos amplía el campo de percepción de cada niño ofreciendo una base cada vez más sólida y rica para el desarrollo de la inteligencia" (M. Montessori, 1870-1952)

...Y ahora, ¡a jugar!

Llevad a clase 3 tipos de cítricos diferentes (naranja, limón, mandarina) y construid un recorrido sensorial, creando 5 posiciones, cada una de ellas representativa de uno de los 5 sentidos (gusto, olfato, vista, tacto y oído). Cada posición deberá tener los tres cítricos a disposición, a fin de poderlos observar y analizar a través del sentido asignado, describiendo las percepciones sensoriales que os suscitan.

Tras haber finalizado un recorrido sensorial, dibujad, en un cartel, un carné de identidad para cada cítrico. En cada carné, incluid, como si fuese un documento de identidad real, la foto del cítrico (¡si puede ser dibujada por vosotros!), el nombre, las características y, naturalmente, la descripción de los 5 sentidos. Después, ¡vuestra clase se transformará en un auténtico restaurante! Preparad un plato en el que el ingrediente principal sea uno de los cítricos que habéis analizado anteriormente. Después, si es posible, se preparará en casa con la ayuda de la familia el plato pensado; ¿no sería estupendo si pudiese saborearlo el resto de la clase? Atención, al elaborar los platos, no habrá que excederse con los condimentos ni deberá añadirse azúcar.





“Elegir frutas y verduras de cada color para enriquecer los platos con sabor y salud”.

Esta debería ser la primera regla a seguir al elegir lo que llevamos a la mesa: incrementar las porciones de vegetales y de fruta, basándose no solo en su estacionalidad, sino principalmente en la variedad de sus colores.

La fruta y la verdura pueden formar un auténtico arcoíris, no solo de colores, sino también de sabores y de perfumes, uno diferente del otro.

...Y ahora, ¡a jugar!

Pensad en vuestra región y encontrad cinco productos, entre frutas y verduras, que se cultiven en vuestro territorio.

¡La tarea no es difícil!

Solo hay que encontrar un producto por cada uno de los 5 colores de la salud (rojo, verde, azul-violeta, amarillo-naranja y blanco).

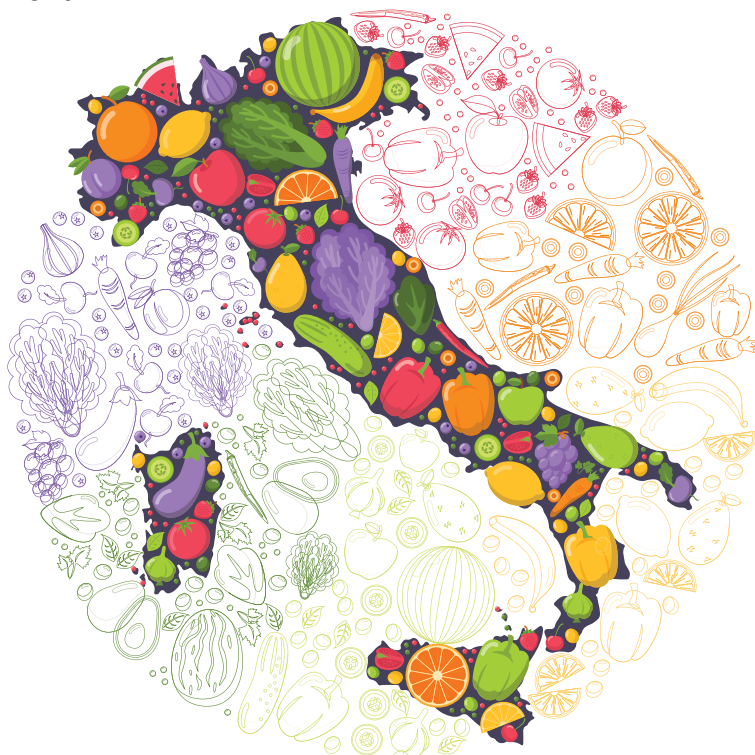
Después, representad los productos elegidos a través de la técnica que preferáis:

- dibujo (acuarela, pintura, lápices de colores...)
- género literario (un cuento, una poesía, una canción infantil...)
- representación tridimensional (escultura, técnica con la pasta Das, técnica de la madera, escultura a través de materiales reciclados...)

Ahora, podéis retar a otras clases según los diferentes géneros elegidos, ¡pero no olvidéis nombrar primero a un jurado!

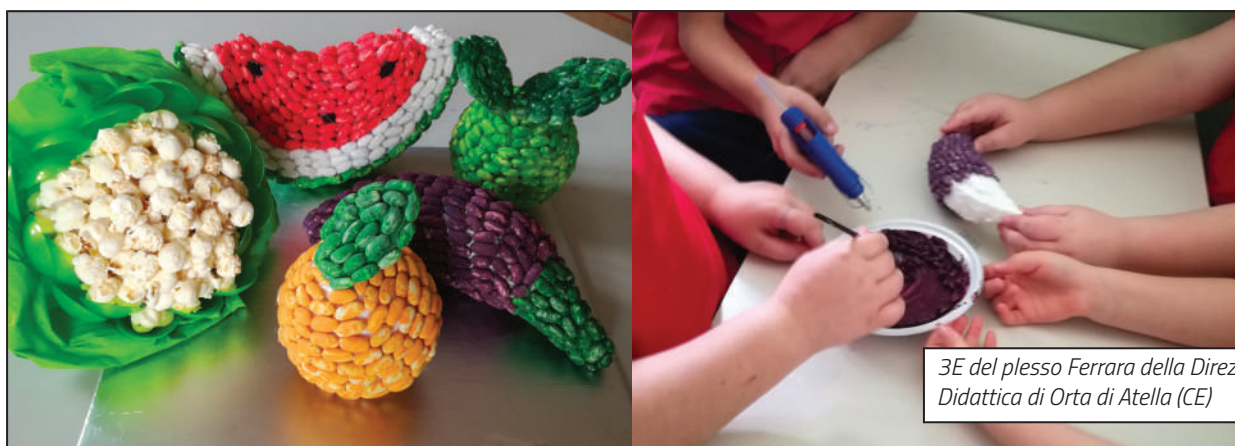
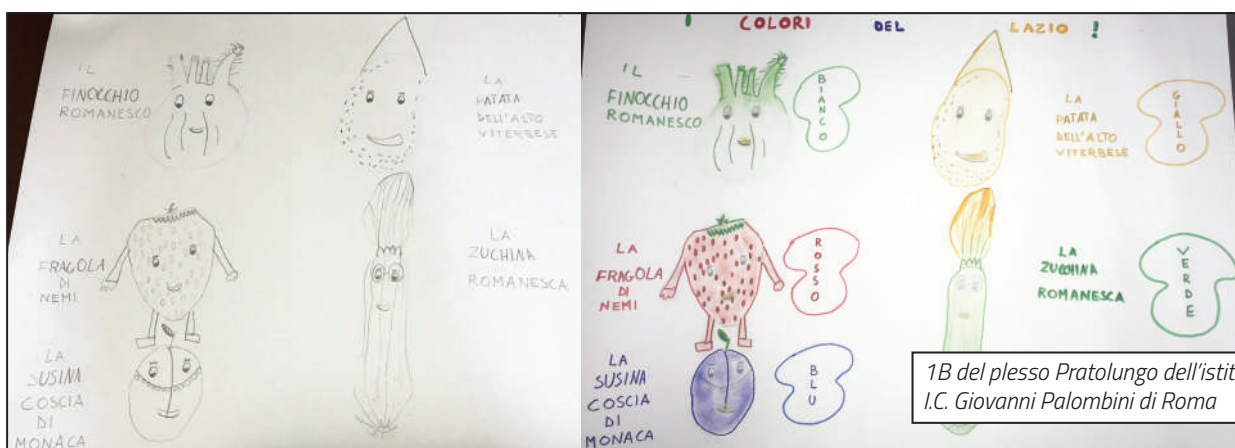
2018

2019



Recordemos algunos productos y sus colores:

- **BLANCO:** Plátanos, Coliflores, Hinojos, Peras, Puerros, Nabos blancos;
- **ROJO:** Guindas, Sandía, Naranja roja, Col lombarda, Cerezas, Fresas, Frambuesas, Manzanas rojas, Granada, Pimientos rojos, Tomate, Pomelo rosa, Achicoria roja, Remolacha, Rábanos, Grosellas rojas;
- **AZUL-VIOLETA:** Zanahoria morada, Higos, Berenjena, Arándanos azules, Arándanos negros, Moras, Ciruelas, Achicoria morada, Grosellas negras, Ciruelas moradas, Uva;
- **AMARILLO-NARANJA:** Albaricoque, Naranjas, Piña, Zanahorias, Mango, Clementina, Mandarinas, Manzanas amarillas, Melones, Pimientos amarillos, Melocotones amarillos, Pomelo amarillo, Calabaza;
- **VERDE:** Espárragos, Brócoli, Alcachofas, Coles de Bruselas, Col verde, Pepinos, Berros, Kiwi, Escarola, Lechuga, Manzanas verdes, Pimientos verdes, Guisantes, Rúcula, Apio, Espinacas, Uva, Repollo, Calabacines.







SECCIÓN ESPECIAL CREATIVIDAD





Puzzle fruit

Queridas y queridos atletas de las Olimpiadas de la fruta, ¿estáis listos y listas para afrontar otra competición?

Aquí tenéis otro reto emocionante. Pero, no os preocupéis: ¡es muy sencillo!

Toda la clase (absolutamente toda) debe elegir una única fruta/verdura y representarla FÍSICAMENTE.

Esto quiere decir que el grupo deberá disponerse para reconstruir tridimensionalmente el producto elegido, contribuyendo con su propio cuerpo, de tal forma que la fruta/verdura, se aproxime lo máximo posible en la forma y el color al real.

Con las fotos de vuestras composiciones podréis realizar un calendario siguiendo la estacionalidad correcta.

2014

2015



premio especial "Amigos de la Naturaleza"



1A del plesso "F.lli Cervi" dell'I.C. Viale Liguria di Rozzano (MI)



COLIFLOR CON "HORMIGUITA"

5 del plesso "Via Nazionale" dell'I.C. A. Busciolano di Potenza

premio especial "Amigos de la Naturaleza"



MELOCOTÓN CON "GUSANITO"

4B della Scuola Primaria S. G. Bosco dell'I.C. S. G. Bosco-Manzoni di Sannicandro (BA)



CALABACÍN

1A della Scuola Primaria "A. Bartolozzi" dell'I.C. Pescia 2 di Uzzano (PT)



COLIFLOR

3A della Scuola Primaria "Don G. Calabria" dell'IC NOGARA di Nogara (VR)



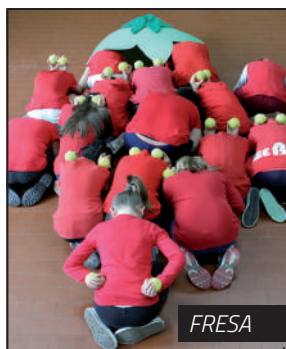
PIÑA

1A del plesso Morandi-Case FIAT dell'I.C. Piossasco 2 di Piossasco (TO)



LIMÓN

2A del plesso "V. de Gasperi" dell'I.C. Folio di La Spezia



FRESA

3B della Scuola Primaria "Don G. Calabria" dell'IC NOGARA di Nogara (VR)



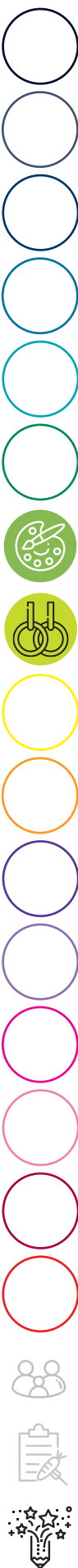
GRANADA

4B del plesso P. De Curtis dell'I.C.S. Bellizzi di Bellizzi (SA)



SANDÍA

4B della Scuola Primaria A. Manzoni dell'I.C. Via Sauro Verano Brianza (MB)





Champion spot video fruit

Toda la clase deberá elegir una SOLA fruta/verdura y promoverla a través de un anuncio publicitario dedicado a las Olimpiadas de la Fruta.

El vídeo debería durar como máximo dos minutos y tener una dimensión máxima de 200 Mb. Deberéis representar una historia, inspirándoos en una materia académica. El contexto puede ser científico, histórico, literario, geográfico, etc.

No os quedéis estancados en “una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”; ¡desencadenad vuestra fantasía!

Por ejemplo, podríais contar cómo Einstein elaboró la teoría de la relatividad gracias al consumo de un vegetal milagroso.

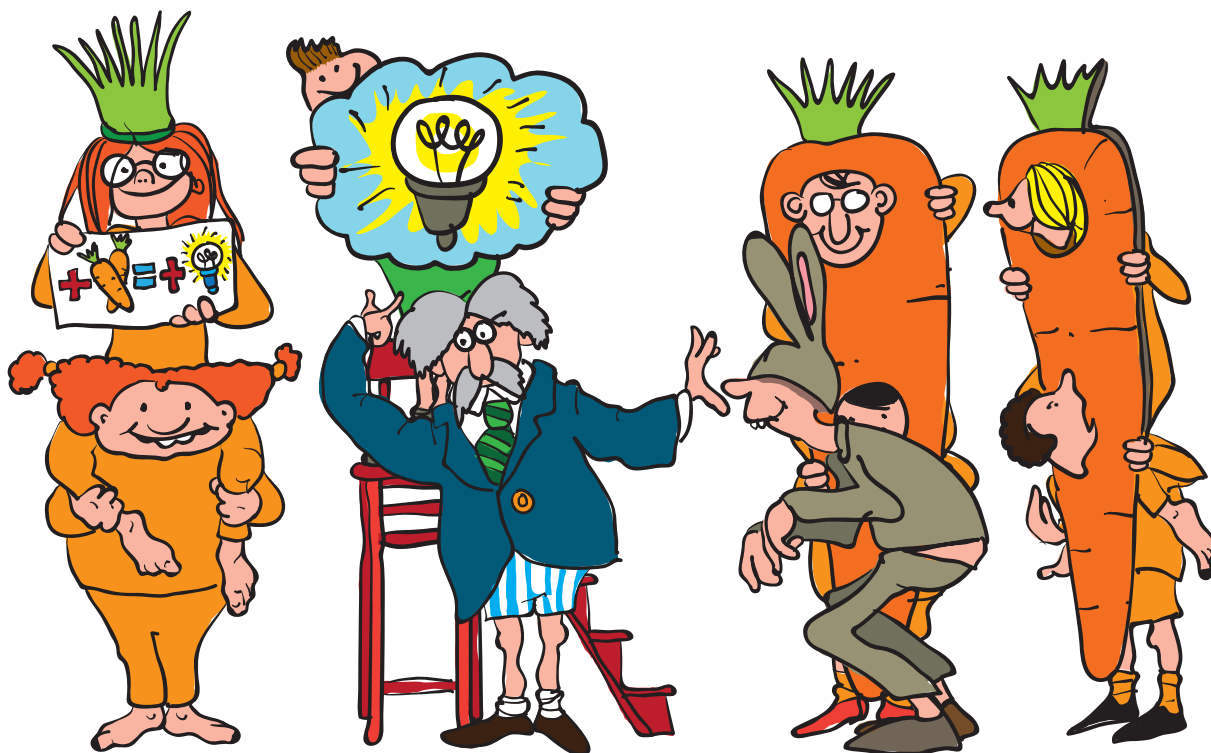
La fruta/verdura deberá ser representada físicamente por uno o varios niños, aproximándose lo máximo posible en la forma y en el color a la real.

El vídeo podrá proyectarse para el resto de la escuela con ocasión de un evento especial.

PREMIO CREATIVITÀ **Champion spot video fruit**

2015

2016





5A del plesso Cirielli dell'IC
Falcone-Borsellino di Bari

premio especial "Shakespeare"



5 della Scuola Primaria
P. Giori di Bione (BS)



El arte a través de la comida

El Ministerio italiano de Políticas Agrícolas, Alimentarias y Forestales y el Ministerio de bienes y actividades culturales y del turismo proclamaron 2018 como el Año nacional de la comida italiana.

Se activaron iniciativas para dar a conocer y promover los paisajes rurales históricos y las cadenas de producción, con un énfasis particular en el tema de los desperdicios alimentarios, valorizando los reconocimientos de la Unesco vinculados a la comida como tesoro intangible, como, por ejemplo, la Dieta Mediterránea.

Desde siempre, la comida ha desempeñado un papel muy especial en las obras de arte de todas las épocas; es uno de los temas que, desde siempre, han fascinado a los artistas. Partiendo de las escenas de caza de las pinturas prehistóricas, pasando por los mosaicos de Pompeya y bizantinos, hasta las obras más famosas del Renacimiento como "La última cena", los alimentos siempre han ocupado un lugar de relieve, destinado a comunicar al observador la naturaleza del cuadro, el estatus social de sus protagonistas y la ambientación de la escena.

...Y ahora, ¡adelante con la creatividad!

Fue el arte el primero en reconocer el valor cultural de la comida, su valor simbólico, social, colectivo y vital, desde la época prehistórica, pasando por la grecorromana, hasta la llegada del barroco y del arte contemporáneo.

Elegid una época histórica (antigua, medieval, moderna, contemporánea, etc.) y realizad una investigación sobre los cuadros o sobre las representaciones del periodo elegido, donde estén representadas la fruta y la verdura, por separado o juntas, o, mejor aún, incluidas en una escena artística. Una vez elegida la obra, haced una reproducción de la misma a través de la técnica preferida (temple, acuarela, lápiz, mosaico, collage, papel maché, etc.).

Cuando la hayáis realizado, indicad también la época histórica a la que se refiere, el nombre del autor (si es conocido) y la técnica empleada.

¡Ahora ya estáis listas y listos para una exposición!



2017

2018



5A del plesso San Martino in Trignano dell' IC Spoleto 1 "Della Genga-Alighieri" di Spoleto (PG)

premio especial “iCaramba!”



1B del plesso Scuola Primaria Pascoli dell'IC De Amicis Busto Arsizio di Busto Arsizio (VA)



Snowborg

Elegid un pueblo, un barrio, una localidad turística de vuestra Región y construid un recorrido turístico que permita reunir la cultura (patrimonio paisajístico, cultural y enogastronómico, etc.) y los productos típicos de vuestra zona, recordando que un producto típico no está relacionado tan solo con la tradición gastronómica, sino que también define el patrimonio cultural de una determinada área.

vincule los monumentos históricos o los paisajes con el producto típico elegido previamente.

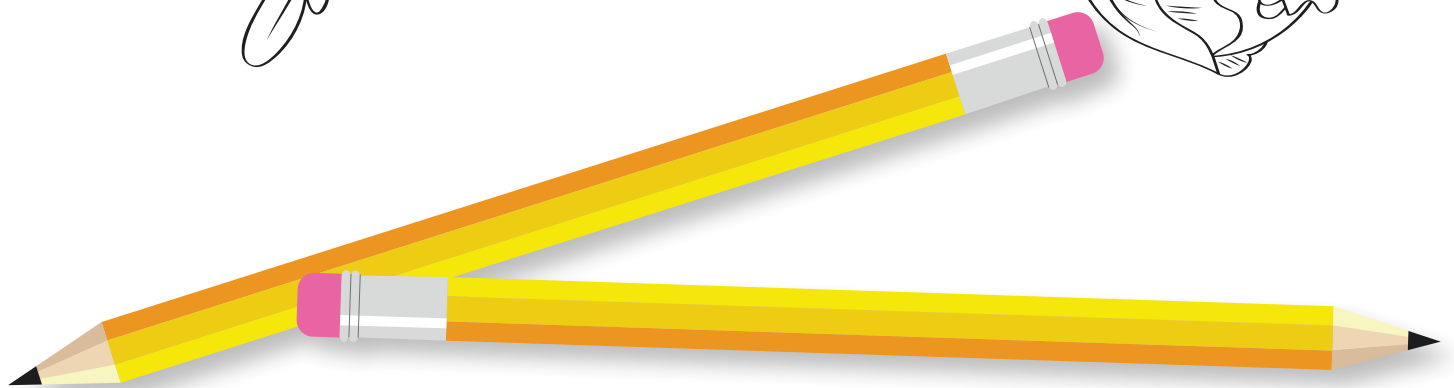
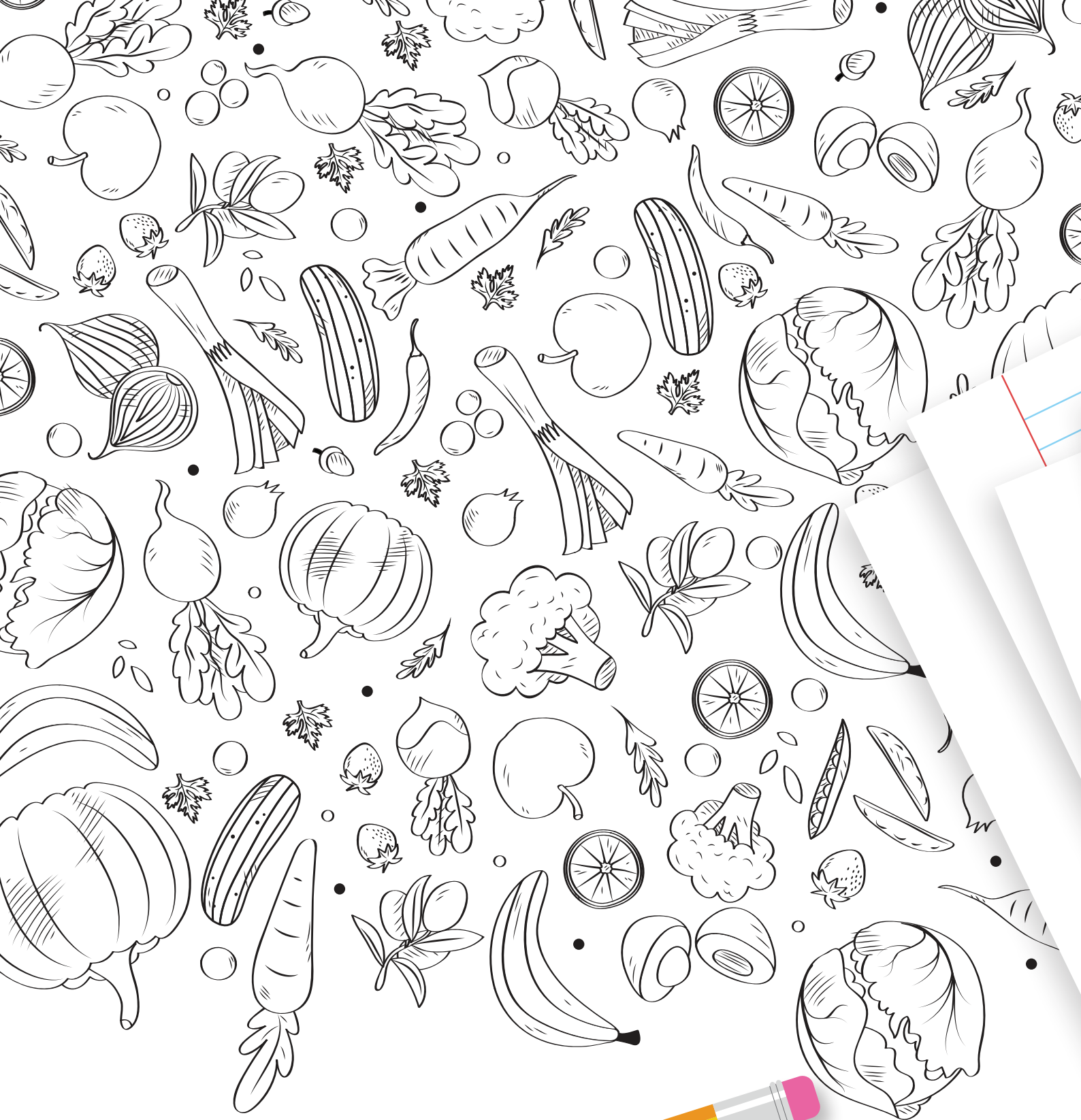
Realizad, por último, una guía turística, donde esté presente el itinerario diseñado y la descripción del recorrido: una guía construida por los niños que permita desarrollar el conocimiento del propio territorio y de su historia.

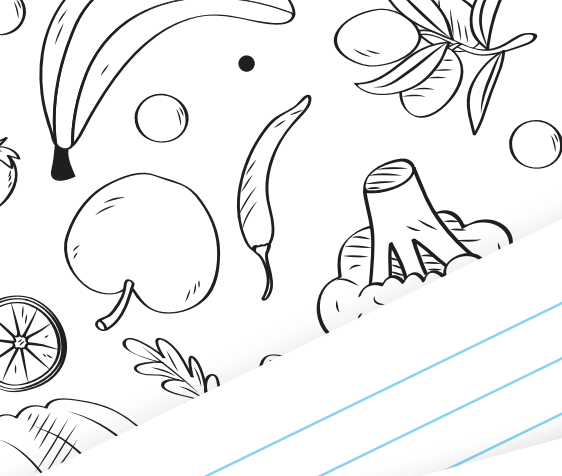
Siguiendo las calles del pueblo, del barrio o de la localidad turística, cread un auténtico itinerario que

Ahora podréis mostrarla al representante territorial del Departamento de Turismo. ¿Por qué no?

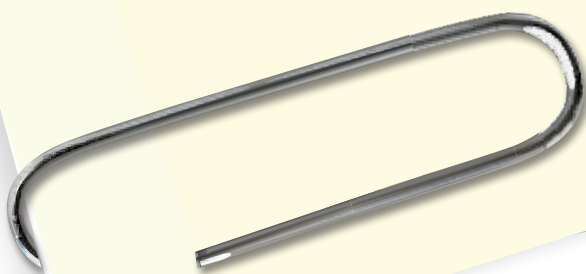
2016
2017







Anexos



Exploro la fruta

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA

BLANCO

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes

ROJO

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes

AZUL-VIOLETA

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes

AMARILLO-NARANJA

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes

VERDE

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes

Exploro los colores

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA

DIARIO

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VERDE

BLANCO

ROJO

AZUL-VIOLETA

AMARILLO-NARANJA

VERDE

BLANCO

ROJO

AZUL-VIOLETA

AMARILLO-NARANJA

VERDE

BLANCO

ROJO

AZUL-VIOLETA

AMARILLO-NARANJA

VERDE

BLANCO

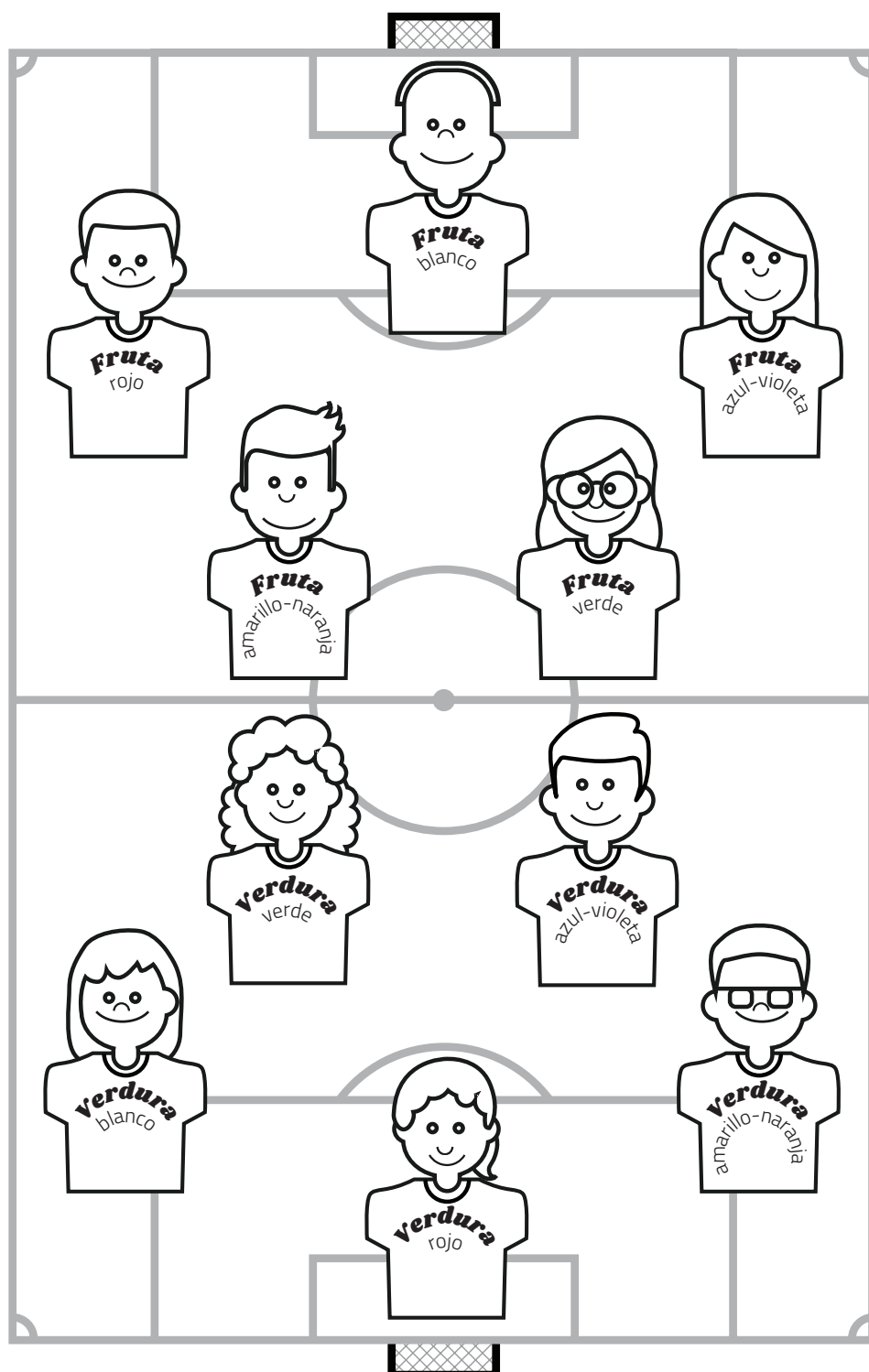
ROJO

AZUL-VIOLETA

AMARILLO-NARANJA

Frutball

DIARIO DE LOS CONSUMOS DE FRUTA Y VERDURA



RESULTADO

Fruta	Verdura

AGRADECIMIENTOS

Damos las gracias por su valiosa colaboración en la realización de las fichas didácticas de las Olimpiadas a:

Giulia D'Angelo

Maria Stella Foddai

Valentina Forte

Myriam Galfo

Valerio Tesone

Katia Titi

El Cuaderno didáctico forma parte de la producción editorial CREA en el ámbito de las actividades de las Medidas de Acompañamiento al Programa Fruta y verdura en las escuelas año académico 2018-2019 referidas en el D. M. 56978 del 02/08/2018 Mipaaf.
(Traducción DM 87753 13/12/2019 Mipaaf)

Diseño gráfico y realización

Loredana Minervino

Ilustraciones de las secciones de

Paolo Marabotto

Revisión final

Andrés Peñalosa Barbero

Desde 2014, el CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Consejo de Investigación en agricultura y el análisis de la economía agraria), se encarga de idear y aplicar las Medidas Educativas de Acompañamiento al Programa Europeo "Fruta y verdura en las escuelas", a partir del encargo del Ministerio italiano de políticas agrícolas, alimentarias y forestales.

Entre las diferentes Medidas educativas, una de las más valoradas es la de las Olimpiadas de la fruta, un auténtico campeonato telemático con actividades lúdico-didácticas que tienen el objetivo de aumentar los conocimientos, también sensoriales, de la fruta y de la verdura por parte de los alumnos de la Escuela Primaria. Al perso-

nal docente que cada año inscribe a sus clases, se le envían por correo electrónico fichas didácticas con actividades para realizar en el aula, a ser posible con la ayuda de las familias.

De la recopilación de los trabajos de los primeros cinco años de Olimpiadas ha nacido la idea de este cuaderno didáctico, cuya finalidad es poner en evidencia la riqueza, la innovación, la creatividad que cada clase participante ha generado, compartiendo los resultados y entregándolos con una metodología de trabajo para todos, a fin de no dispersar herramientas educativas valiosas que han entusiasmado a las clases participantes.

Las actividades han sido clasificadas para un acceso fácil, multinivel e interdisciplinario.

collana *Quaderni* crea



mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



ISBN 9788833850757