



# Facciamo *frutta* le Olimpiadi

L'educazione alimentare in un percorso interdisciplinare per la Scuola Primaria



collana *Quaderni* crea





## ITALIANO

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Coglila al volo
- 46 Hockey sui sensi
- 60 La staffetta dei ricordi
- 48 Lancio del piatto
- 62 Maskarate
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## STORIA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 L'arte attraverso il cibo ☆
- 60 La staffetta dei ricordi
- 62 Maskarate
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## GEOGRAFIA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Coglila al volo
- 46 Hockey sui sensi
- 60 La staffetta dei ricordi
- 42 Pesigiusti
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico

## MATEMATICA

- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori

## SCIENZE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Coglila al volo
- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 46 Hockey sui sensi
- 60 La staffetta dei ricordi
- 48 Lancio del piatto
- 62 Maskarate
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 56 Snowborg
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## MUSICA

- 72 Champion spot video fruit ☆

## ED. FISICA

- 70 Puzzle fruit ☆
- 42 Pesigiusti

## ARTE E IMMAGINE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Coglila al volo
- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 46 Hockey sui sensi
- 74 L'arte attraverso il cibo ☆
- 60 La staffetta dei ricordi
- 48 Lancio del piatto
- 62 Maskarate
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 70 Puzzle fruit ☆
- 52 Salto ai legumi
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## TECNOLOGIA

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Coglila al volo
- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 46 Hockey sui sensi
- 60 La staffetta dei ricordi
- 48 Lancio del piatto
- 62 Maskarate
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico

## RELIGIONE CATTOLICA

- 52 Salto ai legumi



## ENERGIA E NUTRIENTI

- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 48 Lancio del piatto
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 66 Triathlon artistico

## DIETA MEDITERRANEA

- 58 Frutball e Frutball 2
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 42 Pesigiusti
- 52 Salto ai legumi
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## BIODIVERSITÀ

- 36 Coglila al volo
- 62 Maskarate
- 52 Salto ai legumi
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## SENSORIALITÀ

- 54 GiMastica Artistica
- 46 Hockey sui sensi
- 48 Lancio del piatto
- 40 Pentachrome moderno
- 56 Snowborg
- 64 Un tuffo tra gli agrumi

## SOCIALITÀ A TAVOLA

- 58 Frutball e Frutball 2
- 54 GiMastica Artistica
- 48 Lancio del piatto
- 60 La staffetta dei ricordi
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti

## TERRITORIALITÀ E PRODOTTO TIPICO

- 36 Coglila al volo
- 46 Hockey sui sensi
- 60 La staffetta dei ricordi
- 62 Maskarate
- 42 Pesigiusti
- 56 Snowborg
- 76 Snowborg ☆
- 44 Tennisfavola
- 66 Triathlon artistico

## COINVOLGIMENTO FAMIGLIE

- 54 GiMastica Artistica
- 60 La staffetta dei ricordi
- 48 Lancio del piatto
- 40 Pentachrome moderno
- 42 Pesigiusti
- 64 Un tuffo tra gli agrumi



## DIARIO DEI CONSUMI

- 58 Frutball e Frutball 2
- 38 Miro e Rimiro alla frutta
- 50 Miro e Rimiro ai colori



## CREATIVITÀ

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 L'arte attraverso il cibo ☆
- 70 Puzzle fruit ☆
- 76 Snowborg ☆



*Realizzazione a cura di:*  
Fabrizia Maccati<sup>1</sup> e Laura Gennaro<sup>1</sup>

*Con la collaborazione di:*  
Valeria D'Egidio<sup>2</sup>, Francesca Guidi<sup>3</sup>

*Progettazione grafica e realizzazione*  
Loredana Minervino

*Disegni delle sezioni di*  
Paolo Marabotto

ISBN 9788833850313

1. CREA – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione
2. Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive -Università "La Sapienza" di Roma Tirocinante presso il Crea – Alimenti e Nutrizione
3. Insegnante Scuola Primaria

Misure di accompagnamento a Frutta e verdura nelle scuole a.s. 2018-2019, (D.M. 56978 del 02/08/2018 Mipaaf)  
Coordinamento: Laura Gennaro  
Direttore Centro CREA Alimenti e Nutrizione: Elisabetta Lupotto

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





# *Facciamo fruttare le Olimpiadi*

L'Educazione Alimentare in un percorso interdisciplinare per la Scuola Primaria



# Indice

<b>PREFAZIONE</b>	7
<b>INTRODUZIONE</b>	8
<b>GUIDA ALL'USO DEL VOLUME</b>	10
<b>OBIETTIVI DISCIPLINARI</b>	12
<b>OBIETTIVI EDUCATIVI</b>	19
<b>IMPARIAMO INSIEME...</b>	21
Energia e nutrienti	22
Dieta Mediterranea	24
Biodiversità	26
Sensorialità	28
Territorialità e prodotto tipico	30
Socialità a tavola	32
<b>SEZIONE SCHEDE DIDATTICHE</b>	35
Coglila al volo - La mela: l'incantevole complessità della vita	36
Miro e Rimiro alla frutta - Diario dei consumi di frutta e verdura	38
Pentachrome moderno - I fantastici 5: diamo colore ai nostri piatti	40
Pesigiusti - La Dieta Mediterranea	42
Tennisfavola - Una tavola da favola	44
Hockey sui sensi- Alleniamo il "senso" della frutta	46
Lancio del piatto- Inventa un nuovo piatto di frutta e verdura	48
Miro e Rimiro ai colori - Diario dei consumi di frutta e verdura	50
Salto ai legumi - Semi nutrienti per un futuro sostenibile	52
GiMastica artistica - La prova dei piccoli chef	54
Snowborg - Slalom tra i sensi	56
Frutball e Frutball2 - Diario dei consumi di frutta e verdura	58
La staffetta dei ricordi - Riscopriamo il gusto degli antichi e dei moderni sapori	60
Maskarate - Stagionalità dei prodotti, con tanta fantasia	62
Un tuffo tra gli agrumi - La tavola dei "sensi"	64
Triathlon artistico - I colori della vostra regione	66
<b>SEZIONE SPECIALE CREATIVITÀ</b>	69
Puzzle fruit	70
Champion spot video fruit	72
L'arte attraverso il cibo	74
Snowborg	76
<b>ALLEGATI</b>	79





# ***Prefazione***

Il Programma "Frutta e verdura nelle scuole", promosso dall'Unione Europea, coordinato dal Ministero delle politiche agricole, alimentari, forestali e del turismo (Mipaft) e svolto in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, il Ministero della Salute, Agea, e le Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano, è finalizzato ad incentivare il consumo di frutta e verdura dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni.

Il Programma attua iniziative che mirano allo sviluppo di abitudini alimentari corrette tra gli alunni delle scuole primarie, promuovendo l'assaggio e la conoscenza del prodotto vegetale fresco, anche rispetto al suo luogo di origine e alla sua stagionalità, proprio nella fascia di età in cui i bambini iniziano a definire le proprie scelte e abitudini alimentari. La distribuzione di frutta e verdura nelle scuole è infatti affiancata, su indicazione precisa dell'Ue, da Misure educative di accompagnamento (MA): si tratta di attività mirate a supportare insegnanti e famiglie per facilitare l'avvicinamento dei bambini al mondo della frutta e della verdura, anche con campagne informative e di sensibilizzazione sulle tematiche del programma.

Dall'anno scolastico 2014-2015 il Mipaft affida le MA del Programma al Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), che è il più importante Ente nazionale di ricerca con competenza scientifica nel settore agricolo, agroalimentare e della nutrizione. Il Centro CREA Alimenti e Nutrizione di Roma è a vocazione specifica sull'alimentazione umana e ricomprende nella propria missione programmi di Educazione Alimentare. Garantisce, quindi, l'ideazione, la strutturazione e la diffusione a livello nazionale di un messaggio edu-

cativo univoco sulle tematiche nutrizionali, nonché il coordinamento dello svolgimento di queste Misure tra le diverse sedi dei Centri di ricerca CREA partecipanti.

Le competenze di settore sono risultate vincenti per impostare in maniera organica e completa le MA, unendo agli interventi educativi le visite didattiche e gli incontri di sensibilizzazione al Programma. Insegnanti e alunni insieme, spesso con le famiglie, possono ogni anno ricevere informazioni sul Programma, sulla corretta alimentazione, ma anche sul rapporto frutto/pianta/ suolo, a scuola e durante eventi dedicati. Vengono coinvolti sia fisicamente - con gli incontri frontali nelle scuole (anche per una specifica formazione degli insegnanti) e le attività pratiche negli orti didattici, elementi caratterizzanti della Misura "Scuola in campo" - sia via web con il campionato interscolastico "Olimpiadi della frutta". Le Olimpiadi, infatti, prevedono una serie di attività didattiche da svolgere in classe, tutti insieme, e anche con l'aiuto delle famiglie, per approfondire, giocando, le conoscenze utili a migliorare le abitudini alimentari e capire l'importanza di consumare più frutta e verdura. Alunni e insegnanti commentano con grande entusiasmo questa attività, cui partecipano con bellissimi lavori che vengono raccolti ogni anno in un volume fotografico dal titolo "Accompagniamo la frutta nelle scuole".

Per consentire di non disperdere il lavoro dedicato alla strutturazione delle attività didattiche, le sfide delle Olimpiadi dei primi 5 anni sono state raccolte in questo volume, dedicato agli insegnanti delle Scuole Primarie partecipanti al Programma.

# Introduzione

L'alimentazione è uno dei più importanti fra i fattori che concorrono ad assicurare la tutela della salute e la qualità della vita. Tra le Linee guida per una sana alimentazione, uno dei consigli principali è quello di non far mai mancare sulla propria tavola i prodotti vegetali. È ormai ampiamente dimostrato, infatti, che frutta e ortaggi sono componenti fondamentali di una alimentazione sana ed equilibrata, e svolgono un'azione di protezione contro l'insorgenza di importanti malattie cronic-degenerative, come le malattie cardiovascolari e i tumori. Tuttavia, i dati sui consumi di questi alimenti non rispecchiano un comportamento troppo virtuoso: il Sistema di sorveglianza nazionale OKKIO alla SALUTE dell'Istituto Superiore di Sanità sottolinea criticità di consumo per l'età evolutiva: tra i risultati dell'indagine del 2016 si legge infatti che il 20% dei genitori ha dichiarato che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura. Ma come convincere i bambini ad aumentare i loro consumi di questi alimenti preziosi, o almeno ad assaggiarne di nuovi?

Il cambiamento, oltre che dall'esempio in famiglia, deve partire da azioni di conoscenza e informazione: anche i più piccoli possono diventare, così, consumatori attivi, in grado di gestire la qualità della propria vita anche attraverso una alimentazione sana e appropriata.

L'Educazione Alimentare mira a far sviluppare comportamenti corretti e consapevoli, ovvero portare i suoi destinatari ad una autonoma capacità di ge-

stione della propria alimentazione, come riportato anche nelle Linee guida per l'Educazione Alimentare del MIUR (2015), e le attività scolastiche curriculari costituiscono un'ottima opportunità per parlare di alimentazione e stili di vita salutari.

Già in seguito alla Prima Conferenza Nazionale sull'Educazione Alimentare (INN 1975) e al Convegno sull'Educazione Alimentare in Europa (Cooperazione dei Consumatori, Bologna 1981), si definirono alcuni punti fermi che avrebbero segnato lo sviluppo dell'Educazione Alimentare in Italia negli anni successivi:

- il bisogno di distinguere tra "momento informativo" e "momento educativo";
- l'importanza del riconoscimento della complessità dell'atto alimentare (psicologico, fisiologico, sociale e culturale);
- la necessità di affrontare l'Educazione Alimentare in modo organico, coinvolgendo l'intera popolazione.

Non nozioni sui macronutrienti, quindi, ma storia, cultura, tradizioni ed emozioni devono essere alla base degli interventi educativi. Nel caso dei bambini, va inoltre considerato che essi hanno un enorme potere sui loro familiari e sono esposti all'influenza del marketing. Questo li rende destinatari di elezione per l'Educazione Alimentare, che però difficilmente può essere demandata in esclusiva agli insegnanti e all'ambiente scolastico, perché gran parte delle scelte alimentari in famiglia derivano dai

familiari e dalle loro abitudini. Il contatto con le famiglie diventa sicuramente più efficace se il tramite sono proprio i bambini, quindi l'intervento deve essere calibrato in questo senso: parlare ai bambini per arrivare alle famiglie.

In questo contesto, nel quadro del grande progetto delle Misure di Accompagnamento al Programma comunitario "Frutta e verdura nelle scuole", dal 2014 ogni anno il CREA-Alimenti e Nutrizione ha ideato e realizzato le Olimpiadi della Frutta, un campionato interscolastico su base nazionale, strutturato come un percorso didattico multidisciplinare a tappe successive. Alle classi iscritte alle Olimpiadi, negli anni, sono state inviate per e-mail schede didattiche di approfondimento, insieme a giochi, quiz e lavori da svolgere sia in classe che a casa, per sfidare in questo grande gioco tutte le altre classi d'Italia.

Obiettivi principali l'esperienza corretta e diretta del prodotto anche tramite approccio sensoriale e la conoscenza della sua origine, con le relative caratteristiche qualitative e nutrizionali (prodotti locali e biodiversità). Ma l'Educazione Alimentare non può prescindere dalla conoscenza del concetto di ecosistema e compatibilità ambientale e la comprensione dell'esistenza di un legame tra qualità del cibo e qualità dell'ambiente. È fondamentale far comprendere al bambino che l'ambiente che lo circonda ed il territorio in cui vive sono una fonte di conoscenze e di esperienze che vanno rispettate e difese, per cui, seguendo le indicazioni dell'Unione

Europea e del Mipaaft, tra le attività delle Olimpiadi alcune riguardano lo studio della stagionalità e della coltura, dalla pianta al frutto attraverso il suolo, e l'attenzione all'ecosostenibilità e alla riduzione degli sprechi. Tutto sempre attraverso attività ludico didattiche, che coinvolgono l'intera classe e spesso anche le famiglie.

Il gioco ha infatti tutte le caratteristiche necessarie affinché si realizzi il tipo di apprendimento più efficace e duraturo. È un'esperienza complessa e coinvolgente che permette ai bambini di partecipare, di essere protagonisti, di apprendere attraverso il fare in modo costante e naturale, accrescendo conoscenze e competenze.

Questo volume vuole dunque essere un agile strumento di Educazione Alimentare per insegnanti che vogliano affrontare questi temi delicati con semplicità, con la leggerezza del gioco ma il sostegno della correttezza delle informazioni di un Ente di ricerca a vocazione specifica sull'argomento.

# Guida all'uso del volume

Questo volume nasce dal desiderio di riproporre in modo ragionato l'esperienza maturata e raccolta in questi cinque anni di Olimpiadi della frutta e vuole aiutare Voi insegnanti ad avvicinare i bambini all'Educazione Alimentare, attraverso la fantasia, la creatività, il ragionamento.

Tante schede, di diverse tipologie, per ripassare e consolidare, per potenziare le competenze di lingua, calcolo, comprensione, memoria e per imparare a lavorare in gruppo. Un supporto educativo interdisciplinare in grado di catalizzare l'attenzione della classe e veicolare sapere, con semplicità.

Partendo dallo studio dei tantissimi elaborati ricevuti durante ogni campionato annuale e dalle loro mille implicazioni e sfaccettature, raccogliendo tutti i suggerimenti ricevuti dalle scuole stesse, le schede delle attività sono state rubricate con simboli che richiamano le aree disciplinari di pertinenza, i temi affrontati di volta in volta o la possibilità di coinvolgere le famiglie in un più ampio lavoro di sensibilizzazione.

Il tutto con l'obiettivo di fare tesoro della ricchezza, l'innovazione, la creatività che ogni realtà locale ha prodotto, condividendole e restituendole in una metodologia di lavoro per tutti.

La scelta della scheda da affrontare in classe può quindi seguire diversi criteri:

## L'AREA DISCIPLINARE



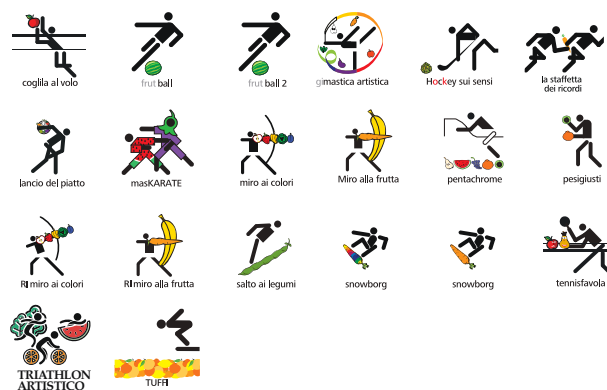
Nelle pagine "Obiettivi disciplinari" troverete riassunti e catalogati per disciplina tutti gli obiettivi che possono essere perseguiti. Le attività delle schede sono sempre interdisciplinari, quindi possono essere utilizzate facilmente per aiutare la classe nel raggiungimento delle diverse finalità.

## GLI ARGOMENTI TEMATICI



"Impariamo insieme" è il capitolo dedicato alle sei tematiche principali che caratterizzano le Misure educative di accompagnamento al Programma europeo. Dalla corretta alimentazione all'importanza del suolo e del territorio, dall'uso dei sensi all'importanza del contesto sociale e culturale.

## LE SCHEDE DIDATTICHE



Questa sezione raccoglie, divise per anno di ideazione, tutte le attività svolte durante i cinque anni, riadattate per un utilizzo non finalizzato alla competizione. Le schede forniscono spunti utili per costruire maschere di carnevale, testi di una recita scolastica, cartelloni da esporre in classe, nei corridoi della scuola o negli ambienti della mensa scolastica. I lavori possono inoltre essere facilmente trasformati in articoli per un eventuale giornalino della scuola.

## IL COINVOLGIMENTO DELLA FAMIGLIA

Nella piena consapevolezza che per modificare lo stile di vita occorre arrivare alla famiglia, e che il modo migliore di farlo sia attraverso i bambini, alcune attività sono state identificate anche con un logo che segnala la possibilità di lavorare "con l'aiuto da casa", ad esempio con interviste o piatti da inventare, cucinare e assaggiare insieme.

## IL DIARIO DEI CONSUMI



La chiave principale per aumentare il gradimento di frutta e ortaggi da parte dei bambini è la conoscenza, anche sensoriale, dei diversi prodotti. Ma non è l'unica. Assaggiare (o meglio mangiare interamente) con l'obiettivo di mantenere alto il livello della classe nelle quantità giornaliere o settimanali di frutta e verdura può rivelarsi un'altra leva, un altro piccolo passo verso la modifica dei comportamenti alimentari. La classe può sfidare se stessa a comportamenti sempre più virtuosi o instaurare una competizione, ad esempio con una classe parallela. Per questo ogni scheda/diario ha un doppiopione (Miro e Rimiro, Frutball 1 e 2).

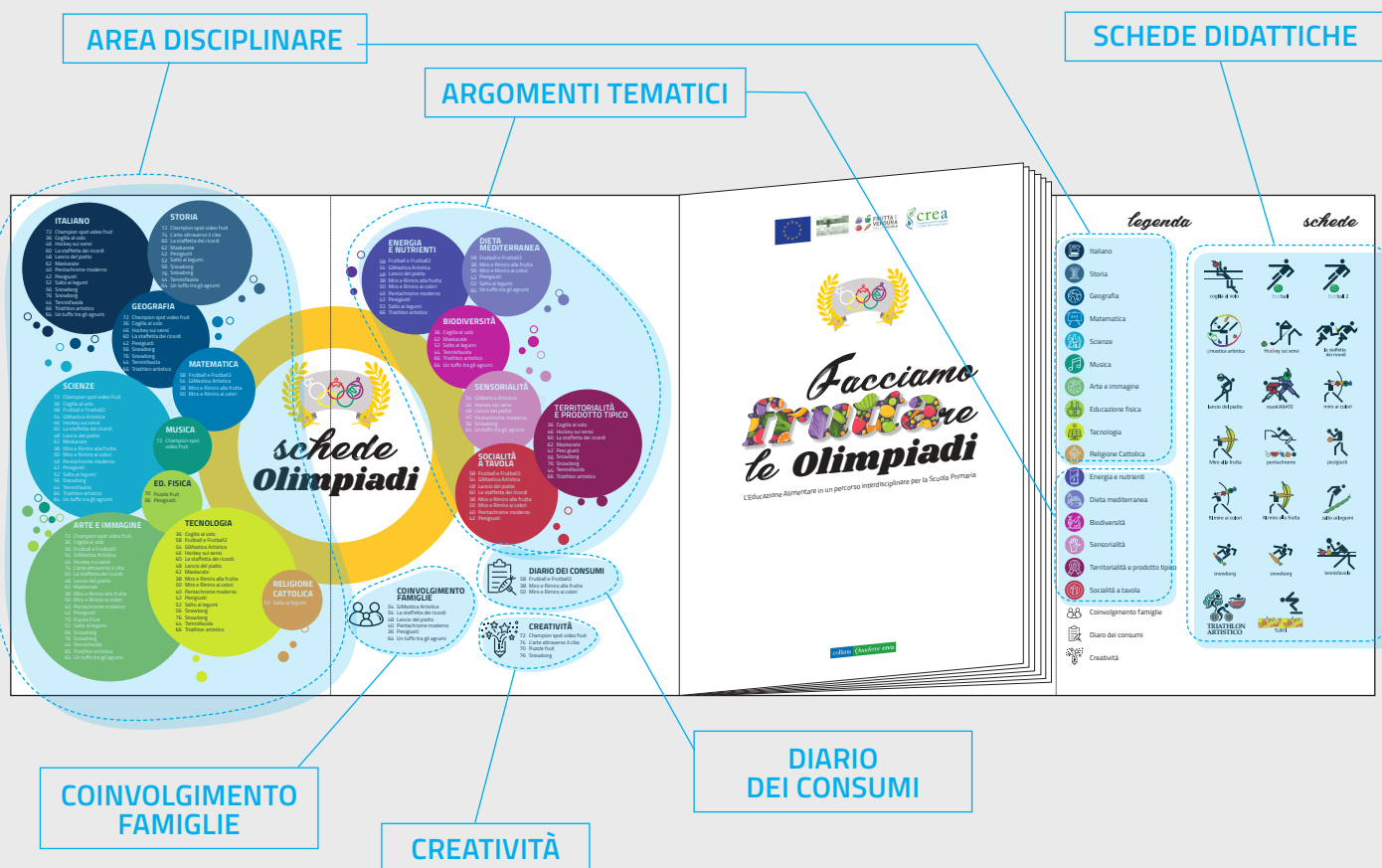
Per poter verificare il miglioramento dei comportamenti, il diario va raccolto due volte, ad esempio ad inizio e fine anno scolastico o prima e dopo periodi di vacanza.

## LA CREATIVITÀ



Nella sezione creatività sono raccolte le attività dei campionati annuali ideate con il solo obiettivo di scatenare la creatività, appunto, dei bambini. Meno "scientifiche", ma ugualmente interessanti e soprattutto divertenti.

Tutto questo è riassunto nell'indice ragionato della prima bandella (l'interno della prima pagina di copertina), mentre nella seconda bandella (l'interno dell'ultima di copertina) trovate la ricapitolazione dei loghi di ogni scheda e soprattutto la legenda dei simboli.

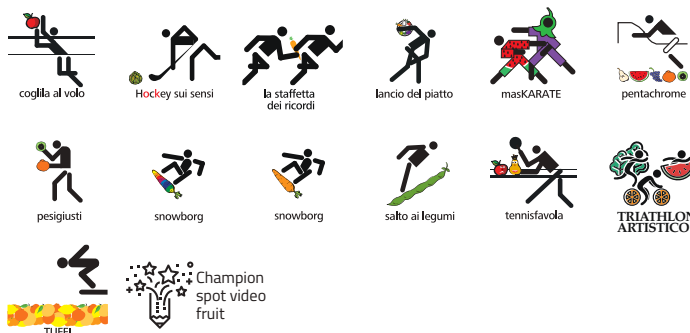


# Obiettivi disciplinari

## OBIETTIVI DISCIPLINARI

## ATTIVITÀ

ampliare il lessico



scrivere rispettando le principali regole ortografiche, utilizzando in modo appropriato i principali segni interpuntivi



comprendere le relazioni tra le parole sul piano dei significati e il significato figurato delle parole



sviluppare una prima capacità di sintesi per esprimere un concetto



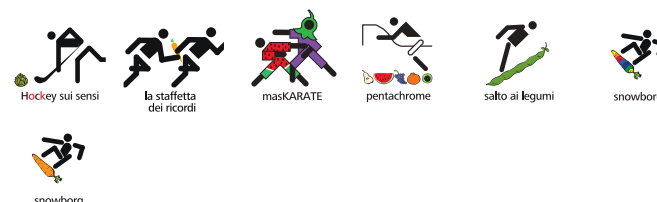
formulare domande precise e pertinenti di spiegazione e approfondimento durante o dopo l'ascolto



organizzare un discorso su un argomento di studio, rispettando l'ordine cronologico e logico inserendo gli opportuni elementi descrittivi e informativi



ricercare informazioni in testi di diversa natura e provenienza per scopi pratici o conoscitivi, applicando tecniche di supporto alla comprensione



## OBIETTIVI DISCIPLINARI

## ATTIVITÀ

rielaborare testi e redigerne di nuovi  
anche utilizzando programmi di  
videoscrittura



scrivere semplici testi o organizzare  
semplici esposizioni di tipo regolativo  
o testi e progetti schematici per  
l'esecuzione di attività (regole, ricette...)



lavorare sulle varie fasi della produzione  
di un testo: ideazione, pianificazione,  
prima stesura, revisione, auto-correzione



ricavare da fonti diverse informazioni e  
conoscenze su aspetti del passato



analizzare il rapporto uomo-ambiente in  
periodi diversi



riconoscere relazioni di successione,  
contemporaneità, durate, periodi,  
mutamenti, in fenomeni ed esperienze  
vissute e narrate



organizzare le conoscenze acquisite in  
semplici schemi temporali e concettuali



selezionare e organizzare le informazioni  
in base ad un argomento



esporre con coerenza conoscenze e  
concetti appresi, usando termini specifici  
della disciplina, anche usando risorse  
digitali



ITALIANO



STORIA



## OBIETTIVI DISCIPLINARI

## ATTIVITÀ



### GEOGRAFIA

ricavare informazioni da una pluralità di fonti



acquisire il concetto di regione geografica e i vari elementi che caratterizzano i principali paesaggi italiani



comprendere che il territorio è uno spazio organizzato e modificato dall'uomo



conoscere e valorizzare il patrimonio ambientale, naturale e culturale del proprio territorio



conoscere i fattori che influenzano il clima e le sue conseguenze sull'ambiente



### MATEMATICA

raccogliere, analizzare e rappresentare dati con diagrammi, grafici, istogrammi...



argomentare sui criteri usati per realizzare raggruppamenti



conoscere il concetto di frazione e le tipologie di frazioni



usare le notazioni di frequenza, moda e media aritmetica







osservare e prestare attenzione al proprio corpo come organismo complesso



fruit ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome

aver cura della propria salute dal punto di vista alimentare



fruit ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



Champion spot video fruit

riconoscere alcune trasformazioni stagionali avvenute nell'ambiente



coglia al volo



Hockey sui sensi



lancio del piatto



maskARATE



pesigusti



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO

riconoscere gli organi di senso e saper denominare le percezioni sensoriali



coglia al volo



gimastica artistica



Hockey sui sensi



lancio del piatto



la staffetta dei ricordi



maskARATE



snowborg



TRIATHLON ARTISTICO



TUFFI

imparare ad osservare una porzione di ambiente vicino, o un elemento naturale, con strumenti appropriati o ad occhio nudo



coglia al volo



tennisfavola



TUFFI



snowborg



Champion spot video fruit

riconoscere, anche attraverso piccoli allevamenti o coltivazioni, che la vita di un organismo è in relazione con le altre forme di vita



salto ai legumi



Champion spot video fruit

osservare e interpretare le trasformazioni ambientali naturali e quelle ad opera dell'uomo



la staffetta dei ricordi



salto ai legumi



snowborg



tennisfavola

individuare somiglianze e differenze nei percorsi di sviluppo di organismi vegetali



coglia al volo



salto ai legumi

cogliere le relazioni tra i diversi elementi dell'ecosistema



coglia al volo



pesigusti



salto ai legumi



snowborg



tennisfavola



Champion spot video fruit

## OBIETTIVI DISCIPLINARI

## ATTIVITÀ



MUSICA

utilizzare voce, strumenti e nuove tecnologie in modo creativo e consapevole, ampliando gradualmente le proprie capacità di invenzione e improvvisazione sonoro-musicale



cogliere all'ascolto gli aspetti espressivi e strutturali di un brano musicale, traducendoli con parola e azione motoria



ARTE E IMMAGINE

discriminare i colori e usarli per indicare una categoria o esprimere un concetto



trasformare immagini e materiali ricercando soluzioni figurative originali



osservare e analizzare immagini grafiche



utilizzare materiali, tecniche e procedimenti diversi per rappresentare la realtà e nella produzione di messaggi espressivi e comunicativi personali e autentici



individuare, in un'opera d'arte, gli elementi essenziali della forma, del linguaggio, della tecnica e dello stile per comprenderne il messaggio e la funzione



## OBIETTIVI DISCIPLINARI

## ATTIVITÀ

sviluppare le capacità sensoriali e riconoscere il proprio corpo, nel complesso e nei singoli segmenti



variare l'esecuzione del movimento in rapporto allo spazio



saper organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli oggetti



utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee



rappresentare dati di una osservazione o esperienza attraverso diagrammi, raccolti anche in un grafico digitale



utilizzare semplici procedure per la selezione e preparazione degli alimenti



esaminare oggetti e processi trasformativi rispetto all'impatto con l'ambiente



usare il PC: applicazioni di videoscrittura e grafica



approfondire ed estendere l'impiego degli strumenti informatici (Power Point, realizzazione di video...)



realizzare un oggetto, descrivendo e documentando la sequenza delle operazioni



EDUCAZIONE FISICA



TECNOLOGIA



conoscere le caratteristiche ambientali e culturali in cui ha avuto origine e si è sviluppato il cristianesimo



salto ai legumi

# Obiettivi educativi

## OBIETTIVI EDUCATIVI

## ATTIVITÀ

favorire la collaborazione della famiglia e l'affiancamento al bambino nelle attività scolastiche



ginnastica artistica



la staffetta dei ricordi



lancio del piatto



pentachrome



pesigiusti



TUFFI



COINVOLGIMENTO FAMIGLIE

aumentare la consapevolezza e stimolare cambiamenti nelle abitudini



fruit ball



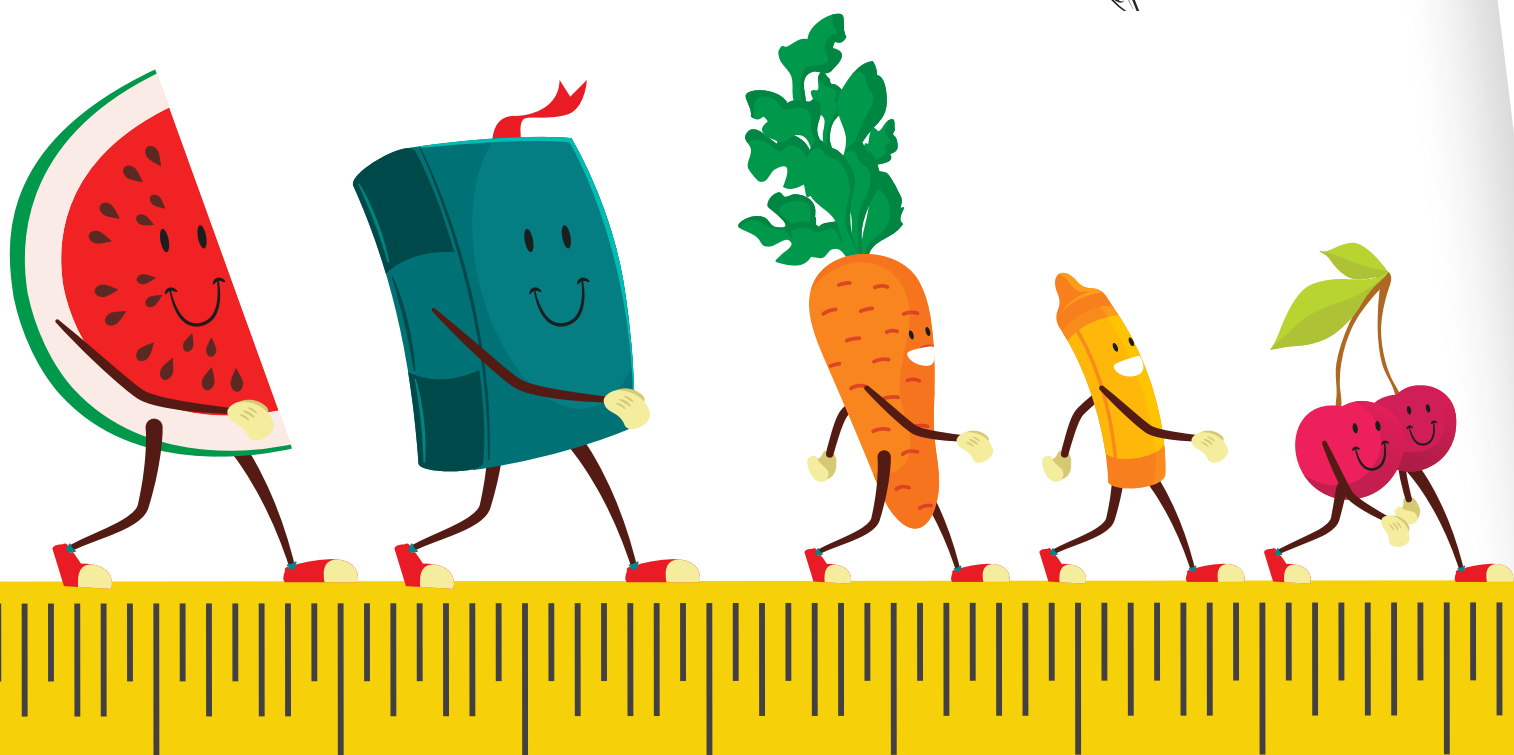
Miro alla frutta



miro ai colori



DIARIO DEI CONSUMI





# **Impariamo insieme...**

Energia e nutrienti

Dieta Mediterranea

Biodiversità

Sensorialità

Territorialità e prodotto tipico

Socialità a tavola







# Energia e nutrienti



frut ball



gimastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigiuisti



salto ai legumi



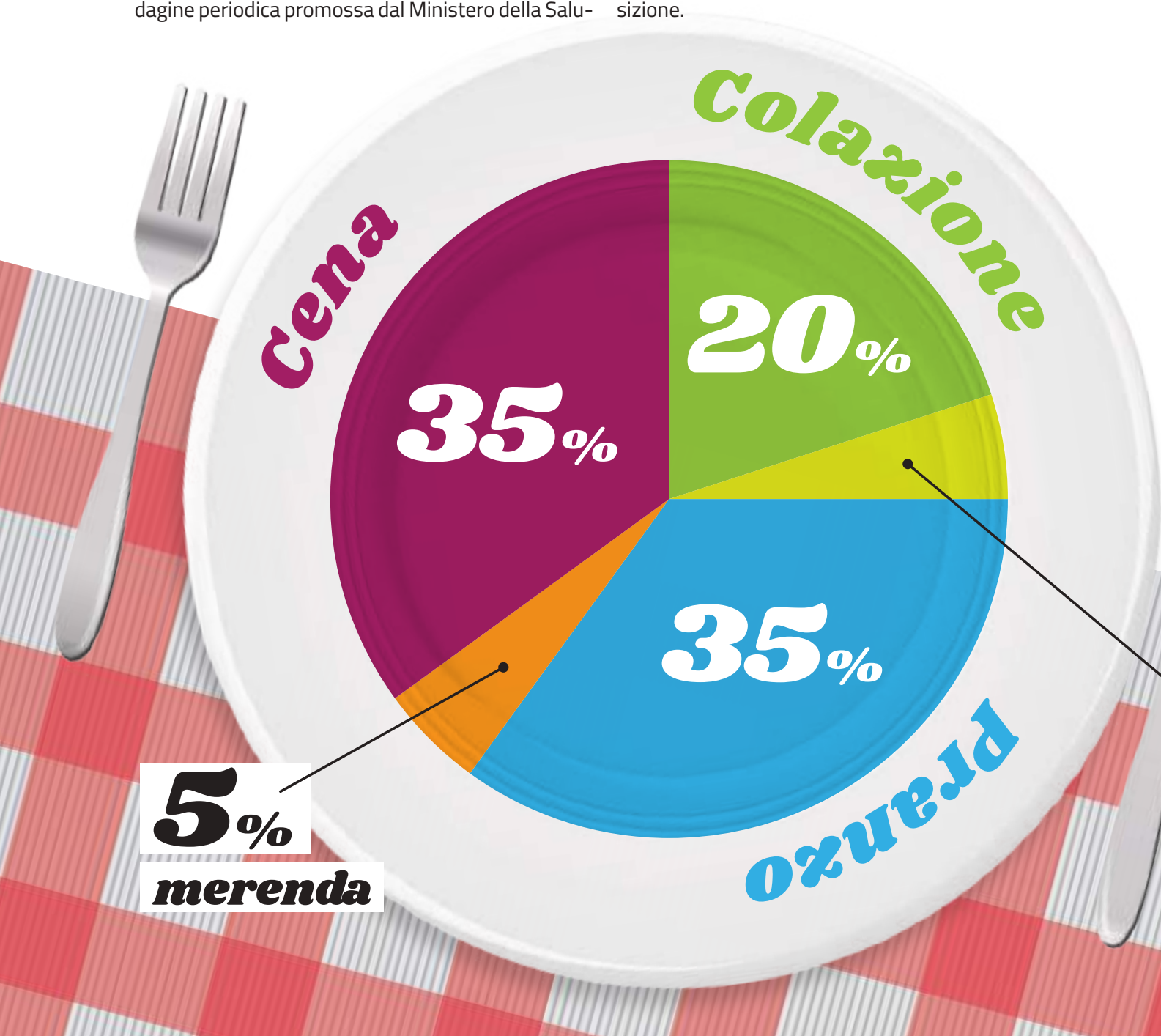
TRIATHLON ARTISTICO

A causa del progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi di lavoro, si stanno verificando profonde modifiche nelle abitudini alimentari delle famiglie: si assiste alla diffusione di un'alimentazione poco equilibrata, con un introito eccessivo di calorie, di proteine di origine animale, di zuccheri semplici, grassi saturi e sale.

Tra i bambini, e in particolare quelli di 8-9 anni, l'indagine periodica promossa dal Ministero della Salu-

te, **Okkio alla salute**, ci rimanda un quadro di stili di vita eccessivamente sedentari ma anche di assenza o inadeguatezza della prima colazione, e di bassissimi consumi di frutta e verdura.

In generale, le abitudini alimentari acquisite in tenera età durano nel tempo, perciò è importante insegnare ai bambini fin dai primi anni di vita come ottenere il meglio dagli alimenti che hanno a disposizione.





## REGOLE

Le regole da imparare non sono tante

### **frutta e verdura**

Tanta frutta e verdura, da inserire non solo ai pasti principali (entrambe devono sempre essere presenti), ma anche a colazione o negli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio: 5 porzioni al giorno è davvero il minimo, e non è difficile.

### **5 colori**

Una **alimentazione variata**, possibile anche grazie ai **5 colori della frutta e della verdura**, che con allegria possono colorare anche pietanze inaspettate, da comporre nel modo più colorato possibile.

### **colazione**

Una **prima colazione equilibrata**, per evitare una riduzione dell'efficienza fisica e mentale durante la mattinata: è auspicabile che sia nutriente (circa il **20% delle calorie totali giornaliere**) e che preveda anche il consumo di frutta. Non deve essere per forza dolce, se al mattino preferiamo il salato!

### **dolci e zuccheri**

Pochi dolci e bevande zuccherate, perché consumiamo troppi zuccheri, che aumentano il rischio di alcune patologie. Quella al dolce è un'abitudine, e soprattutto più se ne mangia, più se ne desidera: riducendo pian piano i consumi di dolciumi sarà sempre più facile farne a meno, e faremo un prezioso regalo alla nostra salute. Se proprio ne vogliamo tutti i giorni, lasciamo qualcosa di dolce nella prima colazione: il risveglio sarà più piacevole.

### **spuntino + merenda**

Le merende di metà mattina e metà pomeriggio devono essere piccine: un frutto è l'ideale, ma possiamo alternarlo a uno yogurt o a un panino piccolo (il bottoncino da buffet) o 3-4 biscotti.

### **pranzo + cena**

Il pranzo e la cena devono coprire la **maggior parte dei fabbisogni, energetici e nutritivi**, per cui è importante che siano pasti completi di tutti i nutrienti. Riuscire a programmare le cene in maniera equilibrata, considerando i pasti a mensa o comunque fuori casa, è una bella sfida, ma non è complicatissimo....

**5%**

**spuntino**

FRUTTA E VERDURA  
OGNI GIORNO:  
**MANGIA ALMENO  
5 PORZIONI!**





# Dieta mediterranea



frut ball



Miro alla frutta



miro ai colori



pesigiusti



salto ai legumi



TUFFI

Dal 2010 la **Dieta Mediterranea** è iscritta nella lista dei **patrimoni culturali immateriali dell'umanità dall'UNESCO**. L'errore comune che da allora viene spesso ripetuto è quello di voler trovare degli alimenti specifici che la caratterizzino. In realtà, la sua origine è molto semplice: le popolazioni del bacino del Mediterraneo in passato erano costituite in prevalenza da contadini o pescatori che, per sopravvivere, utilizzavano i prodotti da loro coltivati o il ricavato della pesca, e solo raramente piccole quantità di carni provenienti da animali allevati nei propri cortili.

È un patrimonio culturale immateriale proprio perché non legato a uno o l'altro alimento.

La presenza di condizioni climatiche e geografiche favorevoli all'agricoltura e alla pesca in tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo determinò quindi la nascita di quella che poi, negli anni '50, Ancel Keys definì **Dieta Mediterranea**: un modello non solo alimentare ma anche di vita, nato dal-

le tradizioni di popolazioni quali gli Italiani, i Greci, gli Spagnoli, gli Egiziani, i Libici, ecc., arricchito poi con le variazioni legate alle proprie origini locali. Ad essere precisi, caratteristiche simili furono riscontrate anche in Giappone, ma sicuramente l'idea del Mediterraneo ebbe miglior fortuna, anche perché lo stesso Keys si ritirò a vivere in un paese del Cilento.

La Dieta Mediterranea è dunque caratterizzata da un regolare consumo di frutta e verdura, di cereali spesso integrali, un buon consumo di pesce (soprattutto pesce azzurro, data la sua abbondanza nel Mediterraneo), un frequente consumo di legumi sia freschi (nei periodi di raccolta) che secchi (in inverno) e da un uso poco frequente delle carni.





Latte e yogurt tutti i giorni e a condire il tutto, in Italia ma anche in Spagna, in Grecia o nel nord Africa, l'olio di oliva: il condimento più utilizzato proprio perché nel bacino del Mediterraneo gli ulivi crescono rigogliosi. Immane l'attività fisica necessaria a procurarsi i propri alimenti: lavoro nei campi, negli orti, o da dedicare alla pesca. Una dieta così composta è in linea con le **raccomandazioni nutrizionali** attuali, che prevedono che circa il **45-60% dell'energia provenga dai carboidrati, circa il 20-35% dai grassi e tra il 12 e il 18% dalle proteine.**

Negli anni '60 e '70 del secolo scorso però, in pieno boom economico, il consumo di grassi e di dolci è andato via via aumentando e il livello di attività fisica è crollato, soprattutto tra bambini e adolescenti, i cui stili di vita diventano sempre più sedentari.

Vi è dunque uno scarso consumo di frutta e verdura, che invece sono tanto importanti per il loro contenuto di acqua e fibra (che aiutano il raggiungimento del senso di sazietà) oltre che di vitamine e sali minerali. Anche il pesce viene consumato molto poco, e i legumi sono dei grandi assenti sulla tavola dei nostri bambini, mentre è onnipresente la carne. Se solo 2 porzioni settimanali di carne venissero sostituite con altrettante di legumi, saremmo molto più vicini alle raccomandazioni. Il movimento, infine, viene relegato a poche ore nelle palestre e si sta perdendo l'abitudine a giocare all'aperto e l'attività fisica ludica spontanea.

La raffigurazione tipica della dieta mediterranea è un tripudio di piatti di pasta, pagnotte, vino e molto altro: nulla di più lontano dalla frugalità che la caratterizzava. È bene ricordare invece che la Dieta Mediterranea coniuga un'alimentazione povera e semplice con prodotti prevalentemente vegetali ad uno stile di vita basato sul movimento e l'attività fisica.





# Biodiversità



cogli la al volo



maskARATE



salto ai legumi



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO



TUFFI

Per **biodiversità** si intende l'insieme di tutte le varietà delle forme di vita presenti sulla Terra. Comprende, cioè, tutte le numerosissime specie di animali, piante e altre forme di vita, nonché le varietà che esistono all'interno di ciascuna specie. In particolare la varietà di specie vegetali, animali e di microrganismi presente in un ecosistema (diversità ecologica) o la variabilità genetica di una specie (diversità genetica).

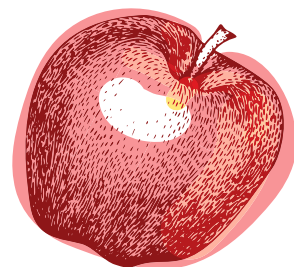
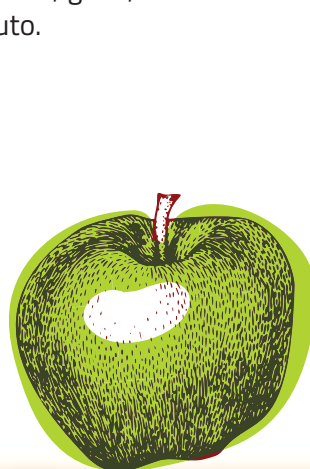
Parlando di vegetali, possiamo dire che ogni specie cresce in determinate condizioni ambientali e di suolo; per questo piante di una stessa specie nate in luoghi e terreni diversi possono presentare caratteristiche differenti e arricchire non solo la nostra alimentazione ma anche, e soprattutto, le nostre tradizioni. L'Italia mostra, infatti, la maggiore diversità di tipi e di copertura di suoli e la maggiore biodiversità del suolo fra tutti i Paesi europei e mediterranei.

Il tasso di biodiversità negli ultimi anni è diminuito moltissimo a livello mondiale, per effetto della sostituzione delle varietà autoctone con varietà selezionate per essere più adatte all'ottenimento di produzioni quantitativamente maggiori. Tuttavia, il mantenimento della biodiversità è importante per conservare le differenze tra le varie specie e il delicato equilibrio tra di esse. Inoltre, permette di reagire ad eventi imprevisti e avversi come cambiamenti climatici, dissesti idrogeologici, sovra sfruttamento, uso non sostenibile delle risorse naturali, inquinamento, ecc...

Un evento di siccità, gelo o grandine impreviste, o l'attacco di un nuovo parassita, ad esempio, che porti alla perdita di una varietà, può interessare solo quella, senza compromettere le altre varietà della stessa specie e preservare quindi la produzione. Conservando, creiamo una riserva di materiale genetico potenzialmente utile da esplorare in caso di necessità, quali nuove fonti di resistenza. Maggiore è la biodiversità (ad esempio come numero di specie viventi) e più veloce sarà la reazione agli eventi negativi e la capacità di ripristinare l'equilibrio minacciato.

La difesa della biodiversità assume sempre più importanza all'interno delle dinamiche tese a offrire una sempre maggiore sostenibilità alle attività umane. Con questo obiettivo, il recupero e la conservazione di vecchie varietà ed ecotipi, insieme con le tradizioni che ne permettano l'utilizzo e la conservazione, è fondamentale.

I prodotti agroalimentari, infatti, sono la memoria e la ricchezza di ogni territorio, un patrimonio di tradizioni, gesti, culti e civiltà che non deve andare perduto.



Biodiversità

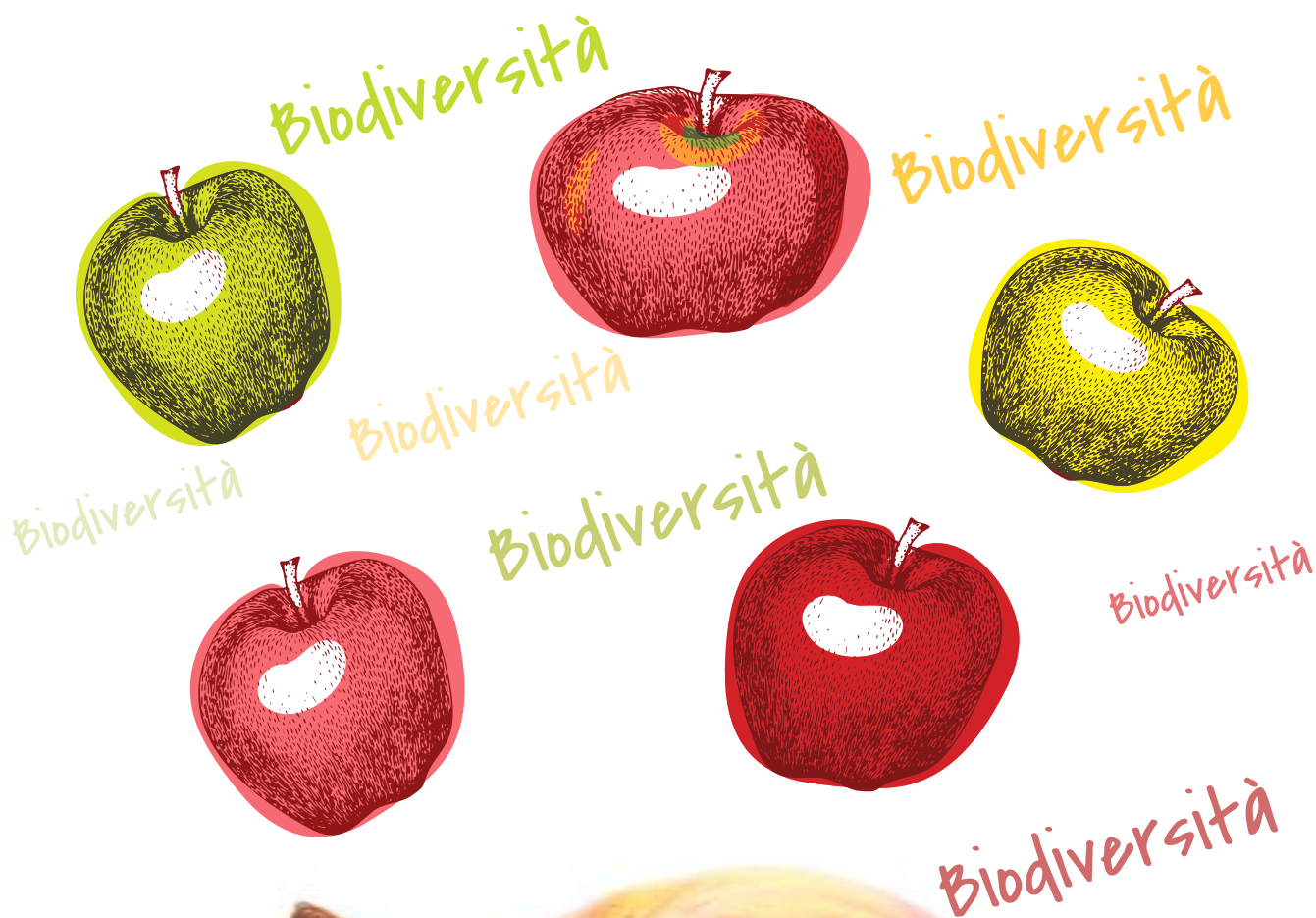
Biodiversità







# Biodiversità





# Sensorialità



gimastica artistica



Hockey sui sensi



lancio del piatto



pentachrome



snowborg



TUFFI

Le proprietà sensoriali sono caratteristiche distinte di un prodotto che percepiamo come sensazioni. Sono la risposta e la codifica degli stimoli che colpiscono i nostri organi di senso. Sulla base di queste sensazioni esprimiamo un giudizio di qualità sugli alimenti: diamo una preferenza, esprimiamo un gradimento, facciamo una scelta alimentare. Quando mangiamo, pensiamo che il piacere e tutte le altre sensazioni derivate dal cibo siano dovute solo al gusto e che questo sia il senso più importante: non è così. Infatti, tutti i cinque sensi (vista, udito, tatto, gusto e olfatto) contribuiscono alla percezione del cibo e alla sua valutazione.

Un alimento ci piace non solo per le sensazioni che proviamo quando lo portiamo alla bocca, ma anche per l'aroma che sprigiona (pensiamo al soffritto, al ragù o ad una torta di mele in cottura) o per il suono

che produce (ad esempio il caffè che gorgoglia, o il rumore di un morso ad una mela croccante). Inoltre, esistono percezioni di tipo chimico che non coinvolgono i recettori del gusto e dell'olfatto, come il pungente, il piccante, il rinfrescante: le cosiddette sensazioni chemestetiche. I recettori tattili presenti in bocca e sulla lingua cooperano infine, inscindibilmente, con quelli del gusto e dell'olfatto per il riconoscimento degli alimenti e per la comprensione della palatabilità.

Mettere in tavola, soprattutto a casa, un'ampia varietà di prodotti alimentari, presentandoli come una potenziale fonte di piacere comprendente mille stimoli aiuta a superare le barriere al consumo, in particolar modo di frutta e verdura: i prodotti di stagione offrono, in questo caso, esperienze sensoriali più intense.

IMMAGINIAMO DI VOLER GUSTARE UN FRUTTO, ATTRAVERSO I

## 5 sensi

### Vista

Iniziamo dalla **vista**: è il senso più immediato attraverso cui riceviamo informazioni dall'ambiente: osservando il colore, la forma, le dimensioni del frutto possiamo capire se è maturo, succoso e dolce, o almeno immaginare come potrebbe essere. La vista è l'alleato più prezioso per una alimentazione variata, che in campo vegetale è facilitata dalla possibilità di spaziare tra i 5 colori del benessere: bianco, blu-viola, rosso, verde, giallo-arancio.

# olfatto

Portiamo ora quel frutto verso il naso: l'**olfatto** è l'esperienza sensoriale prodotta dalla stimolazione dei recettori localizzati nell'epitelio olfattivo, con una percezione che può essere orto nasale (davanti al naso, ovvero il "profumo") o retro nasale (l'"aroma"). Anche l'olfatto è stimolato da energia chimica più che da energia fisica, come il gusto, ma, a differenza di quest'ultimo che codifica per pochi sapori, l'olfatto permette di distinguere tra migliaia di odori diversi.

# udito

Con l'**udito** possiamo conoscere la consistenza di un cibo ancora prima di masticarlo, se ascoltiamo il suono del primo morso, ma tutti i suoni in generale contribuiscono ad invogliare l'assaggio (pensiamo al crepitio di una frittura) o a distrarci da quello che mangiamo (il brusio di una sala affollata).

# Gusto

Infine, il **gusto**, che è l'insieme delle sensazioni percepite in bocca quando si assaggia un alimento e ricopre un ruolo fondamentale nelle scelte alimentari: è, infatti, nel momento in cui l'alimento viene introdotto nella bocca e masticato che ne sentiamo il sapore e decidiamo se ci piace o no. I recettori degli stimoli gustativi sono presenti sul lato superiore della lingua, nella mucosa del palato, nella faringe e nell'epiglottide. Sono riconosciuti ormai cinque gusti fondamentali: acido, salato, dolce e amaro e umami, ma recentemente, la comunità scientifica sta riconoscendo altri sapori, come ad esempio quello legato alla percezione di "grasso".

# Tatto

Toccando il frutto, riceviamo nuove informazioni: l'organo del **tatto**, la pelle, è ricca di recettori tattili, i quali sono distribuiti in tutto il corpo, con una concentrazione maggiore sulle dita, ma anche sulle labbra e la lingua; ci permettono di raccogliere informazioni di tipo fisico quali la forma, la dimensione, le caratteristiche di superficie, l'elasticità, la consistenza, la temperatura.





# Territorialità e prodotto tipico



coglia al volo



Hockey sui sensi



la staffetta dei ricordi



masKARATE



pesigiusti



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON ARTISTICO

Un prodotto agroalimentare è definito **“tipico”** quando è fortemente legato al territorio di produzione.

Non deve essere confuso con il prodotto locale perché con quest’ultimo si intende tutto ciò che viene coltivato in un determinato luogo, pur senza essere legato alla sua cultura e tradizione. Il prodotto tipico, invece, è qualcosa di imprescindibilmente legato non solo alle caratteristiche ambientali della zona di produzione, ma anche ai metodi di lavorazione risultanti dall’intervento dell’uomo in quel territorio ed esclude, quindi, la possibilità che lo stesso

prodotto possa essere rinvenuto con le stesse caratteristiche in altre aree.

Avrà quindi proprietà specifiche, peculiari e ripetibili nel tempo, legate alla sua collocazione all’interno della tradizione e della cultura locali, alla localizzazione geografica dell’area di produzione, alla qualità della materia prima e alle tecniche produttive. Conoscere i prodotti tipici è importante perché aggiunge un valore alla propria regione e alla propria terra. Il prodotto tipico non è solo espressione di un territorio e proposta turistica, ma diviene un prezioso bene economico e sociale che proponendosi come esempio di una cultura specifica, come sapore unico ed irripetibile, contribuisce a tutelare i suoi luoghi di origine a supporto dell’economia e dello sviluppo locale.







Il grande patrimonio di prodotti tipici italiani viene da tempo valorizzato con diversi marchi di qualità, noti e condivisi a livello nazionale, ma anche europeo, aggiungendo così ulteriore lustro a specifiche produzioni e tradizioni:

## DOP

**Denominazione di Origine Protetta** (marchio di qualità europeo): se tutte le fasi del processo produttivo (produzione, trasformazione ed elaborazione) vengono realizzate in un'area geografica delimitata (che dà la denominazione del prodotto) e la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani.



## IGP

**Indicazione Geografica Protetta** (marchio di qualità europeo): si fa riferimento al nome di un'area geografica determinata che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale zona e di cui una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica possa essere attribuita all'origine geografica e la cui produzione si svolge per almeno una delle sue fasi nella zona geografica delimitata.

## PAT

**Prodotti Agroalimentari Tradizionali** (marchio di qualità italiano): caratterizza quei prodotti agroalimentari le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultino consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.



## STG

**Specialità Tradizionale Garantita** (marchio di qualità europeo): non fa riferimento ad un'origine ma ha per oggetto quello di valorizzare una composizione tradizionale del prodotto o un metodo di produzione tradizionale.



# Socialità a tavola



frut ball



gimastica artistica



lancio del piatto



la staffetta  
dei ricordi



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigiusti

Il cibo è relazione: oltre a fornirci tutta l'energia e gli elementi essenziali per la sopravvivenza biologica e il mantenimento della salute (se viene utilizzato con giudizio), è un veicolo fondamentale di socializzazione e convivialità. La parola compagnia deriva dal latino "cum", con, e "panis", pane, e significa "partecipe dello stesso pane". Il concetto di socialità è quindi intrinsecamente legato al cibo. Condividere la tavola vuol dire appartenere, o prendere parte, ad un gruppo, e l'atto di mangiare possiede da sempre moltissimi significati simbolici, relazionali e sociali: di questo va tenuto conto quando si vuole parlare di alimentazione. Nell'ottica di un approccio globale alla complessità dell'atto alimentare, è importante l'attenzione a tutti gli aspetti culturali e sociali che gravitano intorno al cibo e al sistema agroalimentare: il rapporto con il territorio e il lavoro; le diverse tradizioni enogastronomiche; il confronto interculturale e la valorizzazione della biodiversità; i riti, la convivialità, i luoghi e le modalità di rapporto con il cibo nell'acquisto e nel consumo, anche in riferimento a valori e dottrine religiose. Anche le Linee guida per l'Educazione Alimentare del MIUR sottolineano l'importanza di promuovere un concetto di socialità complessiva del cibo che, partendo dalla sicurezza, incorpori aspetti valoriali relativi a sostenibilità, etica, legalità, intercultura, territorialità. L'atto del mangiare, svolto insieme, richiama un senso di appartenenza: condividere la stessa tavola significa essere parte di una famiglia, di un gruppo di amici, di colleghi o di una comunità e l'ora del pasto diventa scambio e incontro di esperienze. Il cibo, oltre ad essere nutrimento, è tradizione e cultura, veicolo di tradizioni familiari, di antichi saperi e sapori. È espressione di festa, un momento fondamentale per riunirsi con la famiglia, per incontrare amici e rinsaldare legami d'affetto o per conoscere nuove persone stabilendo un primo legame di confidenza. Non si può pensare a nessuna occasione di festeggiamento, in tutti i luoghi, all'aperto e a casa, senza una tavola curata, ricca o senza le portate e le ricette più importanti, con soddisfazione e gioia

di chi le ha immaginate e preparate. A tavola si verificano incontri e scontri sociali, scambi di idee e di esperienze. Difficile immaginare una conversazione che non comprenda un riferimento alla tavola, una ricetta, il consiglio di un ristorante da scoprire, o il racconto di esperienze gastronomiche.

È quindi necessario collocare l'atto del mangiare nella sua dimensione più propria, ovvero un atto complesso che non coinvolge soltanto gli aspetti della fisiologia, ma è determinato anche da fattori di tipo psicologico, sociale e culturale in senso lato. Non è casuale, infatti, che il momento della refezione scolastica sia fin dall'inizio stato considerato come un "momento educativo": lezione teorico-pratica di galateo, buone maniere, convivenza civile, socializzazione, condivisione, uguaglianza, senso di gruppo. Tutti valori condensati nel breve tempo che ragazzi e docenti trascorrono in sala mensa, occasione didattica ricca di molteplici aspetti educativi e di forte valenza formativa.

**uguaglianza**

**nutrimento**

**socializzazione**



**educazione**

**saporì**

**convivialità**

**condivisione**

**buone maniere**

**conoscenze**

**relazione**

**famiglia**

**cultura**

**festa**

**galateo**

**tradizione**



**Socialità a tavola**







# SEZIONE SCHEDE DidATTICHE

L'Italia mostra la maggiore diversità di tipi e di copertura di suoli e la maggiore biodiversità del suolo fra tutti i Paesi europei e mediterranei. La diminuzione della diversità genetica e l'estinzione delle specie vegetali può portare alla perdita di piante dalle quali dipendiamo per il cibo, il riparo, le medicine, ecc..., pertanto la conservazione delle risorse genetiche (che sia nel loro habitat naturale, dove si sono adattate, o in orti botanici e banche dei semi) è la chiave della nostra sopravvivenza. Avere differenti tipi di mele offre la possibilità di mangiarle per un periodo di tempo più lungo durante l'anno perché, grazie alle loro differenze, maturano in momenti diversi, in regioni diverse e su suoli differenti. La mela ha forma varia, per lo più sferica, con polpa croccante, talora farinosa, e buccia di vario colore. Le numerose varietà si classificano a seconda del periodo di maturazione.

.....e adesso via al gioco!!!!

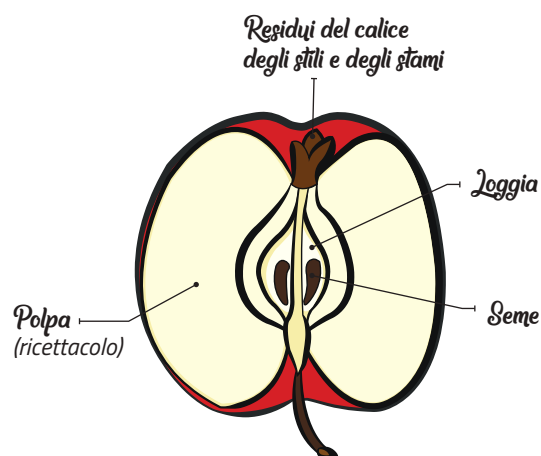
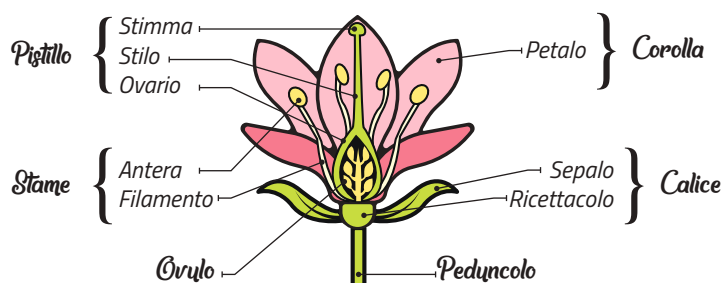
Disegnate quattro alberi, uno per ogni stagione. Cercate e ritagliate dai giornali, riviste, volantini, oppure fotografate al mercato e stampate le foto, tutti i tipi, i colori e le forme di mele che riuscite a trovare e incollatele sull'albero della stagione corrispondente specificando sull'immagine il nome della varietà trovata.

Riportate anche:

- il nome di ciascuna mela
- la stagione in cui maturano
- le caratteristiche di colore, sapore, aroma e area di provenienza.

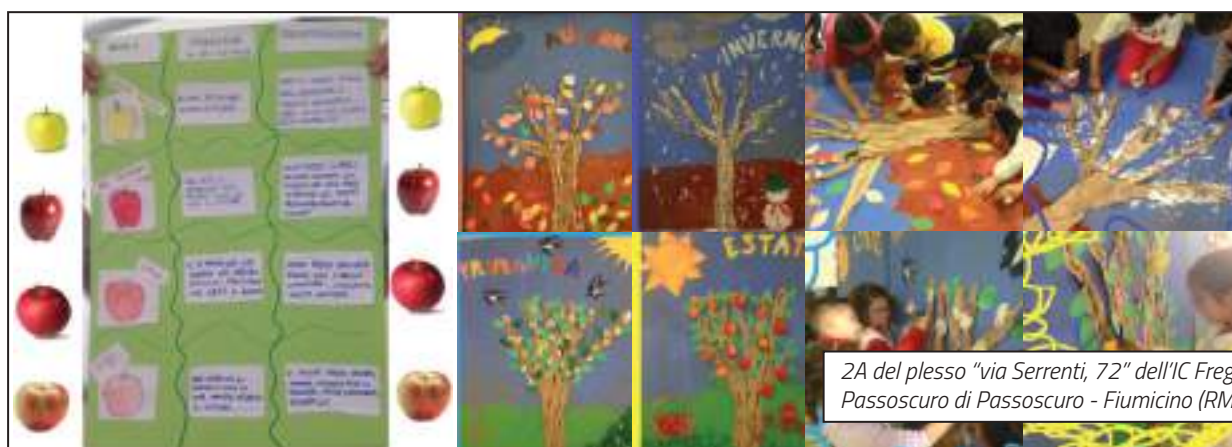
2014

2015





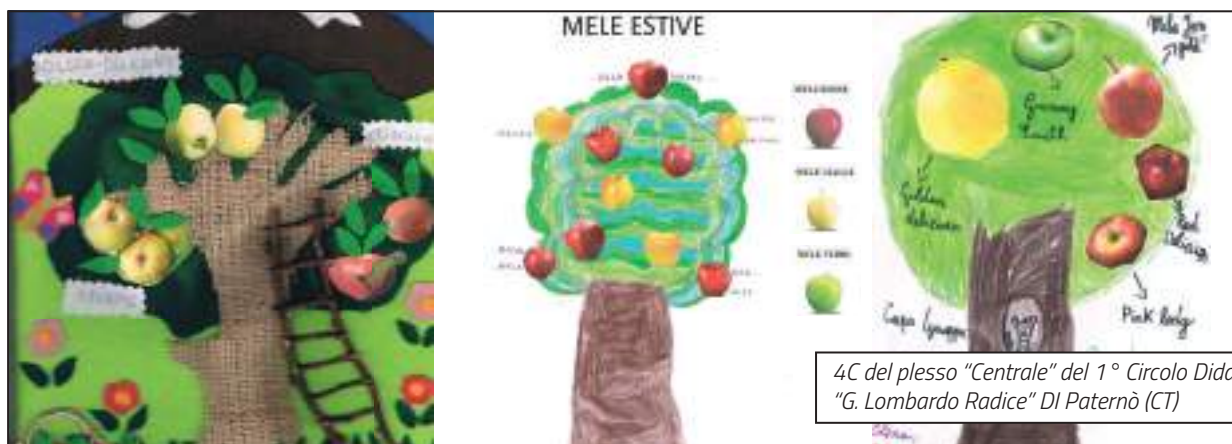
5E della Scuola Primaria dell'I.C. Tadini di Cameri (NO)



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



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



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



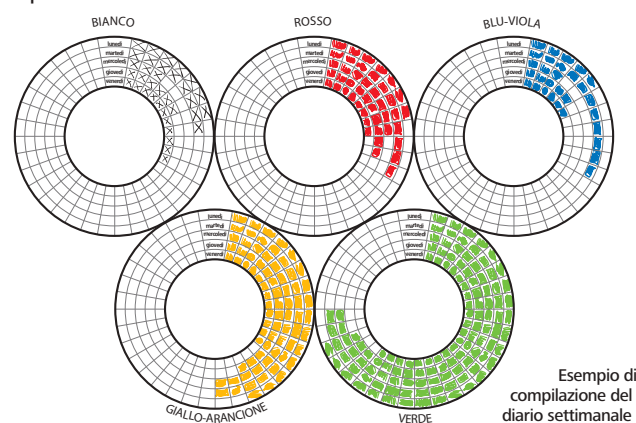


**MIRO ALLA FRUTTA** è un vero e proprio diario dei consumi della classe di frutta e verdura su 5 giorni. Lo scopo del diario settimanale è quello di visualizzare le porzioni di frutta e verdura mangiate dai bambini e dall'insegnante nell'arco di cinque giorni, colorando i cerchi secondo le porzioni consumate, distinguendo i cinque colori della frutta e della verdura e promuovendo, quindi, una alimentazione varia, garanzia di un appropriato ed equilibrato apporto di nutrienti.

Nella sezione degli allegati trovate dunque un disegno con i cinque cerchi delle Olimpiadi, dove ogni cerchio esprime il colore dei vegetali (bianco, rosso, blu, giallo-arancione, verde) suddiviso a sua volta in cinque cerchi concentrici, uno per ogni giorno "scolastico" della settimana. Ogni quadratino costituisce una porzione consumata di frutta o verdura e dovrà essere colorato con il colore corrispondente (per il bianco si fa una X nel quadratino): se ad esempio un bambino nella giornata mangia due frutti verdi e due verdure verdi, si dovranno colorare quattro quadratini verdi, seguiti poi dai quadratini

verdi di un altro bambino e così via, riportando i vegetali verdi consumati da tutta la classe nella settimana.

Il diario alimentare settimanale deve essere rappresentativo dell'intera classe, incluso l'insegnante, che verificherà che sia compilato ogni giorno, registrando sia quello che si mangia in classe/a mensa, sia quello che i bambini riferiscono di aver mangiato a casa a colazione o il giorno prima. L'insegnante sarà ovviamente garante della veridicità di quanto riportato.



**DIARIO** Per la compilazione fotocopiare il diario a pag. 81

Ricordiamo alcuni prodotti e i loro colori:

● **BIANCO:** Banane, Cavolfiori, Finocchi, Pere, Porri, Rape bianche;

● **ROSSO:** Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pomodoro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes;

● **BLU-VIOLA:** Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva;

● **GIALLO-ARANCIONE:** Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pesche gialle, Pompelmo giallo, Zucca;

● **VERDE:** Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Crescione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine.

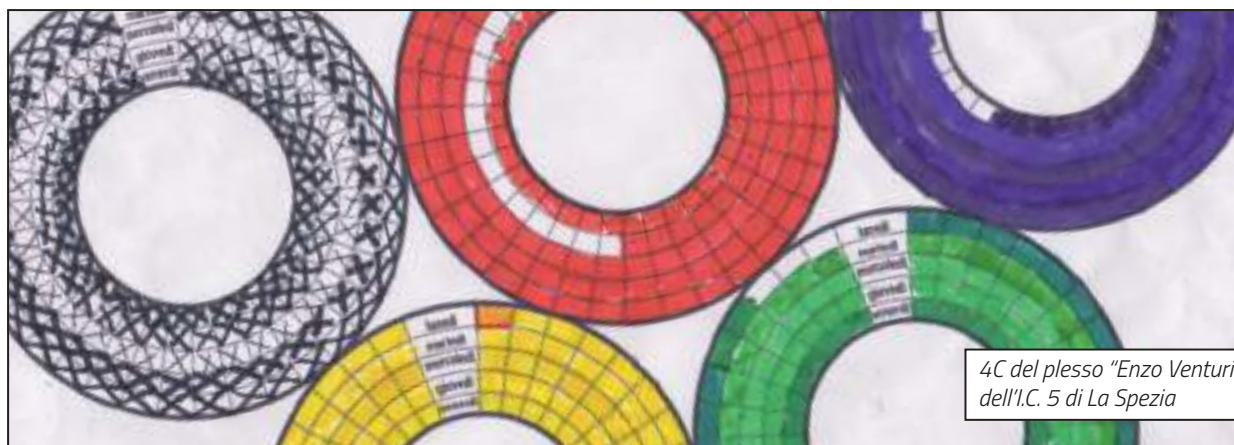
Le **spremute**, i **frullati** e i **centrifugati** sono da considerarsi equivalenti ad una porzione di frutta e verdura. Le cipolle valgono (e sono bianche o rosse) solo se consumate come contorno.

Non sono considerati validi, ai fini del diario, succhi di frutta, gelati e patate (che, ricordiamo, non sono una verdura).

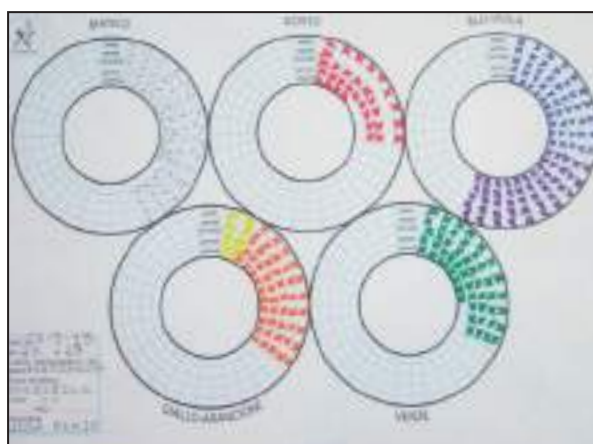
2014

2015

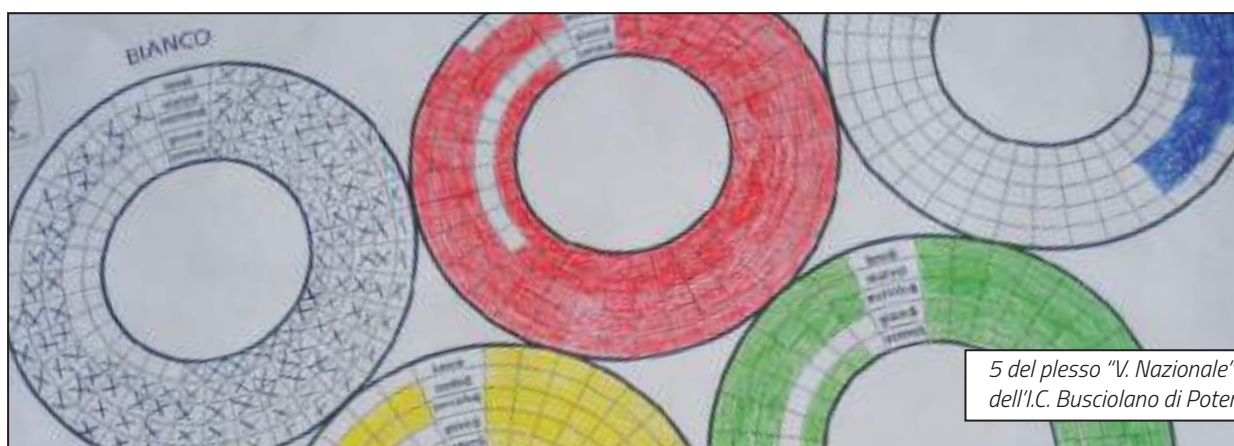




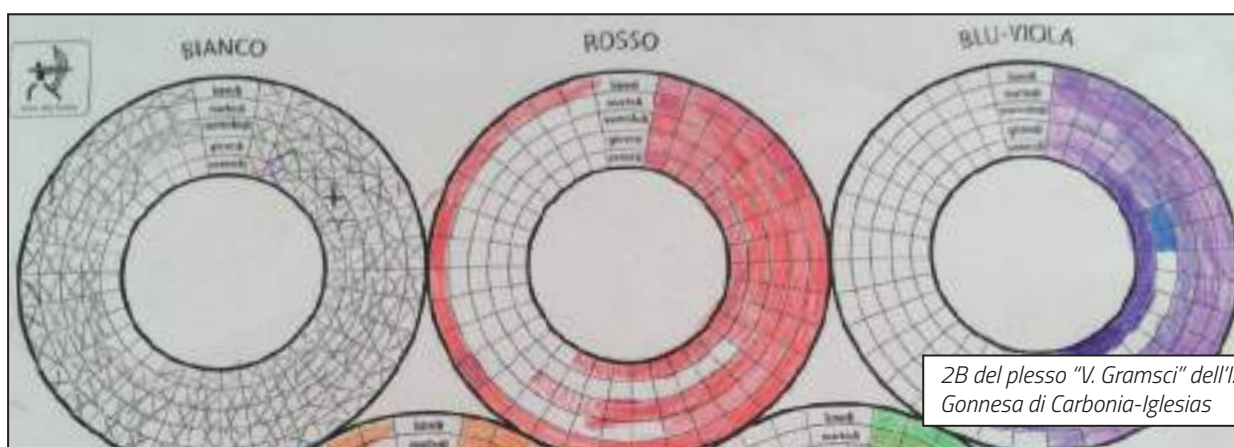
4C del plesso "Enzo Venturini" dell'I.C. 5 di La Spezia



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





# Pentachrome moderno

## I FANTASTICI 5: DIAMO COLORE AI NOSTRI PIATTI

Frutta e ortaggi formano un vero e proprio arcobaleno di colori, ognuno con le proprie caratteristiche. Solo variando e associando i diversi colori potrete sperimentare tutta la ricchezza della natura.

Vediamo quindi quali colori caratterizzano la frutta e la verdura:

- **ROSSI** troviamo le Amarene, l'Anguria, l'Arancia rossa, il Cavolo rosso, le Ciliegie, le Cipolle rosse, le Fragole, i Lamponi, le Mele rosse, il Melograno, i Mirtilli rossi, i Peperoni rossi, il Pomodoro, il Pompelmo rosa, il Radicchio rosso, le Rape rosse, i Ravanelli, il Ribes rosso, l'Uva rossa.
- **GIALLO-ARANCIONE** comprende le Albicocche, le Arance, le Carote, i Mandaranci, i Mandarini, i Meloni, i Peperoni gialli, i Pesche gialle, i Pesche, il Pompelmo giallo, la Zucca.
- **BLU-VIOLA** comprende Carote viola, i Fichi, le Melanzane, i Mirtilli blu, i Mirtilli neri, le More, le Prugne, il Ribes nero, le Susine, l'Uva nera.
- **VERDE** troviamo gli Asparagi, i Broccoli, i Carciofi, i Cavolini di Bruxelles, il Cavolo verde, i Cetrioli, il Crescione, il Kiwi, l'Indivia, la Lattuga, i Peperoni verdi, i Piselli, la Rucola, il Sedano, gli Spinaci, l'Uva, la Verza, le Zucchine.

E infine c'è la famiglia del

○ **BIANCO**, cioè le Banane, i Cavolfiori, le Cipolle, i Finocchi, le Pesche bianche, le Pere, i Porri, le Rape bianche.

Tutti i composti che danno il colore ai vegetali sono ugualmente importanti, come lo sono i minerali, le vitamine, l'acqua e la fibra, che di frutta e verdura è parte integrante e ci aiuta non solo a mantenere una efficace regolarità intestinale, ma anche a raggiungere prima il senso di sazietà.

.....e adesso via al gioco!!!!

Dividete la classe in più squadre (il numero è a discrezione dell'insegnante).

Assegnate ad ogni squadra una o più portate di un menù da inventare, con gli ingredienti che volete, purché ogni piatto contenga almeno un frutto, diverso ogni volta e appartenente ad uno dei cinque colori (bianco, rosso, blu-viola, giallo-arancione e verde). Ogni componente della singola squadra dovrà quindi scoprire, chiedendo in famiglia, ad amici, o facendo una ricerca, quali piatti possono essere preparati con la frutta per la portata assegnata.

### ATTENZIONE!!

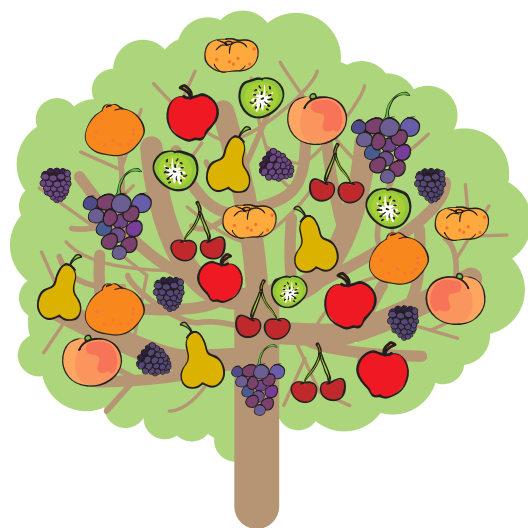
Nell'ideazione dei piatti, non bisognerà eccedere con condimenti e zucchero. In classe, poi, con l'aiuto dell'insegnante, si dovrà scegliere un piatto per ogni portata, facendo attenzione che ogni pietanza del menù sia di uno dei cinque colori, e stilare così il menù della classe, disegnandolo o componendolo graficamente come si vuole. Trovate un titolo originale per ogni piatto, che ne evidenzi gli ingredienti principali, ad esempio per un contorno di colore rosso:

"Trionfo di melograno su letto di insalatina al taglio con aceto balsamico"

Ecco le cinque portate del menù:

- Antipasto
- Primo
- Secondo
- Contorno
- Dolce

**Ricordate:** ogni portata dovrà contenere un frutto di colore diverso!!!



2014

2015





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)



### Un patrimonio per la nostra salute

Le popolazioni del Mediterraneo in passato erano costituite in prevalenza da contadini o (sulla costa) da pescatori che mangiavano i prodotti da loro coltivati (o il ricavato della pesca) e solo raramente piccole quantità di carne provenienti da animali allevati nei cortili. Queste abitudini, facilitate dalla presenza di condizioni climatiche e geografiche favorevoli all'agricoltura e alla pesca, determinarono la nascita della "Dieta Mediterranea".

.....e adesso via al gioco!!!!

### Riscopriamo il gusto degli antichi sapori

**A casa** intervistate una persona anziana chiedendo:

- quale frutta e verdura mangiava da bambino e, se aveva un orto, quale frutta e verdura coltivava

- come si preparavano e perché si usavano proprio quei tipi di alimenti.

### In classe:

- riportate quello che a casa vi hanno riferito, confrontando i vostri racconti con quelli dei compagni.
- indicate quali tipi di frutta e verdura si coltivano, si preparano e si mangiano al giorno d'oggi dove vivete
- rappresentate tutto su un solo cartellone, evidenziando le differenze tra "passato" e "presente".

2014

2015



**IERI**



**OGGI**





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



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



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



5A dell'I.C. "G. Lombardo Radice" di Siracusa





# Tennisfavola

UNA TAVOLA DA FAVOLA

## T...come Tipicità

un valore aggiunto alla propria terra

Un prodotto agroalimentare è definito "tipico" quando è fortemente legato al territorio di produzione. Non deve essere confuso con il prodotto locale perché con quest'ultimo si intende tutto ciò che viene coltivato in un determinato luogo, pur senza essere legato alla sua cultura e tradizione. Il tipico, invece, è qualcosa di imprescindibilmente legato non solo alle caratteristiche ambientali della zona di produzione, ma anche ai metodi di lavorazione risultanti dall'intervento dell'uomo in quel territorio ed esclude, quindi, la possibilità che lo stesso prodotto possa essere rinvenuto con le stesse caratteristiche in altre aree.

## sFrutta la fiaba

Scegliete la fiaba, il racconto, il cartone, il film che più vi piace ed utilizzate la frutta e la verdura per rappresentarne i personaggi, prendendo almeno un frutto e una verdura tipici della vostra regione. Rappresentate una scena della storia, utilizzando le tecniche e i materiali che preferite. Potete mascherarvi o creare composizioni con frutta e verdura vera, pongo, collage, disegni a tempera, a cera, a matita, pennarelli, etc.

A questo punto, per conservare il vostro lavoro su un cartellone, dovrete:

- inventare un titolo per la scena
- descrivere in max 15 righe cosa la scena rappresenta
- fotografarla
- indicare il frutto e la verdura (tipici della vostra zona) che avete scelto

2014

2015

.....e adesso via al gioco!!!!



**Arancia Rossa**  
di Sicilia



**Pomodoro S. Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino**  
(Campania)



**Carciofo Romanesco**  
del Lazio



**Mela Val di Non**  
(Trentino alto adige)





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

### CAPPUCCIETTO ROSSINA DI PESCIA

C'era una volta una bella lattughina di nome ROSSINA che viveva nelle campagne di Pescia. Un bel giorno mamma LATTUGA le disse di andare a trovare nonna MELANZANA che abitava ad Uzzano. Preparò un cestino pieno di buone verdure: carciofi, sedani, carote, ravanelli, pomodori e asparagi e si incamminò nel bosco. Nel bosco incontrò però il terribile lupo PEPPERONE ROSSO ma non ebbe paura. Informò soltanto PEPPERONE ROSSO che sarebbe andata dalla nonna. Il lupo svelto svelto andò da nonna MELANZANA e se la mangiò. Al suo arrivo CAPPUCCIETTO ROSSINA non trovò nonna MELANZANA a letto ma LUPO



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 sui sensi

Hockey sui sensi ALLENIAMO IL "SENSO" DELLA FRUTTA

## LA TIPICITÀ ATTRAVERSO LE SENSAZIONI

Il prodotto tipico possiede caratteristiche peculiari, legate alla sua collocazione all'interno della tradizione e della cultura locale, alla localizzazione geografica dell'area di produzione, alla qualità della materia prima e alle tecniche produttive. Conoscere i prodotti tipici è importante perché aumenta il senso di appartenenza alla propria regione.

Alleniamo i sensi per conoscere e apprezzare meglio i sapori della nostra terra. Con i sensi infatti possiamo imparare a cogliere tutte le sfumature distintive di un prodotto e assaporarlo a pieno attraverso le sensazioni che è in grado di trasmetterci. Ogni senso ha un suo ruolo e partecipa in un preciso momento.

Giocare con le parole è sempre divertente: facciamo incontrare le parole con la cultura e la tradizione. Scegliete un frutto o un ortaggio tipici della vostra zona e fatene la parola chiave di un cruciverba che dovrete costruire, secondo lo schema che preferite, come negli esempi in basso.

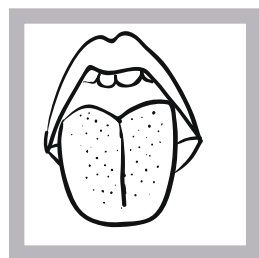
Rappresentate su un cartellone il cruciverba risolto, indicandone anche le definizioni. Sullo stesso cartellone disegnatte, utilizzando le tecniche e i materiali che preferite (disegni a tempera, a cera, a matita, pennarelli, etc.), il frutto/verdura da voi scelto, ed esercitatevi a descrivere tutte le percezioni suscitate dall'assaggio sui vostri sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto).

Invitate le altre classi ad una gara a tempo di composizione o di risoluzione!

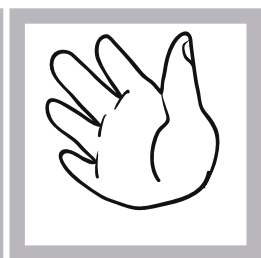
2015

2016

.....e adesso via al gioco!!!!



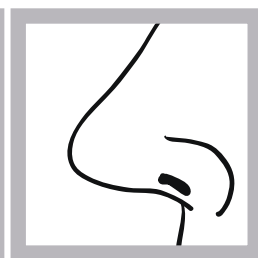
gusto



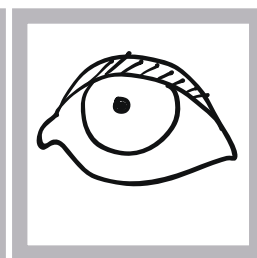
tatto



udito



olfatto



vista

Esempio 1



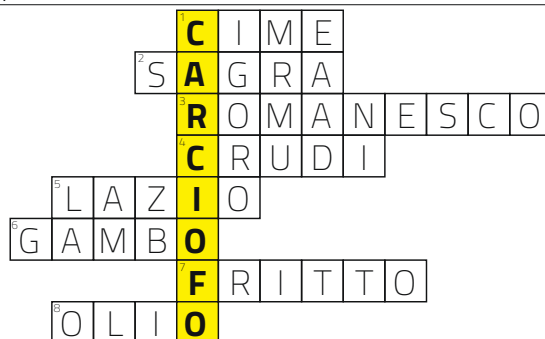
### ORIZZONTALE:

1. articolo maschile
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

### VERTICALE:

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

Esempio 2



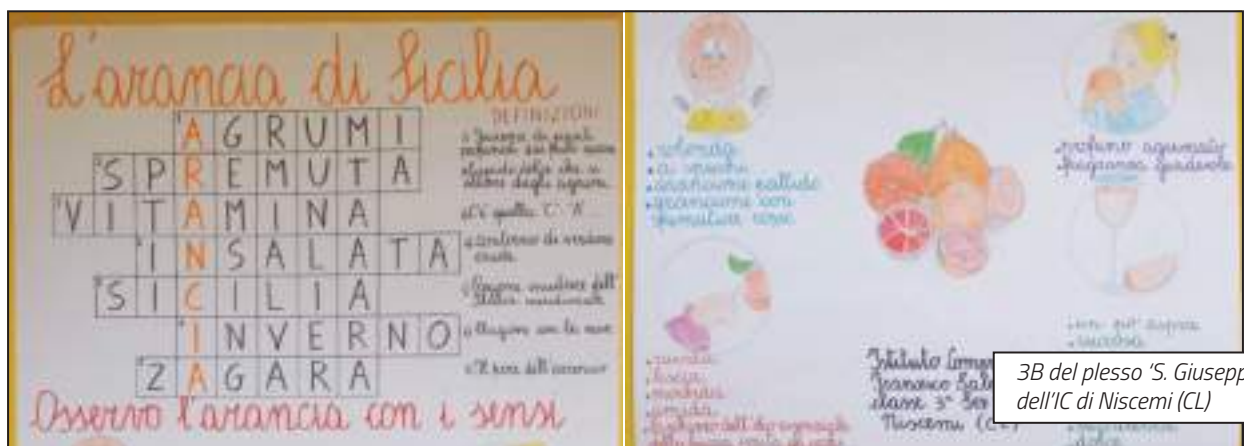
### DEFINIZIONI:

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





3A del Centro Scolastico Integrato 'Effetà' di Torri di Quartesolo (VI)



# Lancio del piatto

INVENTA UN NUOVO PIATTO DI FRUTTA E VERDURA

**Scegliere frutta e ortaggi di ogni colore per arricchire i propri piatti di gusto e salute.**

Dovrebbe essere questa la prima regola da seguire nella scelta di ciò che portiamo in tavola: abbondare con le porzioni di vegetali, basandosi sulla varietà dei loro colori, oltre che sulla stagionalità. Frutta e ortaggi formano un vero e proprio arcobaleno di colori, ognuno con le proprie caratteristiche; solo variando e associando i diversi colori potrete sperimentare tutta la ricchezza di sapori e aromi della natura.

.....e adesso via al gioco!!!!

Pensate ad un'unica portata (primo piatto, secondo piatto o contorno, a vostra scelta; non vale la macedonia!) che tenga conto, nella scelta degli ingredienti, di frutta e ortaggi appartenenti ai cinque colori della salute (rosso, verde, blu-viola, giallo-arancione e bianco); le quantità dei singoli ingredienti devono essere adeguate e non utilizzate solo come decorazione del piatto. Ricordate che almeno uno degli ingredienti scelti deve essere obbligatoriamente un frutto.

Trovate un titolo originale per il piatto scelto, che ne evidenzi gli ingredienti principali, ad esempio:

"Tripudio di fragole su letto di insalatina in salsa di cocco".

Vi chiediamo, con l'aiuto dell'insegnante o dei genitori, di cercare di realizzare il piatto.

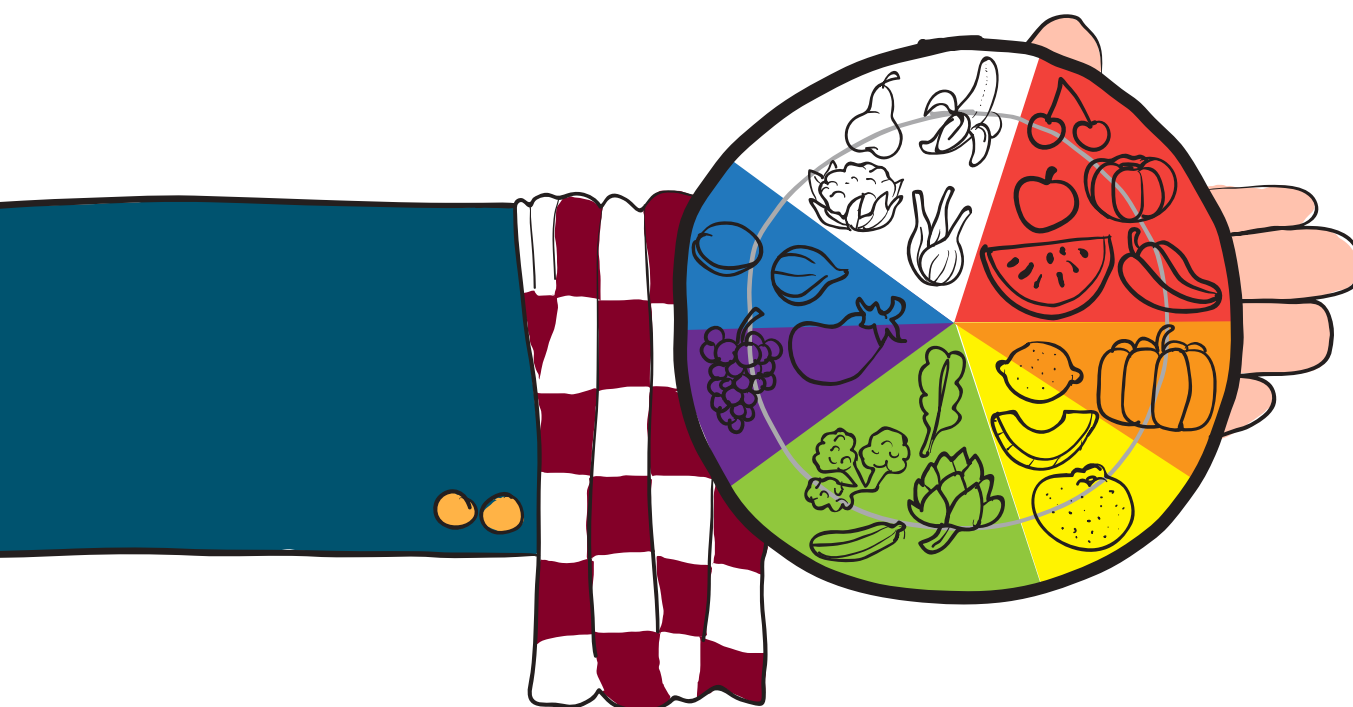
## ATTENZIONE!!

Nell'ideazione dei piatti, non bisognerà eccedere con condimenti e zucchero.

**RICORDATE:** il piatto DEVE contenere TUTTI i 5 colori della salute!!!

A questo punto non vi resta che:

- scrivere la ricetta elencando tutti gli ingredienti
- rappresentare, utilizzando le tecniche e i materiali che preferite (disegni a tempera, a cera, a matita, pennarelli, etc.), il piatto unico ideato.



2015

2016





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)





# Miro e Rimiro ai colori

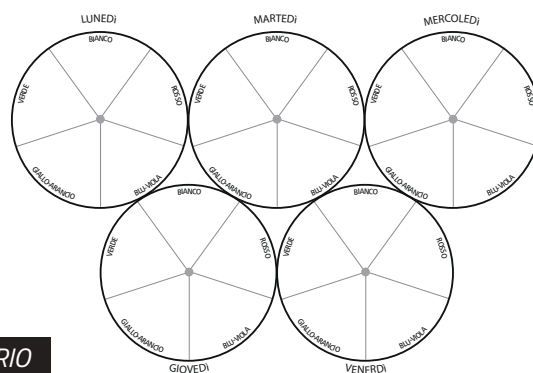
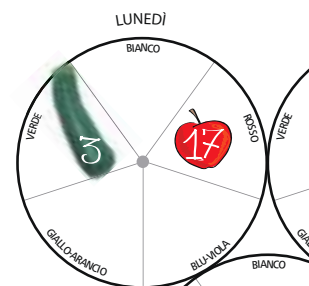
DIARIO DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

**MIRO AI COLORI** è un vero e proprio diario dei consumi di frutta e verdura di tutta la classe su 5 giorni. Lo scopo del diario settimanale è quello di visualizzare le porzioni di frutta e verdura mangiate in classe dai bambini e dall'insegnante nell'arco di cinque giorni e di promuovere così un'alimentazione varia, garanzia di un appropriato ed equilibrato apporto di nutrienti. Potreste sfidare un'altra classe della scuola!

...e adesso via al gioco!

**Diario con i cinque cerchi delle Olimpiadi:** ogni cerchio indica un giorno della settimana, diviso al suo interno in cinque parti, ognuna delle quali rappresenta uno dei cinque colori del benessere (diario). Ogni giorno della settimana disegnatelo, o ritagliatelo dai giornali, il frutto/verdura effettivamente mangiato di fronte ai compagni, ponendo attenzione ad inserire il disegno, o l'immagine da incollare, nel riquadro del colore corrispondente (ad esempio, se si mangia una mela rossa di lunedì, disegnare la mela nella porzione di colore rosso all'interno del cerchio lunedì). Il frutto deve essere mangiato e non solo assaggiato per poter costituire una porzione, l'insegnante e i compagni ne saranno testimoni. Siate leali!!!

Poiché ci saranno più bambini a mangiare lo stesso frutto/verdura, disegnare il frutto/verdura una sola volta inserendo il numero delle porzioni all'interno del disegno. Ad esempio, se in una classe di 20 bambini, il lunedì, 17 mangiano una mela rossa e 3 mangiano una zucchina, bisognerà disegnare o incollare nel riquadro rosso una sola mela rossa riportando all'interno della stessa il numero 17, mentre nel riquadro verde dello stesso giorno bisognerà disegnare o incollare la zucchina con il numero 3 al suo interno, come nel disegno.



**DIARIO**

Per la compilazione fotocopiare il diario a pag. 82

Ecco alcuni prodotti e i loro colori:

- **BIANCO:** Banane, Cavolfiori, Finocchi, Pere, Porri, Rape bianche;
- **ROSSO:** Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pomodoro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes;
- **BLU-VIOLA:** Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva;
- **GIALLO-ARANCIONE:** Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pesche gialle, Pompelmo giallo, Zucca;
- **VERDE:** Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Crescione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine.

Le **spremute**, i **frullati** e i **centrifugati** sono da considerarsi equivalenti ad una porzione di frutta e verdura. Le cipolle valgono (e sono bianche o rosse) solo se consumate come contorno. Non sono considerati validi, ai fini del diario, succhi di frutta, gelati e patate (che, ricordiamo, non sono una verdura).

2015  
2016





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



3B dell'I.C. Montelucci di Colle Fiorito 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 ai legumi

SEMI NUTRIENTI PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Con lo slogan **"semi nutrienti per un futuro sostenibile"**, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2016 l'Anno Internazionale dei legumi, per fare opera di sensibilizzazione e aumentare la consapevolezza dei molti vantaggi dei legumi.

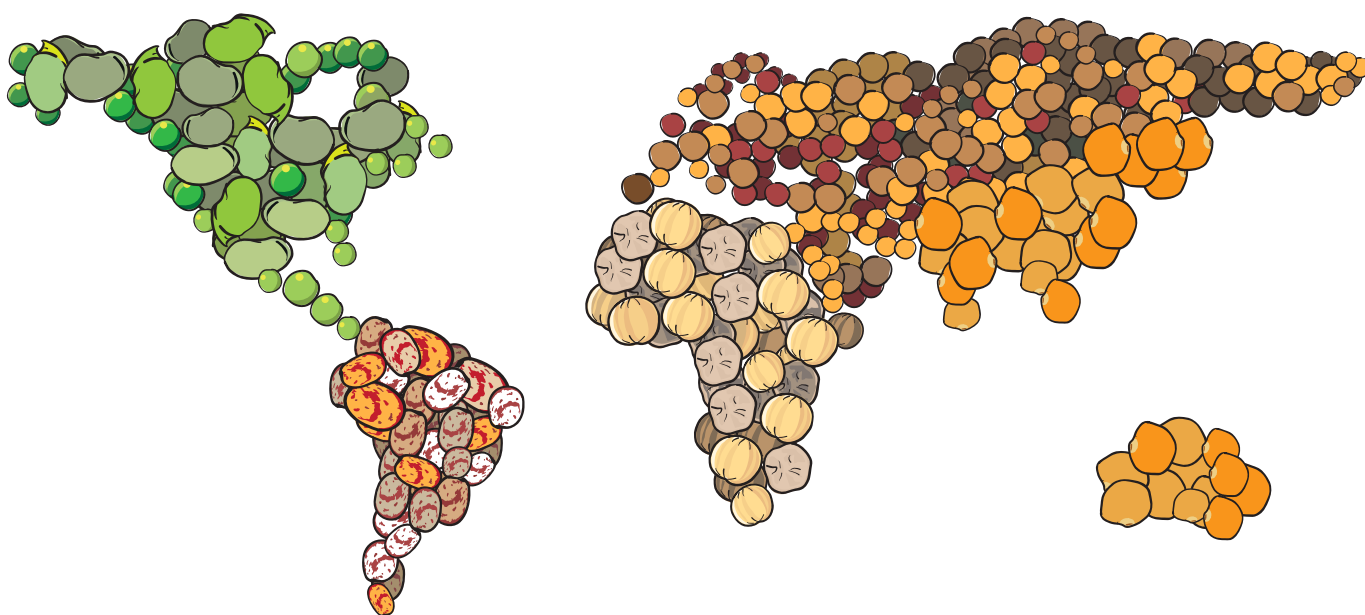
Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave (ma anche lupini, soia etc.) sono i semi delle piante leguminose. Di ognuno di essi esistono moltissime varietà con differenti colori e sapori. Tutti hanno però in comune le preziose caratteristiche nutrizionali: costituiscono, infatti, una buona fonte di carboidrati, di fibra (soprattutto nelle parti più esterne del seme), di vitamine del gruppo B e di minerali (fosforo, ferro e calcio), ma soprattutto sono una buona fonte di proteine, a basso costo.

I legumi sono alimenti "antichi". Di loro si parla già nell'Antico Testamento e nell'Iliade, e tracce del loro utilizzo sono state ritrovate nelle Piramidi Egizie. Sono detti "la carne dei poveri" perché l'Italia contadina, fino agli anni '50, ha vissuto (ed è sopravvissuta) anche grazie ai legumi (prevalentemente cucinati in minestra, da soli o tutti insieme, abbinati o meno con i cereali) proprio perché sono alimenti ricchi di proteine e di nutrienti.

I legumi sono degli antichissimi vegetali, diffusi in tutto il mondo grazie anche alla loro capacità di adattamento ai vari terreni e a condizioni climatiche differenti. Sono alimenti protettivi molto utili all'uomo e inoltre particolarmente apprezzati per il loro valore nutrizionale.

.....e adesso via al gioco!!!!

Scegliete un'epoca storica ed effettuate una ricerca sull'utilizzo e sul consumo dei legumi in quel periodo, raccontando in massimo 15 righe le informazioni raccolte sulle tipologie di legumi consumate e sulle modalità del consumo. Rappresentate (attraverso un quadro, una scultura, un disegno, un cartellone etc.) un soggetto che simboleggi il periodo storico prescelto (una scena, un oggetto, un piatto, un personaggio etc.); utilizzate per la composizione tutte le varietà di legumi secchi che riuscite a trovare, elencandole sullo stesso foglio del racconto.



2015

2016





# **APPROFONDIMENTO DELLA CULTURA CULINARIA DI ROMA**

Un punto di riferimento storico delle ricette d'epoca romana è il *DE RE COQUINARIA* di Marco Gavio Apicio (25 a.C. – 37 d.C.), opera distribuita in 10 libri, che tratta degli ingredienti e delle tecniche più curiose di manipolazione e trasformazione dei cibi. Ogni libro è dedicato a settori precisi della gastronomia, per un totale di 480 ricette; il Libro Quinto è appunto dedicato ai legumi. Ecco, ad esempio, la ricetta per preparare "Piselli Vitelliani" (dal nome dell'imperatore Vitellio) o "Vicias Fabas" (=fave): "Cuoci i piselli e lavorali. Trita

del pepe, del ligustico, dello zenzero e sopra metti i tuorli d'uova che avrai cotte e rese dure, 90 gr di miele, salsa, vino e aceto. Metti tutte queste cose nel tegame coi condimenti tritati. Aggiungi olio e metti a cuocere. Condirani i piselli lavorando bene. Se saranno aspri ci metterai del miele e servirai. Altro modo per piselli e fave: quando avrai schiumato, trita col miele, con la salsa e mosto cotto, cumino, ruta, seme di sedano, ilio e vino. Manipola. Porta in tavola cosperso di pepe tritato e con polpe

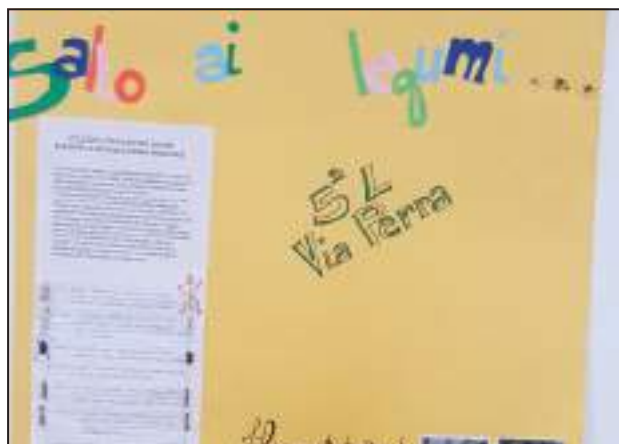
5 dell'Istituto Tondini di Codogno (LO)



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 artistica***

## **LA PROVA DEI PICCOLI CHEF**

Tutti sanno che mangiare frutta e verdura ci fa bene, ma non tutti sanno perché. Le loro proprietà benefiche sono dovute non solo al perfetto equilibrio di acqua, zuccheri, vitamine e minerali, ma anche alla fibra e ad alcune speciali sostanze, che svolgono un'azione protettiva e colorano i prodotti vegetali, regalando anche sapori e profumi caratteristici!

Frutta e ortaggi formano un vero e proprio arcobaleno, ognuno con le proprie caratteristiche; solo variando e associando i diversi colori si potrà sperimentare tutta la ricchezza di sapori e aromi della natura.

.....e adesso via al gioco!!!!

Da oggi la classe si trasformerà in un ristorante a cui dovrete dare un nome originale e dove ogni giorno della settimana inventerete insieme un piatto speciale.

Ogni pietanza dovrà contenere frutta e/o ortaggi appartenenti a uno solo dei 5 colori della salute. Ad ogni giorno/portata dovrete abbinare un colore, evitando di ripeterlo nelle preparazioni successive.

Dal lunedì al giovedì, quindi, sceglierete per ogni giorno uno dei 5 colori, sempre diverso. Il venerdì potete usarli tutti!

Ecco i piatti da preparare per ogni giorno:

- Lunedì- antipasto (ad es: rosso)
- Martedì- primo (ad es: verde, etc.)
- Mercoledì- secondo
- Giovedì- contorno
- Venerdì- composizione artistica di frutta e/o verdura da realizzare in classe

Uno o più bambini dovranno poi, se possibile, realizzare a casa con l'aiuto della famiglia la portata di ogni giorno decisa in classe (antipasto, primo, secondo, contorno): non sarebbe bellissimo se potessero anche farla assaggiare agli altri compagni?

Il quinto giorno sarà dedicato alla creazione in classe di una rappresentazione artistica, realizzata con frutta e verdura di ogni colore.

**ATTENZIONE**, nella realizzazione dei piatti non si dovrà eccedere con i condimenti e non dovrà essere aggiunto zucchero. Il menu dovrà essere riportato proprio come in un vero ristorante sulla carta dei menu.

2016

2017





snowborg

# Snowborg

SLALOM TRA I SENSI

Il Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo ha definito il 2017 "Anno dei Borghi in Italia", per valorizzare il patrimonio artistico, naturale e umano come componente determinante dell'offerta culturale e turistica del Paese.

"I borghi che costellano il territorio delle nostre regioni, ricchi di storia, cultura e tradizioni, sono il cardine per la crescita di un turismo sostenibile, capace di creare autentiche esperienze per i visitatori e di permettere lo sviluppo armonico delle comunità che vi vivono - ha dichiarato il Ministro Franceschini-. L'Anno dei Borghi sarà un momento importante per promuovere queste realtà che tanto contribuiscono alla qualità della vita nel nostro Paese".

La bellezza del nostro territorio, però, non è legata soltanto allo splendore architettonico o paesaggistico ma è arricchita dal legame inscindibile con le produzioni agroalimentari locali, spesso legate a conoscenze antiche. I prodotti tipici della propria regione sono infatti parte integrante della memoria e della ricchezza del territorio, un patrimonio di tradizioni, di gesti e di civiltà. Aggiungono valore al territorio, ma anche saperi e sapori alla nostra vita. Per questo dobbiamo conoscerli bene!

.....e adesso via al gioco!!!!

Bambini, quanto conoscete del vostro territorio e dei suoi prodotti? Individuate un frutto o un ortaggio tra i prodotti tipici della vostra regione, magari scegliendolo tra i meno conosciuti.

Portatelo in classe e descrivete tutte le percezioni sensoriali che vi suscita, dividendole per senso (vista, udito, olfatto, gusto e tatto).

Raccontatene poi in 20 righe la storia: dalle origini, passando per i metodi di coltivazione se li ritenete interessanti, fino alla collocazione negli usi e costumi della tradizione del vostro territorio. In poche parole, descrivetene la tipicità.

A questo punto realizzate un cartellone, dove riporterete le 20 righe, e poi un percorso a 5 tappe, corrispondenti ai 5 sensi. In ogni tappa (quindi ad ogni senso) dovrete riportare, nel modo che preferite, le percezioni che avete sperimentato (vista, udito, olfatto, gusto e tatto).



2016

2017

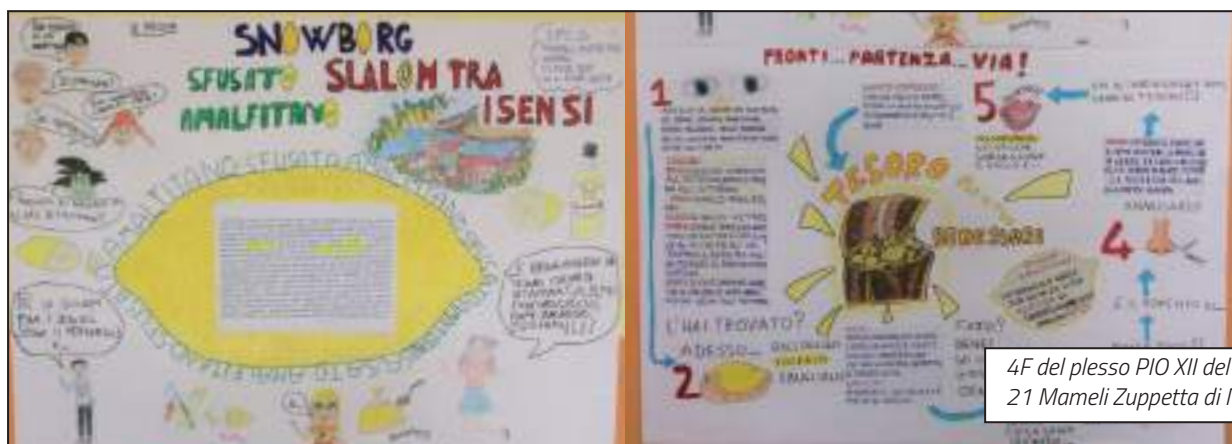




1A della Fondazione  
Levis Plona di Vicenza



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 e Frutball 2

## DIARIO DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

**FRUTball** è un vero e proprio diario dei consumi di frutta e verdura di tutta la classe su 5 giorni.

Lo scopo del diario settimanale è quello di misurare e visualizzare le porzioni di frutta e verdura mangiate in classe dai bambini e dall'insegnante nell'arco di cinque giorni e di promuovere così un'alimentazione varia, garanzia di un equilibrato apporto di nutrienti. In questo caso il diario è costruito con cinque campi da calcio: ogni giorno della settimana (dal lunedì al venerdì) si disputa una partita che vede come sfidanti la squadra della frutta e la squadra della verdura, ognuna composta da cinque giocatori, ognuno dei quali rappresenta uno dei cinque colori del benessere. Riportate su un cartellone cinque campi da calcio, come da esempio, dando libero sfogo alla creatività e alla originalità.

Ogni giorno della settimana scrivete sulla maglietta del giocatore del colore giusto il numero in totale di porzioni di frutta o di verdura effettivamente mangiate dalla classe di fronte ai compagni (ad esempio, se si mangia una sola mela rossa di lunedì, scrivere il numero 1 nella maglietta di colore rosso all'interno

di metà campo della frutta della partita del lunedì). Il frutto deve essere mangiato e non solo assaggiato per poter costituire una porzione, l'insegnante e i compagni ne saranno testimoni. Siate leali!!!

Poiché ci saranno più bambini a mangiare lo stesso frutto/verdura o anche frutta o verdura dello stesso colore, scrivete la somma dei frutti/verdure una sola volta inserendo il numero delle porzioni all'interno del disegno. Ad esempio, se in una classe di 20 bambini, il lunedì, 15 mangiano mele rosse, 2 mangiano fragole e 3 mangiano una zucchina, bisognerà scrivere il numero 17 nella maglia rossa della metà campo della frutta, mentre bisognerà scrivere il numero 3 nella maglia verde della metà campo della verdura. Per ogni giorno scrivere accanto al campo del giorno stabilito il risultato, ovvero la somma di tutte le porzioni di frutta e di tutte le porzioni di verdura. Come nel disegno seguente.

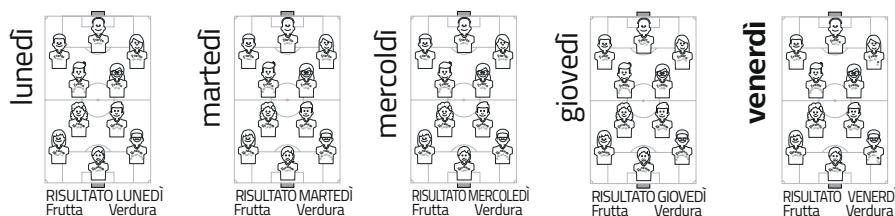
**Ricordiamo che una giusta porzione di frutta equivale a circa 150g (1 frutto medio o due frutti piccoli), una di ortaggi a 250 g (1 finocchio, 2 carciofi...) e una di insalata a 50 g.**

2017

2018

### SCHEDA CAMPO DA GIOCO

Per la compilazione fotocopiare il campo a pag. 83



*Esempio di impostazione del cartellone: fotocopiare per 5 volte il campo da calcio, una copia per ogni giorno e incollare su di un unico cartoncino scrivendo il giorno di riferimento*

Ecco alcuni prodotti e i loro colori:

○ **BIANCO:** Banane, Cavolfiori, Finocchi, Pere, Porri, Rape bianche;

● **ROSSO:** Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pomodoro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes;

● **BLU-VIOLA:** Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva;

● **GIALLO-ARANCIONE:** Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pesche gialle, Pompelmo giallo, Zucca;

● **VERDE:** Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Crescione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine.

Le **spremute**, i **frullati** e i **centrifugati** sono da considerarsi equivalenti ad una porzione di frutta e verdura. Le cipolle valgono (e sono bianche o rosse) solo se consumate come contorno. Non sono considerati validi, ai fini del diario, succhi di frutta, gelati e patate (che, ricordiamo, non sono una verdura).





3C, 4A, 4B del plesso "Favria" dell'I.C. "Favria" di Favria (TO)



4D del plesso "Scuola Primaria F.lli Beguinot" dell'I.C. "Paliano" di Paliano (FR)



1B del plesso "Papa Giovanni XXIII" del 3 C.D. "D'Annunzio" di Trani (BT)



2C, 2D del plesso "Mattarella" del I.C. Tomasi di Lampedusa di Gravina di Catania (CT)





# La staffetta dei ricordi

RISCOPRIAMO IL GUSTO DEGLI ANTICHI E DEI MODERNI SAPORI

Quali sono i frutti che chiamiamo "antichi"? Basta andare indietro di due generazioni e già si può parlare di frutta antica. Potrà sorprendere ma è così. I frutti antichi sono quelli che, nell'arco degli ultimi 30-40 anni, hanno conosciuto un lento e silenzioso abbandono per l'affermarsi di varietà migliorate.

Il tema dei frutti antichi è vasto, complesso, anche perché non si ha un'idea precisa del numero delle tante varietà e genotipi che ne fanno parte. In Italia il patrimonio varietale di interesse agrario è decisamente ricco, grazie all'eterogeneità geologica e agroambientale; ciò nonostante sono molte le cultivar andate perdute a causa principalmente dell'affermarsi di varietà più produttive e con caratteristiche più moderne (frutti più grandi, con un sapore più facile e resistenti alle malattie).

La Mela Rosa, la Mela Jelata, la Mela Diecio, la Mela di Maggio, la Mela Peperona e la Mela Bianchina, via via rimpiazzate dalle varietà oggi presenti sui banchi del mercato, hanno caratteristici sapori, diversi momenti di maturazione e si sono adattate a particolari climi e luoghi.

La figura del contadino "custode", pertanto, si rivela essenziale per ridare vita ai frutti antichi poiché, grazie proprio alla sua memoria, è possibile recuperare le conoscenze riguardo i nomi, gli usi, gli aspetti agronomici di questi prodotti.

La bellezza della nostra Terra è arricchita dal legame inscindibile con le produzioni agroalimentari locali, spesso collegate a conoscenze antiche. I prodotti tipici della propria regione sono infatti parte integrante della memoria e della ricchezza del territorio, un patrimonio di tradizioni, di gesti e di civiltà.

Aggiungono valore ad ogni regione, ma anche conoscenze e vivacità alla nostra vita. Per questo dobbiamo conoscerli bene!



...e adesso via al gioco!!!

Bambini, quanto conoscete della vostra terra e avete appreso dai racconti dei vostri familiari?

**A casa** intervistate una persona anziana chiedendo:

- quale frutto o ortaggio antico era solita mangiare o conosceva da racconti tramandati
- come si mangiavano questi alimenti antichi
- quale era una tipica ricetta con il frutto o l'ortaggio raccontato usato come ingrediente principale.

Se possibile provate, insieme ai vostri familiari, a cucinare il piatto così come veniva preparato prima e a fotografarlo.

**In classe:**

- Confrontate con i compagni quali tipi di frutta e verdura antiche si preparavano, si cucinavano e si mangiavano all'epoca dei vostri familiari più anziani.
- Riportate in un primo cartellone il racconto tramandato (non più di 20 righe) sul frutto o l'ortaggio antico, la ricetta del passato scelta e l'eventuale testimonianza fotografica del piatto preparato.
- Fate poi una ricerca sui prodotti tipici di oggi della vostra regione raccontandoli in non più di 20 righe, passando dai metodi di coltivazione fino alla collocazione negli usi e costumi della tradizione del vostro territorio.
- In un secondo cartellone riportate la ricerca fatta e raffigurate la vostra regione, riportando al suo interno i prodotti tipici di oggi disegnati, ritagliati da giornali e riviste o fotografati da voi al mercato.

2017

2018







# Maskarate

STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI, CON TANTA FANTASIA

Sin dall'antichità si poneva una grande attenzione verso i prodotti della terra e ci si applicava per ottenere il massimo potenziale che questa poteva offrire. Si conoscevano i vari periodi di semina e di raccolta, i terreni più fertili per una determinata piantagione e le esposizioni migliori agli agenti atmosferici. In Italia, grazie al clima particolarmente favorevole, si coltiva e si consuma una consistente varietà di frutti.

Clima e natura ci consentono di avere mese per mese una ricca scelta di prodotti che risponde appieno alle esigenze del gusto, fornendo la possibilità di un'alimentazione varia e un apporto di vitamine e sali minerali indispensabili per un equilibrato stato di salute. Rispettare le stagionalità permette di mangiare frutta e verdura più saporita, perché portata a completa maturazione, con un gusto sicuramente più intenso.

Oggi il mercato è in grado di offrire, durante tutto l'anno, una maggiore e diversificata varietà di prodotti ortofrutticoli freschi. Ciò è dovuto non soltanto alle innovazioni intervenute nel campo delle tecniche di produzione agricola, ma anche all'introduzione negli ultimi anni di nuovi sistemi per la conservazione e la trasformazione dei prodotti, finalizzati a lasciare inalterate le caratteristiche del prodotto.

...e adesso via al gioco!!!

Dividete la classe in quattro gruppi, ognuno abbinato ad una stagione: primavera, estate, autunno, inverno. Se la attività coincide con il periodo del Carnevale, ogni gruppo potrà creare un costume o una maschera o rappresentare fisicamente il prodotto scelto della propria stagione. Si possono utilizzare tutti i materiali e le tecniche preferiti, decidendo se far mascherare ogni bambino, se costruire un unico costume o se raffigurare fisicamente in modo tridimensionale il frutto o l'ortaggio scelto.

**Chi fa parte della stagione dell'inverno** potrà mascherarsi o rappresentare un prodotto come mele, clementine, kiwi, cavolo, finocchio, ecc.

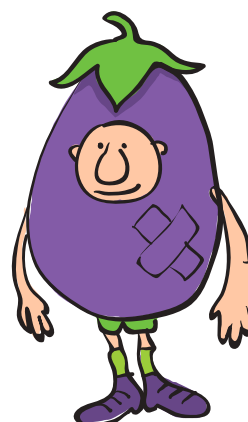
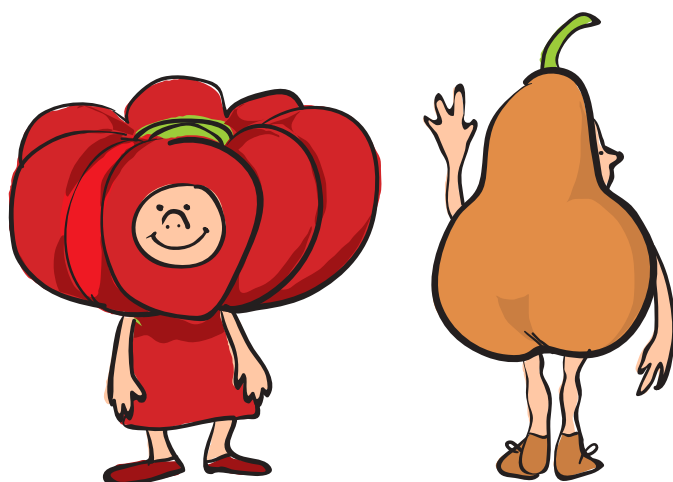
**Chi fa parte della stagione della primavera** potrà mascherarsi o rappresentare un prodotto come carota, arancia, limone, ciliegia, nespole, ecc.

**Chi fa parte della stagione estiva** potrà mascherarsi o rappresentare un prodotto come albicocca, fragola, pesca, peperone, pomodoro, zuccina, ecc.

Chi fa parte della stagione **autunnale** potrà mascherarsi o rappresentare un prodotto come fichi, uva, kaki, zucca, cavolfiore, melanzana, ecc.

Su un cartellone potranno poi essere riportati:

- i nomi dei quattro frutti o ortaggi scelti
- i loro disegni
- le loro caratteristiche (colore, sapore, aroma, area di provenienza...)



2017  
2018

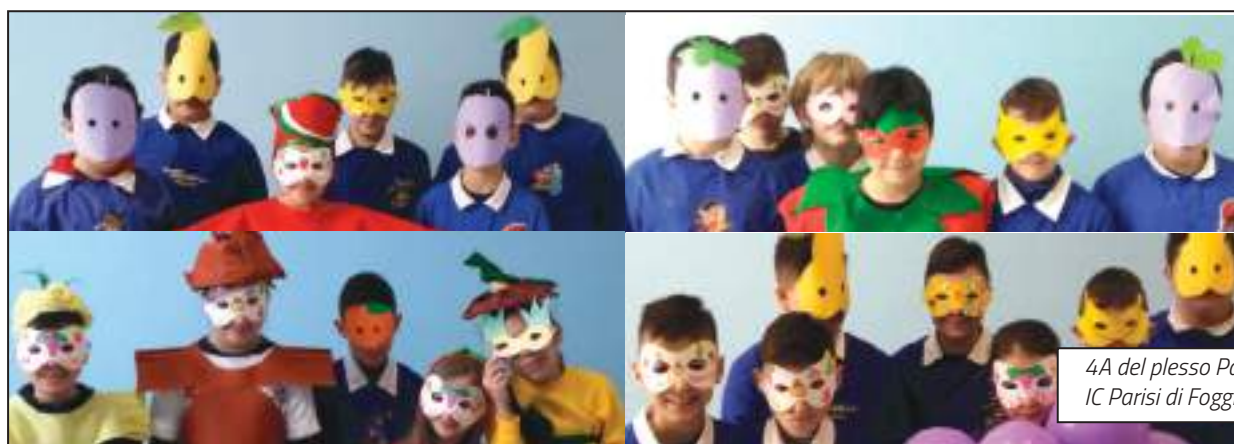




3A e 3B della Scuola Primaria San Foriano, I.C.  
San Pietro in Cariano di San Pietro in Cariano VR



4D della Scuola Primaria F.lli  
Beguinet, 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





# Un tuffo tra gli agrumi

LA TAVOLA DEI "SENSI"

Se esistesse una maratona delle piante, la medaglia d'oro andrebbe probabilmente agli agrumi. Questi alberi o arbusti sempreverdi, dal fiore spesso profumato e dal frutto ricco di zuccheri, di sali minerali e di vitamine, hanno percorso il mondo intero raggiungendo i luoghi più lontani e acclimatandosi in tutti i continenti. Il loro viaggio alla conquista del Pianeta inizia nel terzo millennio a.C. dalla Cina, loro terra originaria.

Gli agrumi sono un importante gruppo di piante dai frutti commestibili, di cui fanno parte l'arancio, il mandarino, il limone, il cedro, il pompelmo. Originari dell'Asia orientale ma ormai diffusi in tutti i continenti in seguito a lunghe migrazioni spontanee o dovute all'uomo, si sono insediati in tutte le zone climatiche miti del mondo, ed è proprio in questi "cuori caldi" che hanno trovato il loro habitat naturale. Gli agrumi sono un ottimo frutto per permettere ai bambini di intraprendere un percorso esplorando facilmente i cinque sensi.

**"Stimolare e affinare i sensi amplia il campo della percezione di ogni bambino offrendo una base sempre più solida e ricca allo sviluppo dell'intelligenza" (M. Montessori, 1870-1952)**

.....e adesso via al gioco!!!!

Portate in classe 3 tipi di agrumi diversi (arancia, limone, mandarino) e costruite un percorso sensoriale, creando 5 postazioni, ognuna rappresentativa di uno dei 5 sensi (gusto, olfatto, vista, tatto e udito). Ciascuna postazione dovrà avere i tre agrumi a disposizione, in modo da poterli osservare ed analizzare attraverso il senso assegnato, descrivendo tutte le percezioni sensoriali che vi suscitano.

Dopo aver terminato il percorso sensoriale, disegnate, su un unico cartellone, una carta di identità per agrume. In ognuna riportate, come per un vero documento di riconoscimento, la foto dell'agrumo (magari disegnata da voi!), il nome, le caratteristiche e naturalmente la descrizione dei 5 sensi. A questo punto la vostra classe si trasformerà in un vero ristorante! Preparate una pietanza in cui l'ingrediente principale sia uno degli agrumi che avete analizzato precedentemente. Uno o più bambini dovranno, se possibile, realizzare a casa con l'aiuto della famiglia il piatto pensato: non sarebbe bellissimo se potessero anche farla assaggiare agli altri compagni? Attenzione, nella realizzazione dei piatti non si dovrà eccedere con i condimenti e non dovrà essere aggiunto zucchero.



2017

2018





**“Scegliere frutta e ortaggi di ogni colore per arricchire i propri piatti di gusto e salute”.**

Dovrebbe essere questa la prima regola da seguire nella scelta di ciò che portiamo in tavola: abbondare con le porzioni di vegetali e di frutta, basandosi sulla varietà dei loro colori, oltre che sulla stagionalità.

Frutta e ortaggi possono formare un vero e proprio arcobaleno, non solo di colori, ma anche di sapori e profumi, uno diverso dall'altro.

...e adesso via al gioco!

Pensate alla vostra regione e trovate cinque prodotti, tra frutta e verdura, che si coltivano nel vostro territorio.

L'impresa non è difficile!

Basta trovare un prodotto per ognuno dei 5 colori della salute (rosso, verde, blu-viola, giallo-arancione e bianco).

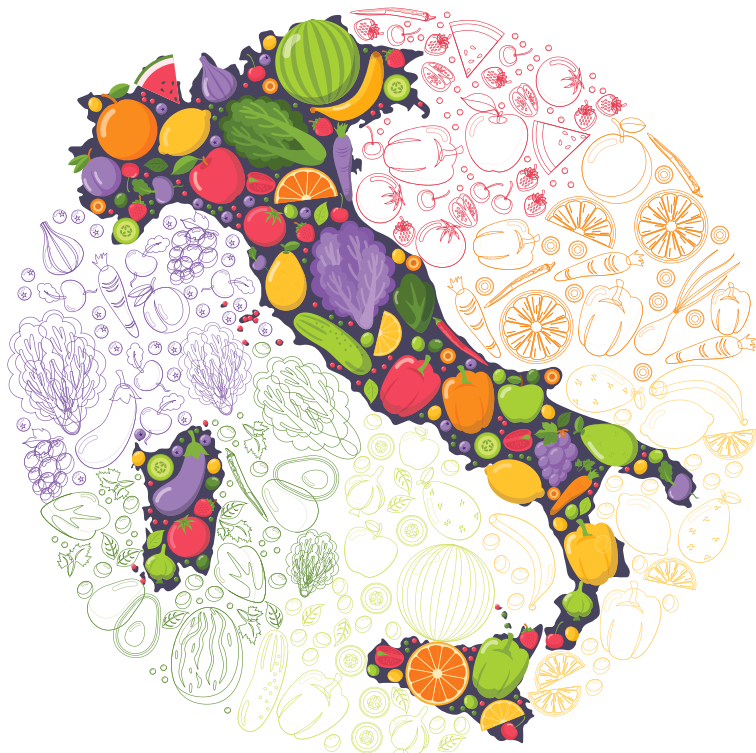
A questo punto rappresentate i prodotti da voi scelti attraverso la tecnica che preferite:

- disegno (acquarelli, pittura, matite colorate...)
- genere letterario (un racconto, una poesia, una filastrocca...)
- rappresentazione tridimensionale (scultura, tecnica del Das, tecnica del legno, scultura attraverso materiali riciclati...)

Potreste ora sfidare altre classi nei vari generi scelti, ma non dimenticate di nominare, prima, una giuria!

2018

2019



Ecco alcuni prodotti e i loro colori:

- **BIANCO:** Banane, Cavolfiori, Finocchi, Pere, Porri, Rape bianche;
- **ROSSO:** Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pomodoro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes;
- **BLU-VIOLA:** Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva;
- **GIALLO-ARANCIONE:** Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarinini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pesche gialle, Pompelmo giallo, Zucca;
- **VERDE:** Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Crescione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine.





3A E 3B della Scuola Primaria statale "Angelo Dall'Oca Bianca" dell'istituto Comprensivo 06 Verona Chievo-Bassona-Borgo Nuovo di Verona



1B del plesso Pratolungo dell'istituto I.C. Giovanni Palombini di Roma



3E del plesso Ferrara della Direzione Didattica di Orta di Atella (CE)



4A della Scuola Primaria M.T. di Calcutta dell'IC Campofelice di Roccella-Collesano di Lascari (PA)









# SEZIONE SPECIALE CREATIVITÀ





# Puzzle fruit

Cari, piccoli atleti delle Olimpiadi della frutta, siete pronti ad affrontare un'altra gara?

Ecco un'altra avvincente sfida. Ma non vi preoccupate: è semplicissimo!!!!!!

Tutta la classe (ma proprio tutta) deve scegliere un unico frutto/verdura ed insieme dovrà FISICAMENTE rappresentarlo.

Questo vuol dire che il gruppo di bambini dovrà disporsi in maniera da ricostruire tridimensionalmente il prodotto scelto, contribuendo con il proprio corpo, in maniera che il frutto/verdura, si avvicini il più possibile nella forma e nel colore a quello reale. Con le foto delle vostre composizioni potrete realizzare un calendario seguendo la corretta stagionalità.

2014

2015



## premio speciale "Amici della Natura"



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



CAVOLFIORE CON "FORMICUZZA"

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

## premio speciale "Amici della Natura"



PESCA CON "VERMICELLO"

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



ZUCCHINA

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



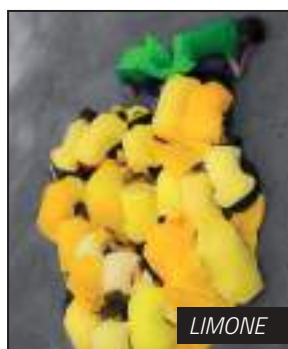
CAVOLFIORE

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



ANANAS

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



LIMONE

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



FRAGOLA

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



MELOGRANO

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



ANGURIA

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







# Champion spot video fruit

L'intera classe dovrà scegliere un UNICO frutto/verdura e promuoverlo all'interno di uno spot pubblicitario dedicato alle Olimpiadi della Frutta.

Il video dovrà avere una durata non superiore ai due minuti totali e una dimensione massima di 200 Mb. Dovrete rappresentare una storia, ispirandovi ad una materia scolastica. Il contesto può essere scientifico, storico, letterario, geografico etc.

Non vi fermate a "una mela al giorno toglie il medico di torno", ma scatenate la fantasia!

Ad esempio, potreste raccontare di come Einstein abbia elaborato la teoria della relatività grazie al consumo di un vegetale miracoloso.

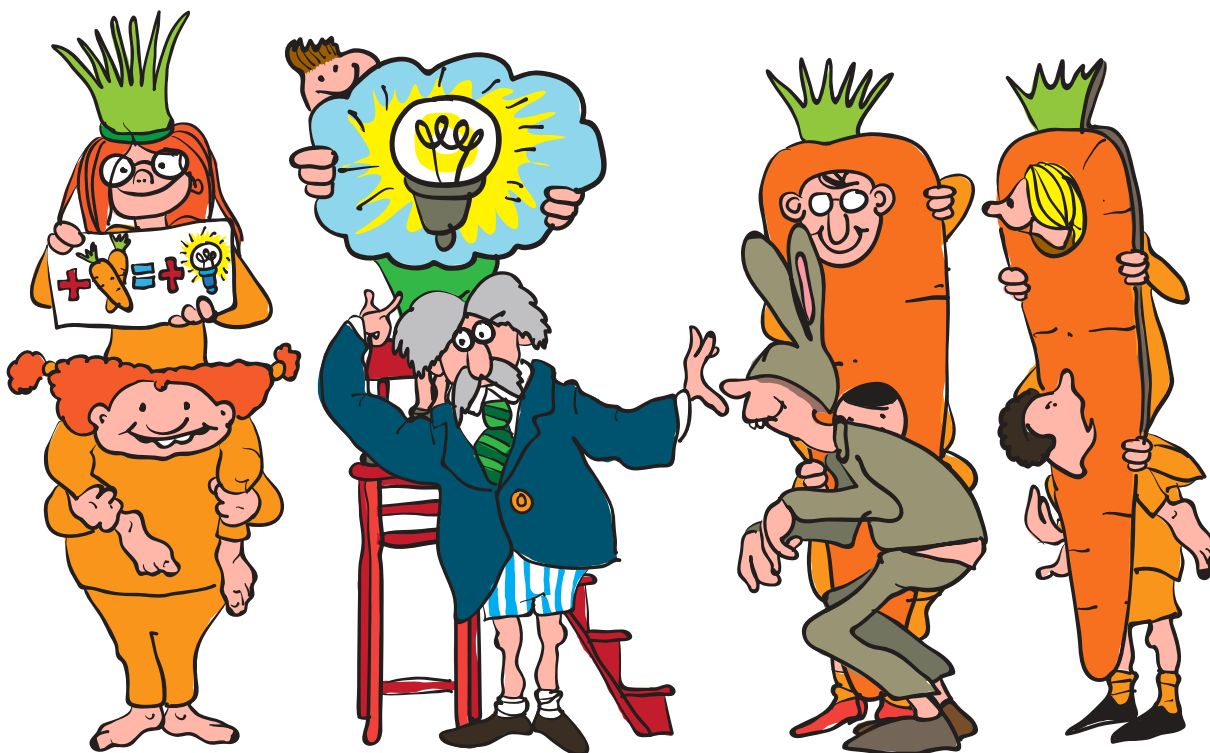
Il frutto/verdura dovrà essere rappresentato fisicamente da uno o più bambini, avvicinandosi il più possibile nella forma e nel colore a quello reale.

Il video potrà essere proiettato al resto della scuola in occasione di un evento speciale.

## PREMIO CREATIVITÀ Champion spot video fruit

2015

2016





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

## ***premio speciale “Shakespeare”***



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





# L'arte attraverso il cibo

Il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e il Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo hanno proclamato il 2018 Anno nazionale del cibo italiano.

Sono state attivate iniziative per far conoscere e promuovere i paesaggi rurali storici e le filiere, con un occhio particolare al tema degli sprechi alimentari, valorizzando i riconoscimenti Unesco legati al cibo quale tesoro intangibile, come ad esempio la Dieta Mediterranea.

Da sempre il cibo ha ricoperto un ruolo molto speciale nelle opere d'arte di tutte le epoche; è uno dei temi che da sempre hanno affascinato gli artisti. Partendo dalle scene di caccia dei graffiti preistorici, passando dai mosaici pompeiani e bizantini, fino alle opere più famose del Rinascimento come "L'ultima cena", gli alimenti hanno sempre occupato un posto di rilievo, destinato a comunicare all'osservatore la natura del quadro, lo status sociale dei suoi protagonisti e l'ambientazione della scena.

....e adesso diamo il via alla creatività!!

È l'arte a riconoscere per prima la valenza culturale del cibo, il suo valore simbolico, sociale, collettivo oltre che vitale, dall'epoca preistorica, attraverso quella greco-romana, fino all'avvento del barocco e al contemporaneo.

Scegliete un'epoca storica (antica, medievale, moderna, contemporanea, ecc.) ed effettuate una ricerca sui quadri o sulle raffigurazioni del periodo scelto, in cui siano rappresentate la frutta e la verdura, separatamente o insieme, o meglio ancora se inserite all'interno di una scena artistica. Una volta scelta l'opera, riproducetela attraverso la tecnica preferita (tempera, acquerello, matite, mosaico, collage, cartapesta ecc.).

Dopo averla realizzata, indicate anche l'epoca storica a cui si riferisce, il nome dell'autore (se conosciuto) e la tecnica utilizzata.

Ora siete pronti per una mostra!







## premio speciale “per...bacco!”





# Snowborg

Scegliete un borgo, un quartiere, una località turistica della vostra Regione e costruite un percorso turistico che permetta l'incontro tra cultura (patrimonio paesaggistico, culturale ed enogastronomico, etc.) e prodotti tipici della vostra zona, ricordando che un prodotto tipico non è soltanto legato alla tradizione gastronomica ma definisce il patrimonio culturale di una determinata area.

che leghi i monumenti storici o i paesaggi al prodotto tipico scelto in precedenza.

Realizzate infine una guida turistica, in cui sia presente l'itinerario disegnato e la descrizione del percorso: una guida costruita dai bambini per i bambini che permetta di sviluppare la conoscenza del proprio territorio e della sua storia.

Seguendo la strada del borgo, del quartiere o della località turistica create un vero e proprio itinerario

Potrete ora mostrarla al referente territoriale dell'Assessorato del Turismo. Perché no?

2016

2017







5A della Scuola Primaria Barga dell'Istituto Comprensivo Giovanni Pascoli di Barga (LU)

## premio speciale "Pop-up"



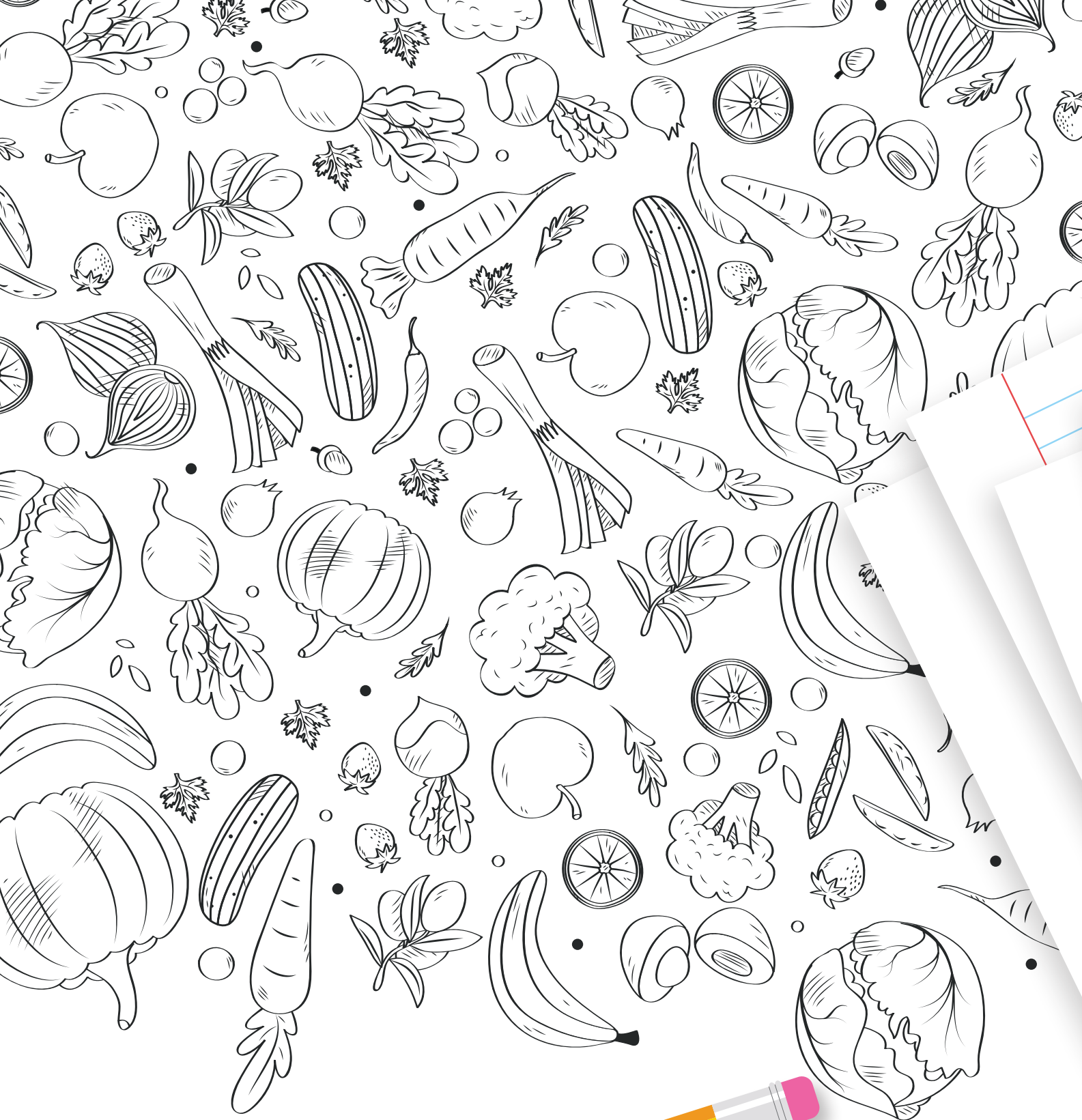
3A e 3B della Scuola Primaria San Fili dell'IC San Fili di San Fili (CS)

## premio speciale "Grand Tour in rima"



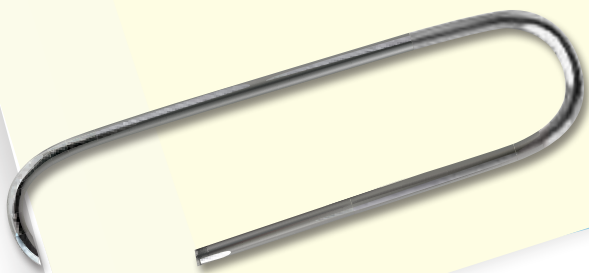
2A e 2B del plesso Don Milani della Direzione Didattica Secondo Circolo Bra di Bra (CN)







**Allegati**







# ***Miro alla frutta***

DIARIO DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

BIANCO

ROSSO

BLU-VIOLA

GIALLO-ARANCIONE

VERDE

Each chart is a circular grid with 10 concentric rings and 24 radial segments. The legend for each chart is as follows:

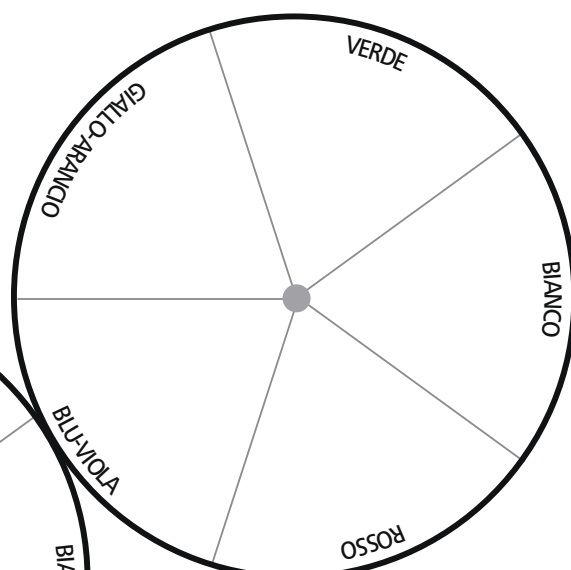
- BIANCO:** lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì
- ROSSO:** lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì
- BLU-VIOLA:** lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì
- GIALLO-ARANCIONE:** lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì
- VERDE:** lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì

# ***Miro ai colori***

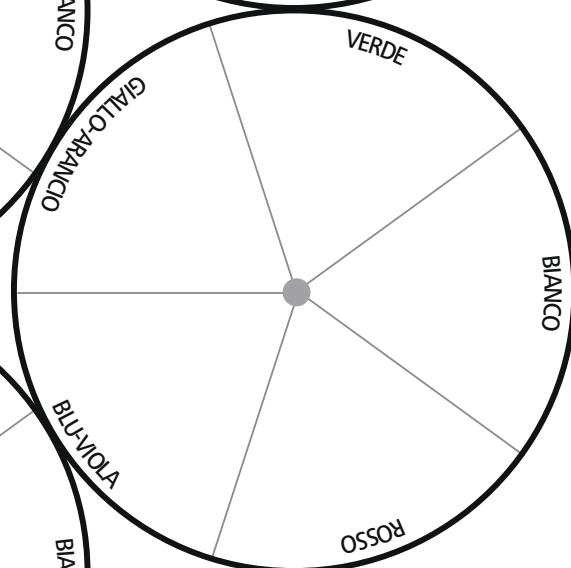
DIARIO DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

## DIARIO

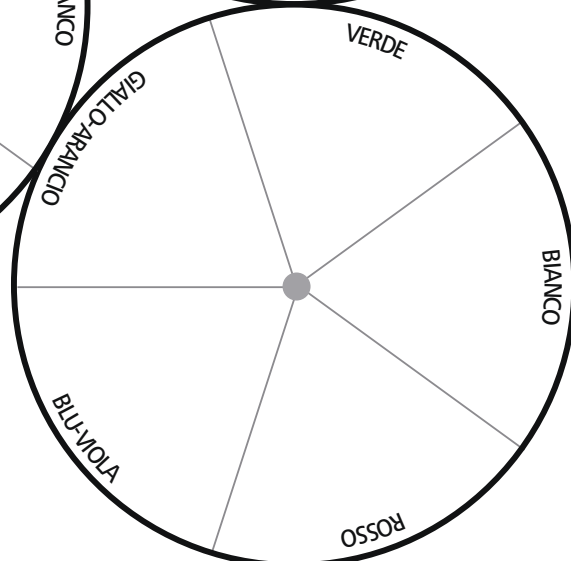
LUNEDÌ



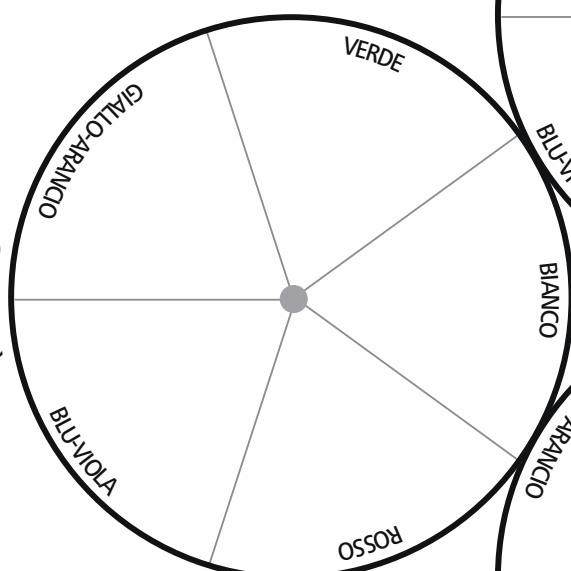
MARTEDÌ



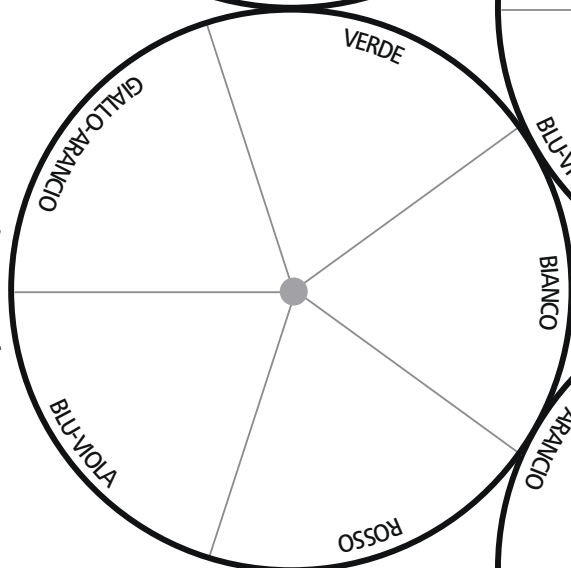
MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ

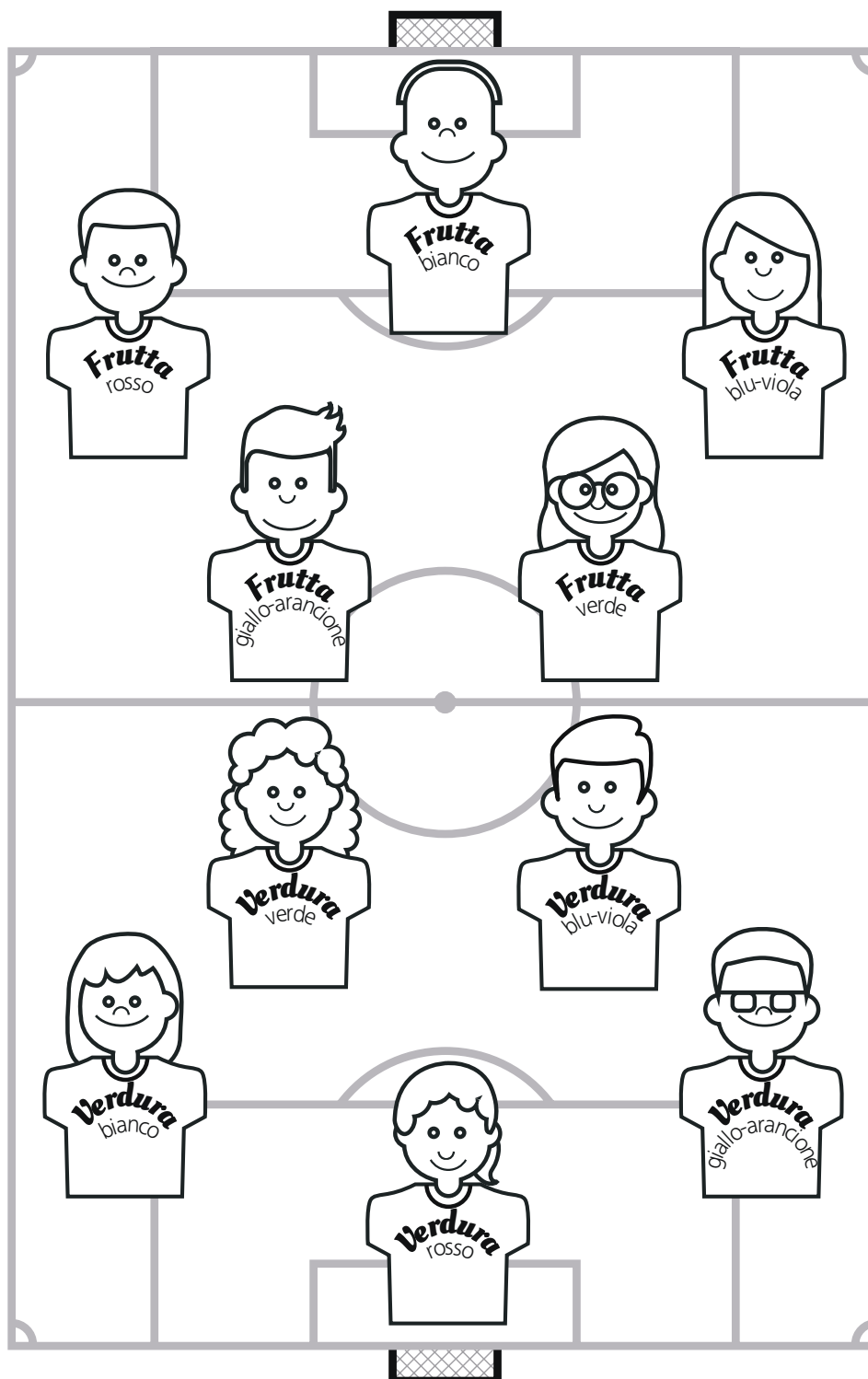


VENERDÌ



# Frutball

DIARIO DEI CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA



## RISULTATO

FRUTTA	VERDURA





*RINGRAZIAMENTI*

*Si ringraziano per la preziosa collaborazione nella  
realizzazione delle schede didattiche delle Olimpiadi:*

Giulia D'Angelo

Maria Stella Foddai

Valentina Forte

Myriam Galfo

Valerio Tesone

Katia Titi

Il Quaderno didattico fa parte della produzione editoriale CREA nell'ambito delle attività delle Misure di accompagnamento a Frutta e verdura nelle scuole a.s. 2018-2019 di cui al D.M. 56978 del 02/08/2018 Mipaaft

*Progettazione grafica e realizzazione*

Loredana Minervino

*Disegni delle sezioni di*

Paolo Marabotto

Finito di stampare  
nel luglio 2019  
presso Varigrafica Alto Lazio Srl



# legenda

# schede



Italiano



Storia



Geografia



Matematica



Scienze



Musica



Arte e immagine



Educazione fisica



Tecnologia



Religione Cattolica



Energia e nutrienti



Dieta mediterranea



Biodiversità



Sensorialità



Territorialità e prodotto tipico



Socialità a tavola



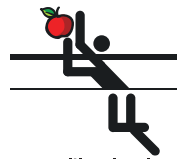
Coinvolgimento famiglie



Diario dei consumi



Creatività



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



pesigusti



RI miro ai colori



RI miro alla frutta



salto ai legumi



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON  
ARTISTICO



TUFFI

Il CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, dal 2014 si occupa di ideare e attuare le Misure educative di accompagnamento al Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole", su incarico del Ministero delle Politiche agricole, alimentari, forestali e del turismo.

Tra le diverse Misure educative, una delle più apprezzate è costituita dalle Olimpiadi della frutta, un vero e proprio campionato telematico con attività ludico didattiche che hanno l'obiettivo di aumentare le conoscenze, anche sensoriali, della frutta e della verdura da parte degli alunni della Scuola Primaria. Agli insegnanti che ogni anno iscrivono le proprie classi vengono

inviati per e-mail schede didattiche con attività da svolgere in classe, possibilmente con l'aiuto delle famiglie.

Dalla raccolta di elaborati dei primi cinque anni di Olimpiadi è nata l'idea di questo quaderno didattico, che vuole evidenziare la ricchezza, l'innovazione, la creatività che ogni classe partecipante ha prodotto, condividendo i risultati e restituendoli in una metodologia di lavoro per tutti, al fine di non disperdere preziosi strumenti educativi che hanno entusiasmato le classi partecipanti.

Le attività sono state rubricate per un accesso agevole, multilivello e interdisciplinare.

collana *Quaderni* crea



ISBN 9788833850313

