



# *Faisons fructifier les Jeux Olympiques*

L'Éducation alimentaire en un parcours interdisciplinaire pour l'École Primaire





# ficti Je olymp

## LANGUE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Attrape-la au vol
- 46 Hockey sur les sens
- 60 La course de relais des souvenirs
- 48 Lancement du plat
- 62 Maskaraté
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## HISTOIRE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 L'art à travers la nourriture ☆
- 60 La course de relais des souvenirs
- 62 Maskaraté
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## GÉOGRAPHIE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Attrape-la au vol
- 46 Hockey sur les sens
- 60 La course de relais des souvenirs
- 42 Justes poids
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique

## MATHÉMATIQUES

- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs

## SCIENCES

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Attrape-la au vol
- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 46 Hockey sur les sens
- 60 La course de relais des souvenirs
- 48 Lancement du plat
- 62 Maskaraté
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 56 Snowbourg
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## MUSIQUE

- 72 Champion spot video fruit ☆

## ÉDUC. PHYSIQUE

- 70 Puzzle Fruit ☆
- 42 Justes poids

## TECHNOLOGIE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Attrape-la au vol
- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 46 Hockey sur les sens
- 60 La course de relais des souvenirs
- 48 Lancement du plat
- 62 Maskaraté
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique

## ART ET IMAGE

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 36 Attrape-la au vol
- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 46 Hockey sur les sens
- 74 L'art à travers la nourriture ☆
- 60 La course de relais des souvenirs
- 48 Lancement du plat
- 62 Maskaraté
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 70 Puzzle fruit ☆
- 52 Saut aux légumineuses
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## RELIGION CATHOLIQUE

- 52 Saut aux légumineuses

# Les Jeux Olympiques

## ÉNERGIE ET NUTRIMENTS

- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 48 Lancement du plat
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 66 Triathlon artistique

## RÉGIME MÉDITERRANÉEN

- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 42 Justes poids
- 52 Saut aux légumineuses
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## BIODIVERSITÉ

- 36 Attrape-la au vol
- 62 Maskaraté
- 52 Saut aux légumineuses
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## SENSORIALITÉ

- 54 GymnMastique Artistique
- 46 Hockey sur les sens
- 48 Lancement du plat
- 40 Pentachrome moderne
- 56 Snowbourg
- 64 Un plongeon parmi les agrumes

## TERRITORIALITÉ ET PRODUIT TYPIQUE

- 36 Attrape-la au vol
- 46 Hockey sur les sens
- 60 La course de relais des souvenirs
- 62 Maskaraté
- 42 Justes poids
- 56 Snowbourg
- 76 Snowbourg ☆
- 44 Tennisfable
- 66 Triathlon artistique

## SOCIABILITÉ À TABLE

- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 54 GymnMastique Artistique
- 48 Lancement du plat
- 60 La course de relais des souvenirs
- 38 Je Vise et Je Vise encore les Fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids

## PARTICIPATION FAMILLES

- 54 GymnMastique Artistique
- 60 La course de relais des souvenirs
- 48 Lancement du plat
- 40 Pentachrome moderne
- 42 Justes poids
- 64 Un plongeon parmi les agrumes



## JOURNAL ALIMENTAIRE

- 58 Fruitball et Fruitball 2
- 38 Je Vise et Je Vise encore les fruits
- 50 Je Vise et Je Vise encore les couleurs

## CRÉATIVITÉ

- 72 Champion spot video fruit ☆
- 74 L'art à travers la nourriture ☆
- 70 Puzzle fruit ☆
- 76 Snowbourg ☆

# légende

# fiches



Langue



Histoire



Géographie



Mathématiques



Sciences



Musique



Art et image



Éducation physique



Technologie



Religion Catholique



Énergie et nutriments



Régime méditerranéen



Biodiversité



Sensorialité



Territorialité et produit typique



Sociabilité à table



Participation familles



Journal alimentaire



Créativité



cogli la frutta



frut ball



frut ball 2



gimnastica artistica



Hockey sui sensi



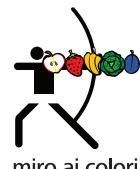
la staffetta  
dei ricordi



lancio del piatto



maskARATE



miro ai colori



Miro alla frutta



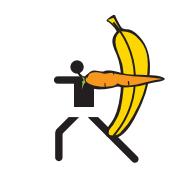
pentachrome



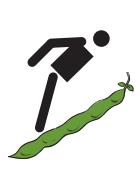
pesigisti



RI miro ai colori



RI miro alla frutta



salto ai legumi



snowborg



snowborg



tennisfavola



TRIATHLON  
ARTISTICO



TUFFI



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

*Rédigé par :*

Fabrizia Maccati<sup>1</sup> et Laura Gennaro<sup>1</sup>

*Avec la collaboration de :*

Valeria D'Egidio<sup>2</sup>, Francesca Guidi<sup>3</sup>

*Conception graphique et réalisation*

Loredana Minervino

*Dessins des sections faits par*

Paolo Marabotto

*Révision avant publication*

Sibilla Berni Canani

ISBN 9788833850757

1. CREA - Conseil pour la recherche en Agriculture et l'Analyse de l'économie agraire - Centre de recherche Aliments et Nutrition
2. Département de Santé Publique et des Maladies Infectieuses - Université " La Sapienza " de Rome, Stagiaire auprès du CREA - Aliments et Nutrition
3. Enseignante au Primaire

Mesures d'accompagnement au Programme «Fruits et légumes à l'école» année scolaire 2018-2019 (Décret Ministériel 56978 du 02/08/2018 Mipaaf).

(Traduction DM 87753 13/12/2019 Mipaaf)

Coordination : Laura Gennaro

Directeur du Centre CREA Aliments et Nutrition : Elisabetta Lupotto

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





**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali

 **FRUTTA E  
VERDURA  
NELLE SCUOLE**

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



# *Faisons fructifier les Jeux Olympiques*

L'Éducation alimentaire en un parcours interdisciplinaire pour l'École Primaire



# Table des matières

<b>PRÉFACE</b>	7
<b>INTRODUCTION</b>	8
<b>GUIDE EN VUE DE L'UTILISATION DU LIVRE</b>	10
<b>OBJECTIFS DISCIPLINAIRES</b>	12
<b>OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES</b>	19
<b>APPRENONS ENSEMBLE...</b>	21
Énergie et nutriments	22
Régime Méditerranéen	24
Biodiversité	26
Sensorialité	28
Territorialité et produit typique	30
Sociabilité à table	32
<b>SECTION FICHES DIDACTIQUES</b>	35
Attrape-la au vol - La pomme : la merveilleuse complexité de la vie	36
Je Vise et Je Vise encore les Fruits - Carnet des consommations de fruits et légumes	38
Pentachrome moderne - Les 5 fantastiques : donnons de la couleur à nos assiettes	40
Justes poids - Le Régime Méditerranéen	42
Tennisfable - Une table de conte de fées	44
Hockey sur les sens - Entraînons le "sens" des fruits	46
Lancement du plat - Invente un nouveau plat de fruits et légumes	48
Je Vise et Je Vise encore les couleurs - Carnet des consommations de fruits et légumes	50
Saut aux légumineuses - Des graines nourrissantes pour un avenir durable	52
GymnMastique artistique - L'atelier des petits chefs	54
Snowbourg – Slalom entre les sens	56
Fruitball et Fruitball2 - Carnet des consommations de fruits et légumes	58
La course de relais des souvenirs – Redécouvrons le goût des saveurs anciennes et modernes	60
Maskaraté – Saisonnalité des produits, avec beaucoup d'imagination	62
Un plongeon parmi les agrumes – La table des " sens "	64
Triathlon artistique – Les couleurs de votre région	66
<b>SECTION SPÉCIALE CRÉATIVITÉ</b>	69
Puzzle fruit	70
Champion spot video fruit	72
L'art à travers la nourriture	74
Snowbourg	76
<b>PIÈCES JOINTES</b>	79



# Préface

Le programme "Fruits et légumes à l'école", promu par l'Union Européenne, coordonné par le Ministère des politiques agricoles, alimentaires et forestières (Mipaaf) et mené en collaboration avec le Ministère de l'Education, de l'Université et de la Recherche, le Ministère de la Santé, Agea (Agence des paiements agricoles), et les Régions et Provinces autonomes de Trente et de Bolzano, vise à encourager la consommation de fruits et légumes chez les enfants âgés de 6 à 11 ans.

Le Programme met en œuvre des initiatives visant à développer de bonnes habitudes alimentaires chez les élèves des écoles primaires, en favorisant la dégustation et la connaissance du produit végétal frais, en tenant compte de son lieu d'origine et de sa saisonnalité, juste dans la tranche d'âge où les enfants commencent à définir leurs propres choix et habitudes alimentaires. La distribution des fruits et légumes dans les écoles est en effet complétée, selon les recommandations précises fournies par l'UE, par des Mesures éducatives d'accompagnement (MA): ce sont des activités visant à soutenir les enseignants et les familles afin de faciliter l'approche des enfants au monde des fruits et légumes, venant s'ajouter à des campagnes d'information et de sensibilisation sur les thèmes du programme.

Depuis l'année scolaire 2014-2015 le Mipaaf confie les MA du Programme au Conseil pour la recherche en agriculture et l'analyse de l'économie agraire (CREA), qui est le plus important Organisme national de recherche dans le secteur de l'agriculture, l'agroalimentaire et la nutrition. Le Centre CREA Aliments et Nutrition de Rome concentre tous ses efforts tout spécialement sur l'alimentation humaine et inclut dans sa mission des programmes d'Éducation Alimentaire. Il garantit, par conséquent, la conception, la structuration et la diffusion au niveau national d'un même message éducatif sur les

thèmes de nutrition et la coordination de la réalisation de ces Mesures entre les différents sièges des Centres de recherche CREA participant à ce projet.

Les compétences du secteur se sont avérées gagnantes pour définir de manière organique et complète les MA, en unissant aux interventions éducatives les visites pédagogiques et les rencontres de sensibilisation au Programme. Les enseignants et les élèves ensemble, souvent avec les familles, peuvent recevoir chaque année des informations sur le Programme, sur une bonne alimentation, mais aussi sur le rapport fruit/plante/sol, à l'école et au cours d'événements dédiés. Ils sont impliqués à la fois physiquement - avec des rencontres en face-à-face dans les écoles (également pour une formation spécifique des enseignants) et des activités pratiques dans les jardins/potagers didactiques, éléments caractéristiques de la Mesure "École sur le terrain" - et via le web avec le championnat interscolaire les "Jeux Olympiques des fruits". Les Jeux Olympiques, en effet, prévoient une série d'activités didactiques à effectuer en classe, tous ensemble, et aussi avec l'aide des familles, pour approfondir, tout en jouant, les connaissances utiles pour améliorer leurs habitudes alimentaires et comprendre l'importance de manger plus de fruits et légumes. Les élèves et les enseignants ont accueilli avec beaucoup d'enthousiasme ces activités, auxquelles ils participent en réalisant de très beaux travaux qui sont réunis chaque année dans un livre photographique intitulé "Accompagnons les fruits dans les écoles".

Afin d'éviter que le travail consacré à la structuration des activités éducatives ne soit perdu, les défis des Jeux Olympiques des cinq premières années ont été recueillis dans ce livre, dédié aux enseignants des Écoles Primaires ayant participé au programme.

# ***Introduction***

L'alimentation est l'un des plus importants facteurs qui contribuent à assurer la protection de la santé et la qualité de vie. Parmi les lignes directrices pour une alimentation saine, l'un des principaux conseils est le suivant: sur votre table les produits végétaux ne doivent jamais manquer. Il a été, désormais, amplement démontré que les fruits et légumes sont des composants importants d'une alimentation saine et équilibrée, et qu'ils jouent un rôle de protection contre l'apparition des principales maladies chroniques et dégénératives, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer. Cependant, les données sur la consommation de ces aliments ne rendent pas compte d'un comportement trop vertueux: le système de surveillance nationale 'OKKIO alla salute' (Faites attention à votre santé) de l'Institut Supérieur de la Santé met l'accent sur les problèmes liés à leur consommation chez les enfants et les adolescents: parmi les résultats de l'enquête de 2016 on peut lire que 20% des parents ont déclaré que leurs enfants ne mangent pas de fruits et/ou de légumes tous les jours. Mais comment pouvons-nous convaincre les enfants d'augmenter leur consommation de ces aliments précieux, ou du moins à en goûter de nouveaux?

Le changement doit commencer par le bon exemple de la famille mais aussi par des actions de connaissance et d'information: même les tout petits peuvent devenir, ainsi, des consommateurs actifs, en mesure de gérer leur qualité de vie à travers entre autre une alimentation saine et appropriée.

L'Éducation Alimentaire vise au développement de comportements corrects et conscients, ou pour mieux dire à mener ses destinataires à une capacité de gestion autonome de leur alimentation, comme indiqué aussi dans les Lignes directrices pour l'Éducation Alimentaire du MIUR (Ministère de l'Éducation, de l'Université et de la Recherche) (2015), et les activités scolaires et pédagogiques représentent une excellente occasion pour parler d'alimentation et de modes de vie sains.

Lors de la Première Conférence Nationale sur l'Éducation Alimentaire (INN 1975) et de la Conférence sur l'Éducation Alimentaire en Europe (Coopération des Consommateurs, Bologne, 1981), quelques points fermes furent définis, lesquels donnèrent un élan au développement de l'Éducation Alimentaire en Italie dans les années à venir:

- le besoin de faire une distinction entre "instant informatif" et "instant éducatif";
- l'importance de la reconnaissance de la complexité de l'acte alimentaire (psychologique, physiologique, social et culturel);
- la nécessité d'aborder l'Éducation Alimentaire de façon organique, en impliquant l'ensemble de la population.

Donc, pas de notions sur les macronutriments, mais c'est plutôt l'histoire, la culture, les traditions et les émotions qui doivent être à la base des interventions éducatives. Dans le cas des enfants, il faut aussi considérer qu'ils ont un pouvoir énorme sur

leurs familles et qu'ils sont exposés à l'influence du marketing. Cela fait d'eux des destinataires privilégiés pour l'Éducation Alimentaire qui, cependant, ne peut guère être confiée exclusivement aux enseignants et à l'environnement scolaire, car la plupart des choix alimentaires à la maison découlent des membres de la famille et de leurs habitudes. Le contact avec les familles devient certainement plus efficace si il advient par l'intermédiaire des enfants, l'intervention doit donc être calibrée en ce sens: parler aux enfants pour arriver aux familles.

Dans ce contexte, dans le cadre du grand projet des Mesures d'Accompagnement au programme communautaire "Fruits et légumes à l'école", à partir de 2014 chaque année le CREA-Aliments et Nutrition a conçu et réalisé les Jeux Olympiques des Fruits, un championnat interscolaire au niveau national, structuré comme un parcours pédagogique pluridisciplinaire par étapes. Des fiches didactiques d'approfondissement, ainsi que des jeux, quiz et travaux à faire en classe et à la maison ont été envoyés au fil des ans aux classes inscrites aux Olympiades pour qu'elles défient dans ce grand jeu toutes les autres classes d'Italie.

Les principaux objectifs sont liés à l'expérience correcte et directe du produit à travers, entre autre, l'approche sensorielle et la connaissance de son origine ainsi que de ses qualités et caractéristiques nutritionnelles (produits locaux et biodiversité). Mais l'Éducation Alimentaire ne peut ignorer la connaissance du concept d'écosystème et de com-

patibilité avec l'environnement et la compréhension de l'existence d'un lien entre la qualité de la nourriture et la qualité de l'environnement. Il est essentiel de faire comprendre à l'enfant que l'environnement qui l'entoure et le territoire où il vit sont une source de connaissances et d'expériences qui doivent être respectées et défendues, par conséquent, en suivant les indications de l'Union Européenne et du Mipaaf, parmi les activités des Jeux Olympiques certaines concernent l'étude de la saisonnalité et de la culture, de la plante au fruit à travers le terrain, et l'attention à l'éco-durabilité et à la réduction du gaspillage. Le tout toujours à travers des activités ludico-didactiques qui demandent la participation de toute la classe et souvent aussi des familles.

Le jeu a en effet toutes les caractéristiques nécessaires afin que le type d'apprentissage le plus efficace et durable s'accomplisse. C'est une expérience complexe et captivante qui permet aux enfants de participer, d'être les acteurs, d'apprendre en faisant les choses naturellement et constamment, en accroissant leurs connaissances et compétences.

Ce livre est donc un outil polyvalent d'Éducation Alimentaire pour les enseignants qui veulent aborder ces thèmes délicats en toute simplicité, avec la légèreté du jeu, mais avec le soutien de l'exactitude des informations fournies par un Organisme de recherche se dédiant tout spécialement à cet argument.

# Guide en vue de l'utilisation du livre

Ce livre vient du désir de proposer à nouveau d'une manière raisonnée l'expérience acquise et recueillie au cours des cinq années des Jeux Olympiques des fruits et veut aider vous, les enseignants, à initier les enfants à l'Éducation Alimentaire, à travers la fantaisie, la créativité, le raisonnement.

Beaucoup de fiches, de différents types, pour revoir et consolider, pour améliorer les compétences en langue, calcul, compréhension, mémoire et pour apprendre à travailler en groupe. Un soutien pédagogique interdisciplinaire en mesure d'attirer l'attention de la classe et de faire passer le savoir, avec simplicité.

En partant des nombreux travaux reçus au cours de chaque championnat annuel et de leurs mille implications et facettes, en recueillant toutes les suggestions reçues par les écoles elles-mêmes, les fiches des activités ont été répertoriées avec des symboles qui renvoient aux domaines disciplinaires de pertinence, aux thèmes abordés tour à tour ou à la possibilité d'impliquer les familles dans un plus grand travail de sensibilisation.

Le tout avec l'objectif de tirer un enseignement de la richesse, de l'innovation et de la créativité que chaque communauté locale a produit, en les partageant et en les rendant dans une méthode de travail pour tous.

Le choix de la fiche à aborder en classe peut alors suivre différents critères:

## LE DOMAINE DISCIPLINAIRE



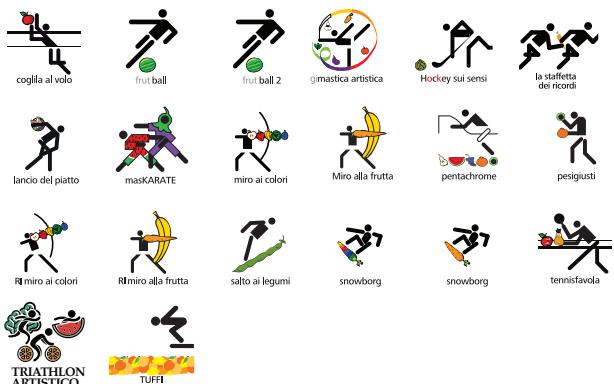
Dans les pages "Objectifs disciplinaires", vous trouverez résumés et classés par discipline tous les objectifs qui peuvent être poursuivis. Les activités des fiches sont toujours interdisciplinaires, on peut donc les utiliser facilement pour aider la classe dans la réalisation des différents objectifs.

## LES ARGUMENTS THÉMATIQUES



"Apprenons ensemble" est le chapitre consacré à six principaux thèmes qui caractérisent les mesures éducatives d'accompagnement au Programme européen. De l'alimentation correcte à l'importance du sol et du territoire, de l'utilisation des sens à l'importance du contexte social et culturel.

## LES FICHES DIDACTIQUES



Cette section rassemble, divisées par année de conception, toutes les activités menées au cours des cinq années, adaptées en vue d'une utilisation n'étant pas destinée à la compétition. Les fiches fournissent des idées utiles pour construire des masques de carnaval, des textes pour un spectacle de l'école, des affiches à mettre en classe, dans les couloirs de l'école ou dans les pièces de la cantine scolaire. Les travaux peuvent également être facilement transformés en articles éventuellement pour le journal de l'école.

## LA PARTICIPATION DE LA FAMILLE



Étant pleinement conscients que pour changer le style de vie il faut parvenir jusqu'à la famille et que la meilleure façon de le faire c'est à travers les enfants, certaines activités ont également été identifiées avec un logo qui signale la possibilité de tra-

vailler en se faisant aider par la famille, par exemple avec des interviews ou des plats à inventer, cuisiner et goûter ensemble.



## JOURNAL ALIMENTAIRE

La principale clé pour augmenter l'appréciation des fruits et légumes par les enfants c'est la connaissance, entre autre sensorielle, des différents produits. Mais ce n'est pas la seule. Goûter (ou encore mieux manger entièrement) dans le but de maintenir bien élevé le niveau de la classe pour ce qui a trait aux quantités journalières ou hebdomadaires de fruits et légumes peut s'avérer un autre levier, un autre petit pas vers le changement des comportements alimentaires. La classe peut se mettre au défi de sorte à atteindre des comportements de plus en plus vertueux ou mettre sur pied une com-

pétition, par exemple avec une classe parallèle. C'est pourquoi chaque fiche/journal a un double (Je Vise et je Vise Encore, Fruitball 1 et 2).

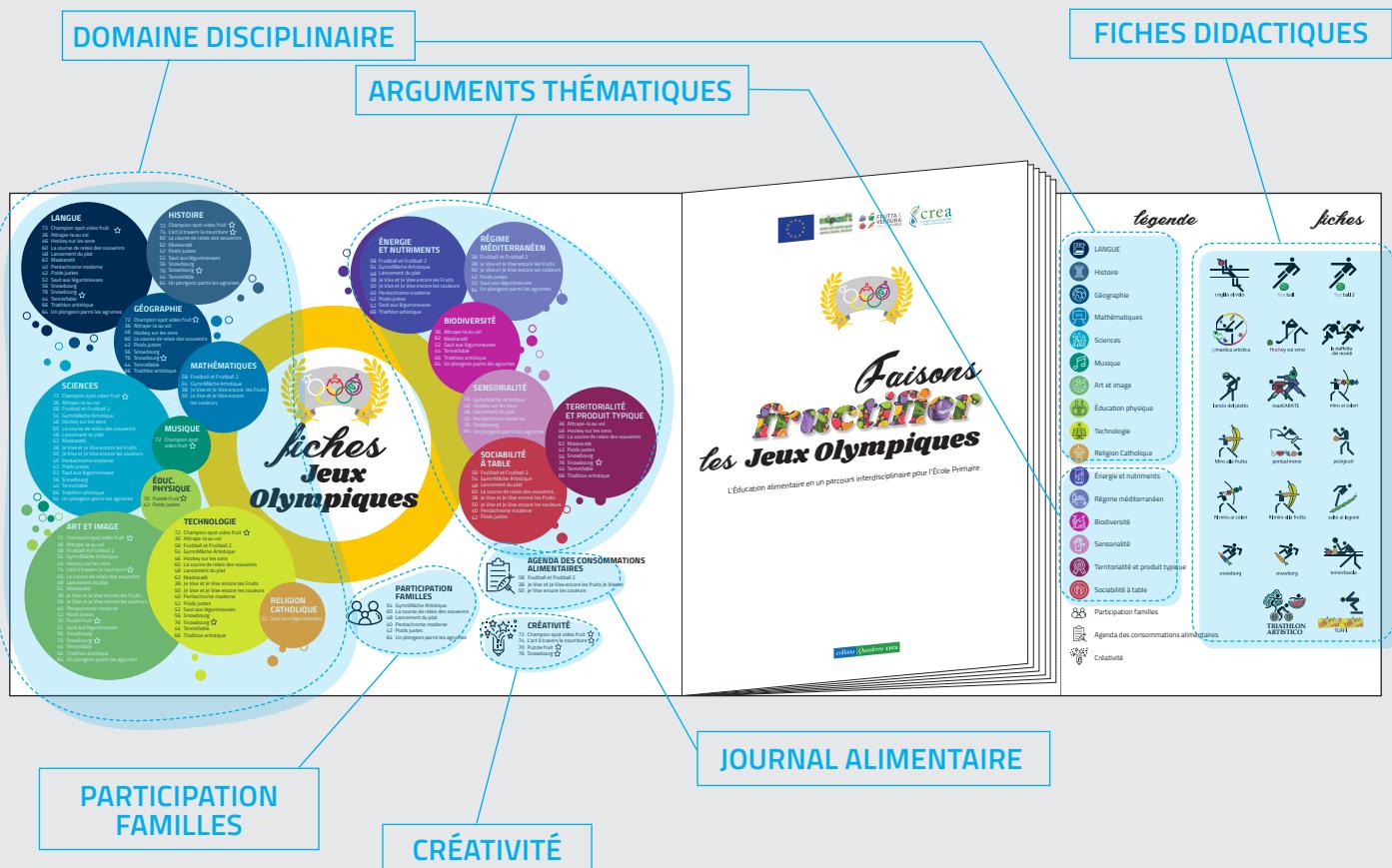
Afin de vérifier l'amélioration des comportements, il faut remplir le journal à deux reprises, par exemple au début et à la fin de l'année scolaire ou avant et après des périodes de vacances.



## LA CRÉATIVITÉ

Dans la section créativité sont collectées les activités des championnats annuels, conçues dans le seul but de déchaîner la créativité, bien sûr, des enfants. Moins "scientifiques", mais tout aussi intéressantes et surtout amusantes.

Tout cela est résumé dans le sommaire raisonné du premier rabat (l'intérieur de la première page de couverture), tandis que dans le deuxième rabat (l'intérieur de la dernière page de couverture) vous trouvez la récapitulation des logos de chaque fiche et surtout la légende des symboles.



# Objectifs disciplinaires

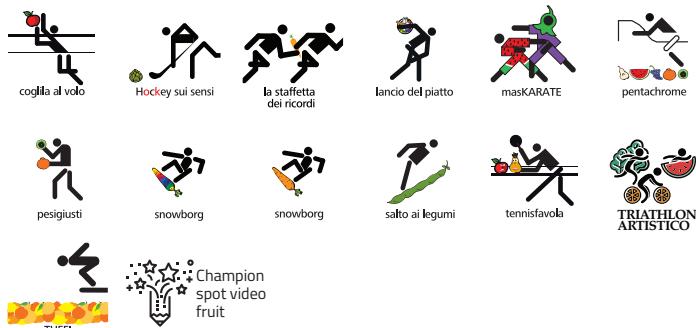


LANGUE

## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ

enrichir son vocabulaire



écrire en respectant les principales règles d'orthographe, en utilisant de façon appropriée les principaux signes de ponctuation



comprendre les relations entre les mots au niveau de leurs sens et le sens figuré des mots



développer une capacité initiale de synthèse pour exprimer un concept



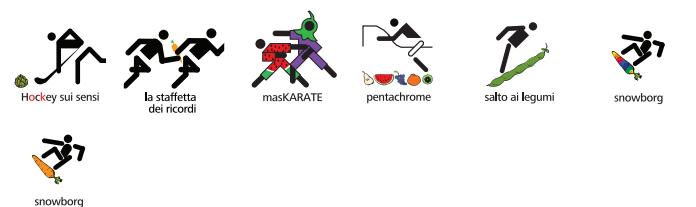
formuler des questions précises et pertinentes d'explication et approfondissement pendant ou après l'écoute



organiser un discours sur un sujet d'étude, en respectant l'ordre chronologique et logique en introduisant les éléments descriptifs et d'information appropriés



rechercher des informations dans des textes de nature et d'origine différentes pour des buts pratiques ou liés à la connaissance, en appliquant des techniques de soutien à la compréhension



## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ

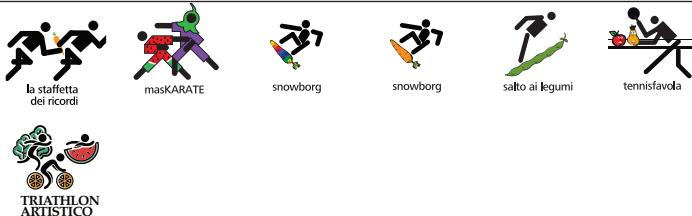
réécrire des textes et en rédiger de nouveaux même à l'aide de programmes de traitement de texte



écrire des textes simples ou organiser de simples exposés concernant des règles ou des textes ainsi que des plans schématiques en vue de l'exécution d'activités (règles, recettes ...)



travailler sur les diverses étapes de la production d'un texte : la conception, la planification, la première rédaction, la révision, l'auto-correction



tirer de différentes sources des informations et des connaissances sur des aspects du passé



analyser la relation homme-environnement à différentes époques



reconnaître des relations de succession, simultanéité, durées, périodes, changements au sein de phénomènes et expériences vécues et racontées



organiser les connaissances acquises dans de simples schémas temporels et conceptuels



sélectionner et organiser les informations en fonction d'un sujet



présenter de manière cohérente des connaissances et des concepts appris, en utilisant des termes spécifiques de la discipline, même en utilisant des ressources numériques



LANGUE



HISTOIRE

## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ



tirer des informations de multiples sources



## GÉOGRAPHIE

acquérir le concept de région géographique et les différents éléments qui caractérisent les principaux paysages italiens



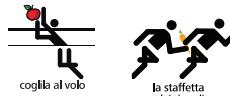
comprendre que le territoire est un espace organisé et modifié par l'homme



connaître et valoriser le patrimoine environnemental, naturel et culturel de son territoire



connaître les facteurs qui influent sur le climat et ses incidences sur l'environnement



collecter, analyser et représenter des données à l'aide de diagrammes, graphiques, histogrammes ...



## MATHÉMATIQUES

argumenter sur les critères utilisés pour faire des groupements



connaître le concept de fraction et les types de fractions



utiliser les notations de fréquence, mode et moyenne arithmétique



## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ

observer et prêter attention à son propre corps comme organisme complexe



prendre soin de sa propre santé du point de vue alimentaire



reconnaître quelques transformations saisonnières s'étant produites dans l'environnement



reconnaître les organes des sens et être en mesure de nommer les perceptions sensorielles



apprendre à observer une portion d'environnement proche, ou un élément naturel, avec des outils appropriés, ou à l'œil nu



reconnaître, même à travers de petits élevages ou de petites cultures, que la vie d'un organisme est en relation avec les autres formes de vie



observer et interpréter les transformations environnementales naturelles et celles ayant eu lieu par la main de l'homme



identifier des similitudes et des différences dans les parcours de développement des organismes végétaux



saisir les relations entre les différents éléments de l'écosystème



SCIENCES

## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ



MUSIQUE

utiliser la voix, des instruments et de nouvelles technologies de manière créative et consciente, en élargissant progressivement ses propres aptitudes d'invention et d'improvisation sonore et musicale



saisir à l'écoute les aspects expressifs et structurels d'un morceau de musique, en les traduisant par des mots et des actions motrices.



ART ET IMAGE

distinguer les couleurs et les utiliser pour indiquer une catégorie ou exprimer un concept



transformer des images et des matériaux en recherchant des solutions figuratives originales



observer et analyser des images graphiques



utiliser des matériaux, des techniques et des processus différents pour représenter la réalité et lors de la production de messages expressifs et communicatifs personnels et authentiques



identifier, dans une œuvre d'art, les éléments essentiels de la forme, de la langue, de la technique et du style pour comprendre son message et sa fonction



## OBJECTIFS DISCIPLINAIRES

## ACTIVITÉ

développer les capacités sensorielles et reconnaître son propre corps dans son ensemble et au niveau de chacun de ses segments



varier l'exécution du mouvement par rapport à l'espace



savoir organiser comment se déplacer dans l'espace par rapport à soi-même, aux autres et aux objets



utiliser sous une forme originale et créative les modes d'expression et corporels



représenter des données d'une observation ou expérience à travers des diagrammes, collectées également sur un graphique numérique



utiliser de simples procédures pour la sélection et la préparation des aliments



examiner des objets et des processus de transformation par rapport à leur impact sur l'environnement



utiliser l'ordinateur : applications de traitement de texte et graphisme



approfondir et étendre l'utilisation des outils informatiques (Power Point, réalisation de vidéos ...)



créer un objet, en décrivant et en documentant la séquence des opérations



ÉDUCATION PHYSIQUE



TECHNOLOGIE



savoir les caractéristiques environnementales et culturelles à partir desquelles le christianisme a pris naissance et s'est développé



# Objectifs pédagogiques

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

ACTIVITÉ

favoriser la collaboration de la famille et l'encadrement de l'enfant au cours des activités scolaires



gimnastica artistica



la staffetta  
dei ricordi



lancio del piatto



pentachrome



pesi giusti



TUFFI



PARTICIPATION FAMILLES

accroître la prise de conscience et stimuler des changements dans les habitudes



frut ball



Miro alla frutta



miro ai colori



JOURNAL ALIMENTAIRE





# Apprenons ensemble...

Énergie et nutriments

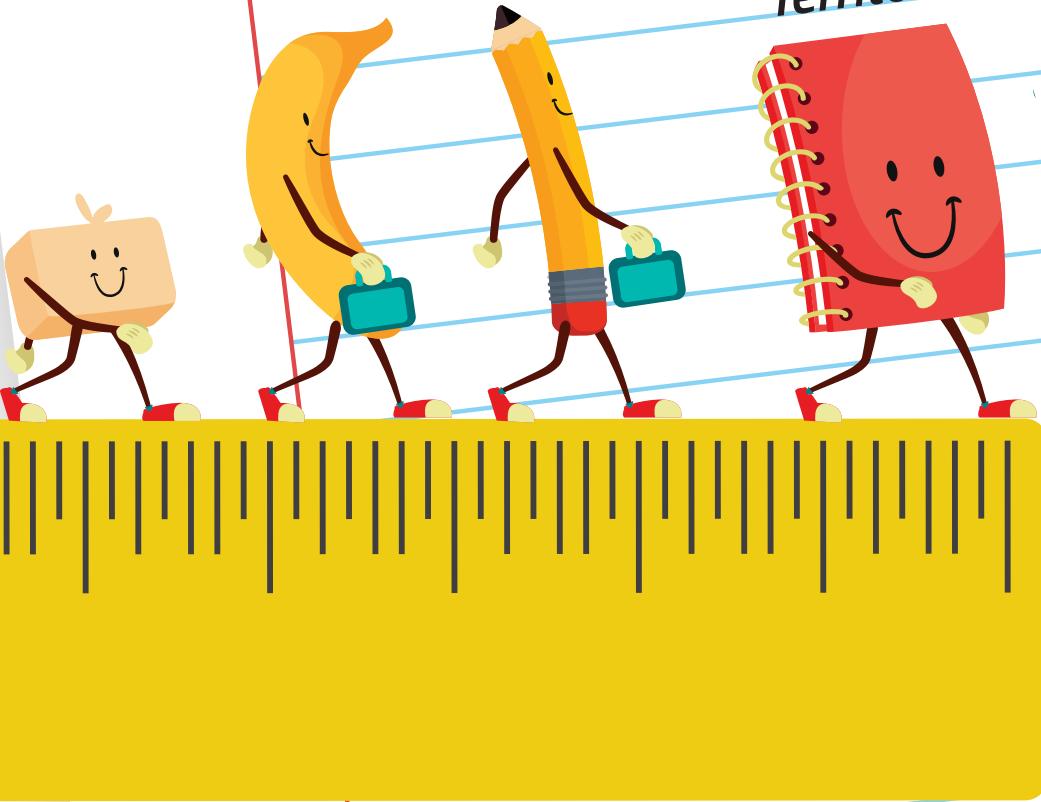
Régime Méditerranéen

Biodiversité

Sensorialité

Territorialité et produit typique

Sociabilité à table





# Énergie et nutriments



frut ball



gimnastica artistica



lancio del piatto



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigjusti



salto ai legumi



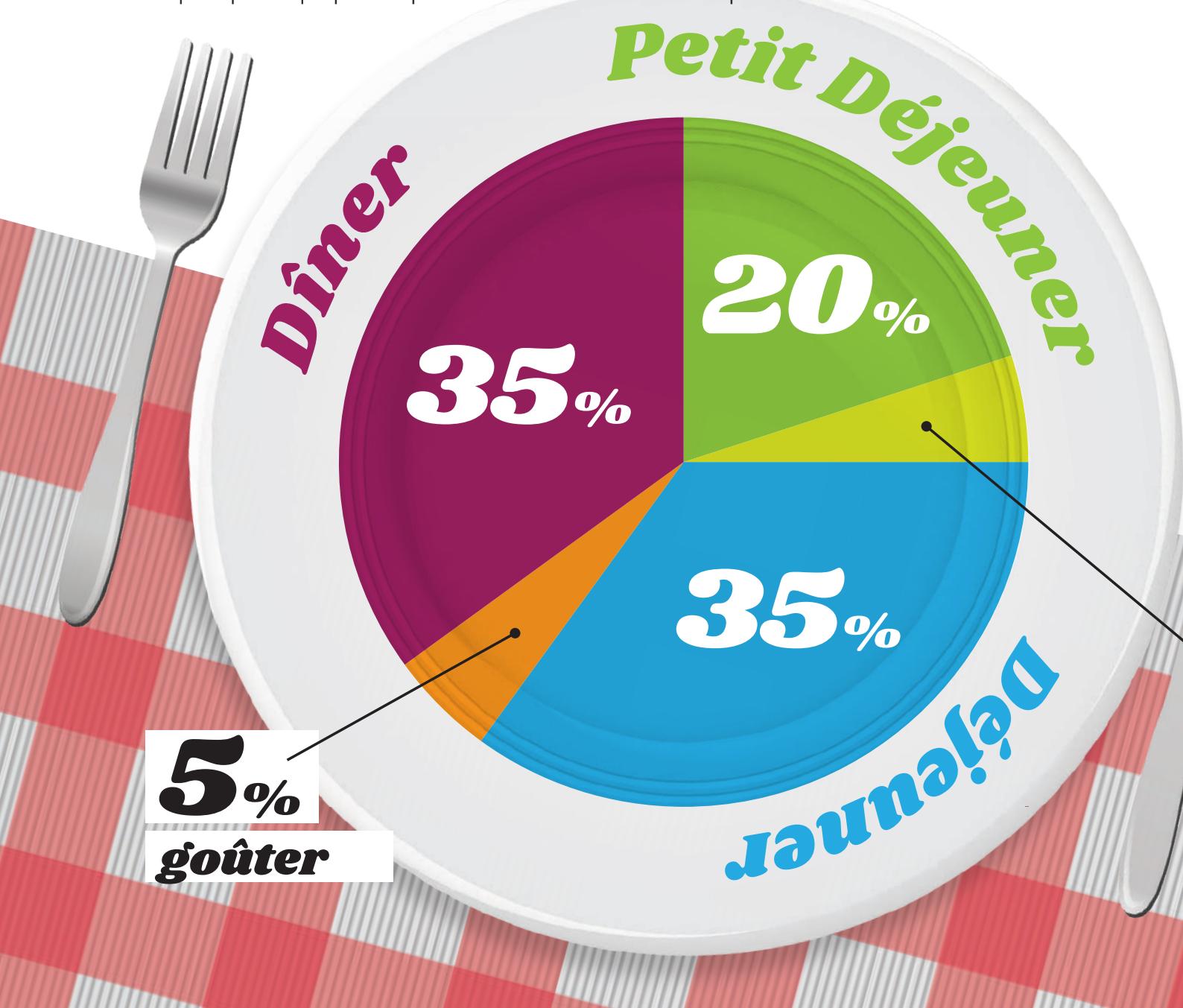
TRIATHLON ARTISTICO

En raison du changement progressif du mode de vie et des rythmes de travail, de profonds changements sont en train de se produire dans les habitudes alimentaires des familles : on assiste à la diffusion d'une alimentation peu équilibrée, avec un apport calorique excessif ainsi qu'un apport excessif en protéines d'origine animale, en sucres simples, en graisses saturées et en sel.

Chez les enfants, et en particulier ceux de 8-9 ans, l'enquête périodique promue par le Ministère de la

Santé, **Okkio alla salute** (Faites Attention à votre Santé) nous renvoie une image de modes de vie excessivement sédentaires, mais aussi d'une absence ou insuffisance du petit déjeuner, et d'une très faible consommation de fruits et légumes.

En général, les habitudes alimentaires acquises en bas âge durent dans le temps, il est donc important d'enseigner aux enfants dès les premières années de vie comment tirer le meilleur parti des aliments dont ils disposent.





## RÈGLES

Il n'y a pas beaucoup de règles à apprendre

### **fruits et légumes**

Beaucoup de fruits et légumes, à introduire non seulement aux repas principaux (il doit y avoir toujours aussi bien des fruits que des légumes !), mais aussi au petit déjeuner ou dans les collations de la mi-matinée ou de la mi-après-midi : 5 portions par jour c'est vraiment le minimum, et ce n'est pas difficile.

### **5 couleurs**

Une alimentation variée, possible aussi grâce aux **5 couleurs des fruits et légumes**, qui peuvent colorer tout en gaieté même des plats inattendus, à composer de la manière la plus colorée possible.

### **petit déjeuner**

Un **petit déjeuner équilibré**, pour éviter une réduction du rendement physique et mental au cours de la matinée : il est souhaitable qu'il soit nourrissant (environ **20% des calories totales quotidiennes**) et qu'il prévoie aussi la consommation de fruits. Il ne doit pas être forcément sucré si nous préférons le salé le matin !

### **friandises et sucres**

Peu de friandises et de boissons sucrées car nous consommons trop de sucre, ce qui augmente le risque de certaines maladies. Celle au sucré est une véritable habitude, et surtout plus on en mange, plus on en a envie : si l'on réduit petit à petit les consommations de sucreries, ce sera plus facile de s'en passer, et nous ferons un précieux cadeau à notre santé. Mais si nous en voulons tous les jours, laissons quelque chose de sucré au petit déjeuner: le réveil sera plus agréable.

### **collation + goûter**

La collation de la mi-matinée et le goûter de la mi-après-midi doivent être d'une toute petite quantité : **un fruit** c'est l'idéal, mais nous pouvons l'alterner avec un yaourt ou **un petit sandwich** (mini-sandwich) ou **3-4 biscuits**.

### **déjeuner + dîner**

Le **déjeuner** et le **dîner** doivent couvrir la **plupart des besoins énergétiques et nutritionnels**, il est donc important que ce soit des repas complets de tous les nutriments. Parvenir à programmer les dîners d'une manière équilibrée, compte tenu des repas à la cantine ou de toute manière hors de chez soi, c'est un beau défi, mais ce n'est pas très compliqué ....

**5%**

**collation**

FRUITS ET LÉGUMES  
TOUS LES JOURS :  
MANGES-EN AU MOINS  
5 PORTIONS !



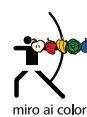
# Régime méditerranéen



frut ball



Miro alla frutta



miro ai colori



pesigiusti



salto ai legumi



TUFFI

Depuis 2010 le **Régime Méditerranéen** est inscrit dans la liste des **patrimoines culturels immatériels de l'humanité de l'UNESCO**. L'erreur commune que l'on répète souvent depuis lors est celle de vouloir trouver des aliments spécifiques qui le caractérisent. En fait, son origine est très simple : les populations du bassin méditerranéen dans le passé étaient constituées principalement par des paysans et des pêcheurs qui, pour survivre, utilisaient les produits qu'ils cultivaient ou le produit de la pêche et dans de très rares cas de petites quantités de viande provenant des animaux qu'ils élevaient dans leurs basse-cours.

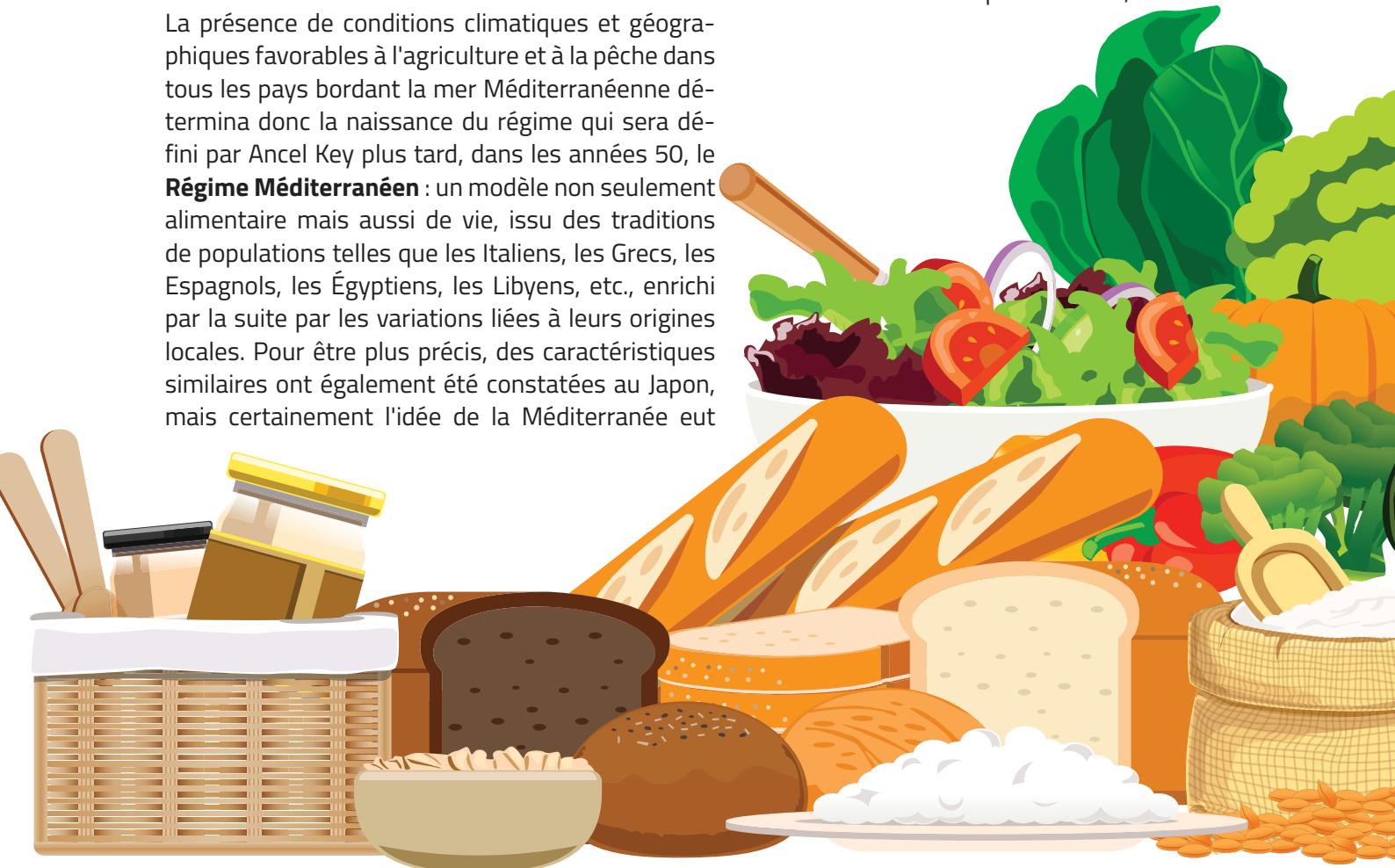
C'est un patrimoine culturel immatériel justement parce qu'il n'est pas lié à un aliment ou à un autre.

La présence de conditions climatiques et géographiques favorables à l'agriculture et à la pêche dans tous les pays bordant la mer Méditerranée détermina donc la naissance du régime qui sera défini par Ancel Key plus tard, dans les années 50, le **Régime Méditerranéen** : un modèle non seulement alimentaire mais aussi de vie, issu des traditions de populations telles que les Italiens, les Grecs, les Espagnols, les Égyptiens, les Libyens, etc., enrichi par la suite par les variations liées à leurs origines locales. Pour être plus précis, des caractéristiques similaires ont également été constatées au Japon, mais certainement l'idée de la Méditerranée eut

plus de chance, car Keys lui-même se retira dans un village du Cilento.

Le régime méditerranéen se caractérise donc par une consommation régulière de fruits et légumes, de céréales souvent complètes, par une bonne consommation de poisson (en particulier le poisson gras, compte tenu de son abondance dans la Méditerranée), une consommation fréquente de légumineuses aussi bien fraîches (pendant les périodes de récoltes) que sèches (en hiver) et une utilisation peu fréquente de viande.

Du lait et du yaourt tous les jours et pour assaisonner le tout, en Italie mais aussi en Espagne, en Grèce ou en Afrique du Nord, l'huile d'olive:





# Régime Méditerranéen

l'assaisonnement le plus largement utilisé justement parce que dans le bassin méditerranéen les oliviers poussent bien verdoyants. L'activité physique nécessaire pour se procurer sa propre nourriture ne peut surtout pas manquer : travail dans les champs, dans les jardins/potagers, ou à consacrer à la pêche. Un régime ainsi composé est conforme aux **recommandations nutritionnelles** actuelles, qui prévoient qu'environ **45-60% de l'énergie provenient des féculents, environ 20-35% des matières grasses et entre 12 et 18% des protéines**. Dans les années 60 et 70 du siècle dernier, cependant, en plein boom économique, la consommation de matières grasses et de sucreries a progressivement augmenté et le niveau d'activité physique a chuté, en particulier chez les

enfants et les adolescents, dont les modes de vie deviennent de plus en plus sédentaires. Il y a donc une faible consommation de fruits et légumes qui sont, en revanche, très importants pour leur teneur en eau et en fibres (qui aident à atteindre la sensation de satiété) ainsi qu'en vitamines et sels minéraux. Le poisson, aussi, est très peu consommé, et les légumineuses sont les grandes absentes sur la table de nos enfants, alors que la viande est omniprésente. Si seulement 2 portions hebdomadaires de viande étaient remplacées par autant de légumineuses, nous serions beaucoup plus proches des recommandations. Et pour terminer le mouvement est relégué à quelques heures dans les salles de gym et l'habitude de jouer en plein air et l'activité physique ludique spontanée sont en train de disparaître.

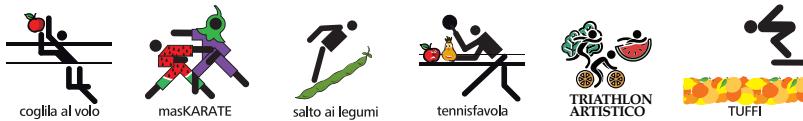
La représentation typique du régime méditerranéen est une apothéose de grosses assiettes de pâtes, miches de pain, vin et beaucoup plus : cela n'a rien à voir avec la frugalité qui le caractérisait.

Il est bon de rappeler, par contre, que le Régime Méditerranéen combine une alimentation pauvre et simple avec des produits principalement végétaux et un mode de vie se basant sur le mouvement et l'activité physique.





# Biodiversité



Par **biodiversité** on indique l'ensemble de toutes les variétés des formes de vie présentes sur la Terre. Elle comprend, à savoir, toutes les nombreuses espèces d'animaux, de plantes et d'autres formes de vie, ainsi que les variétés qui existent au sein de chaque espèce. En particulier, la variété d'espèces végétales, animales et de micro-organismes présents dans un écosystème (diversité écologique) ou la variabilité génétique d'une espèce (diversité génétique).

En parlant des végétaux, on peut dire que chaque espèce pousse dans certaines conditions environnementales et de sol ; c'est pourquoi les plantes de la même espèce nées à des endroits et dans des terrains différents peuvent avoir des caractéristiques différentes et enrichir non seulement notre alimentation mais aussi, et surtout, nos traditions. L'Italie montre, en effet, la plus grande diversité de types et de couverture des sols et la plus grande biodiversité du sol parmi tous les Pays européens et méditerranéens.

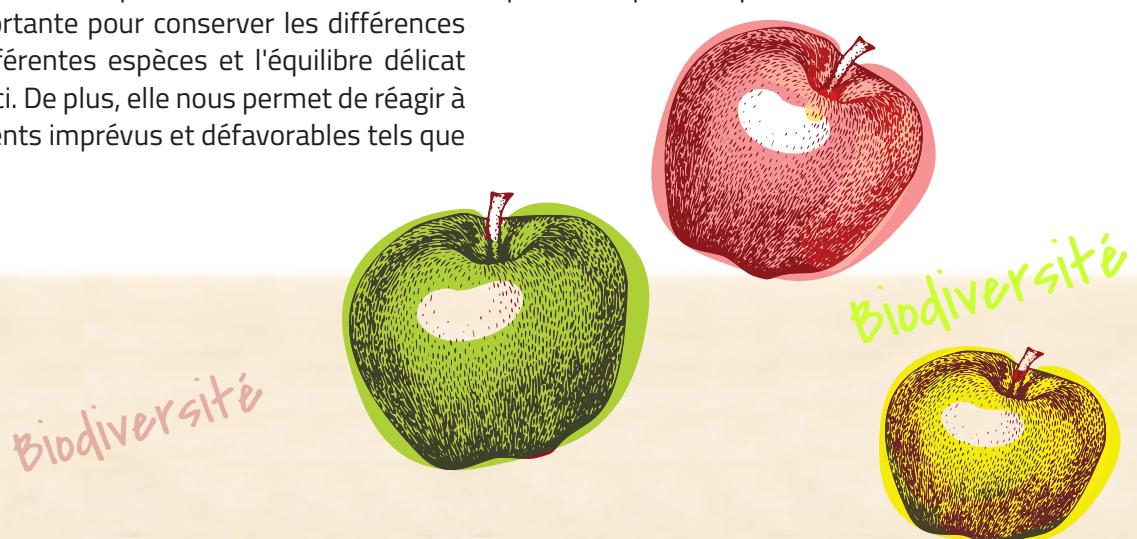
Le taux de biodiversité au cours des dernières années a beaucoup diminué dans le monde entier, en raison du remplacement des variétés autochtones par des variétés sélectionnées afin d'être plus appropriées pour obtenir des productions plus abondantes. Cependant, la préservation de la biodiversité est importante pour conserver les différences entre les différentes espèces et l'équilibre délicat entre celles-ci. De plus, elle nous permet de réagir à des événements imprévus et défavorables tels que

les changements climatiques, les bouleversements hydrologiques, la surexploitation, l'utilisation non durable des ressources naturelles, la pollution, etc...

Un cas de sécheresse, de gel ou de grêle imprévu, ou l'attaque d'un nouveau parasite, par exemple, qui mène à la perte d'une variété, peut n'intéresser que celle-ci, sans compromettre les autres variétés de la même espèce et préserver ainsi la production. Si nous conservons, nous créons une réserve de matériel génétique potentiellement utile à explorer en cas de besoin, comme nouvelles sources de résistance. Plus la biodiversité est grande (par exemple le nombre d'espèces vivantes) et plus la réaction aux événements négatifs et la capacité de rétablir l'équilibre menacé seront rapides.

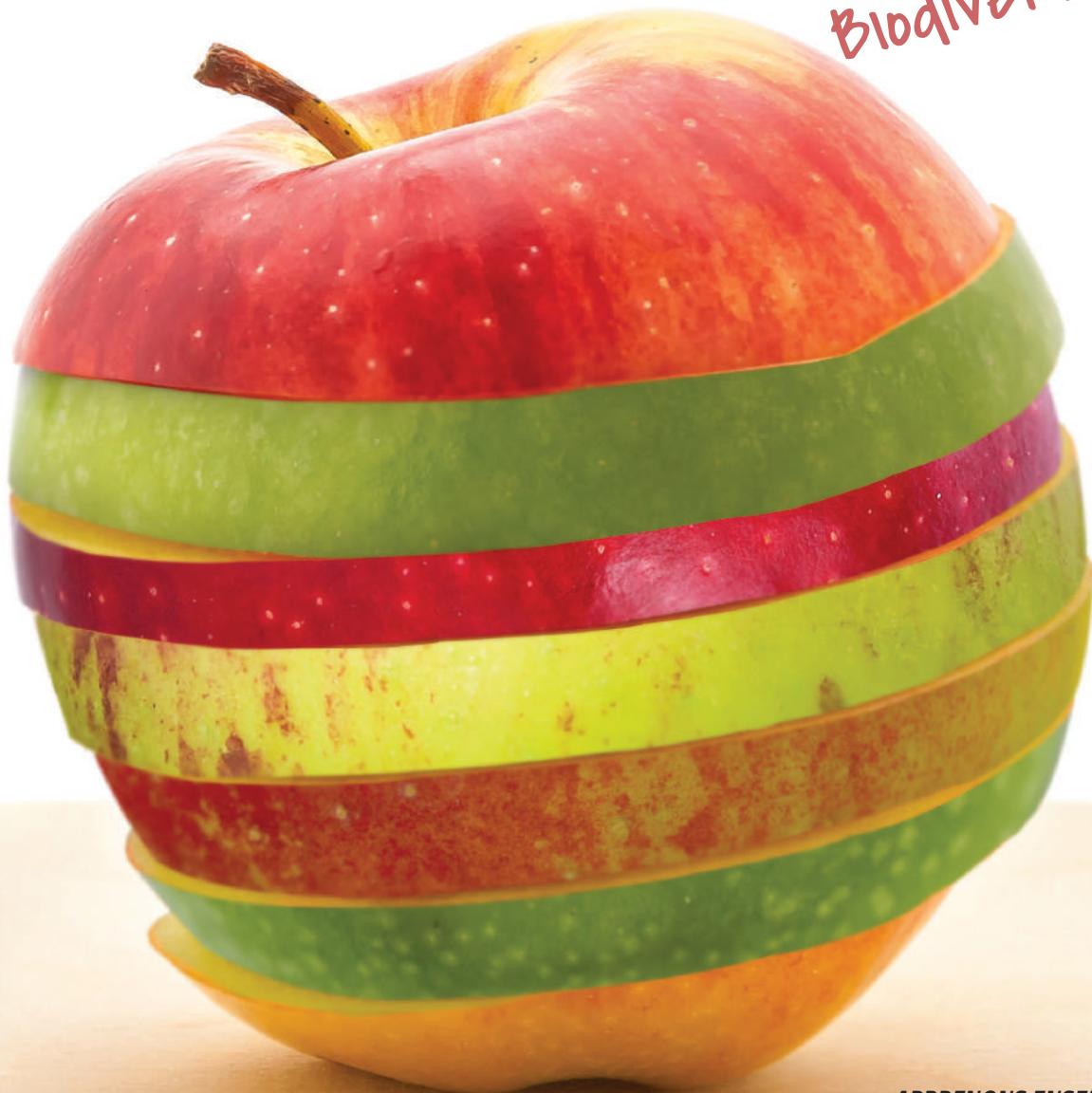
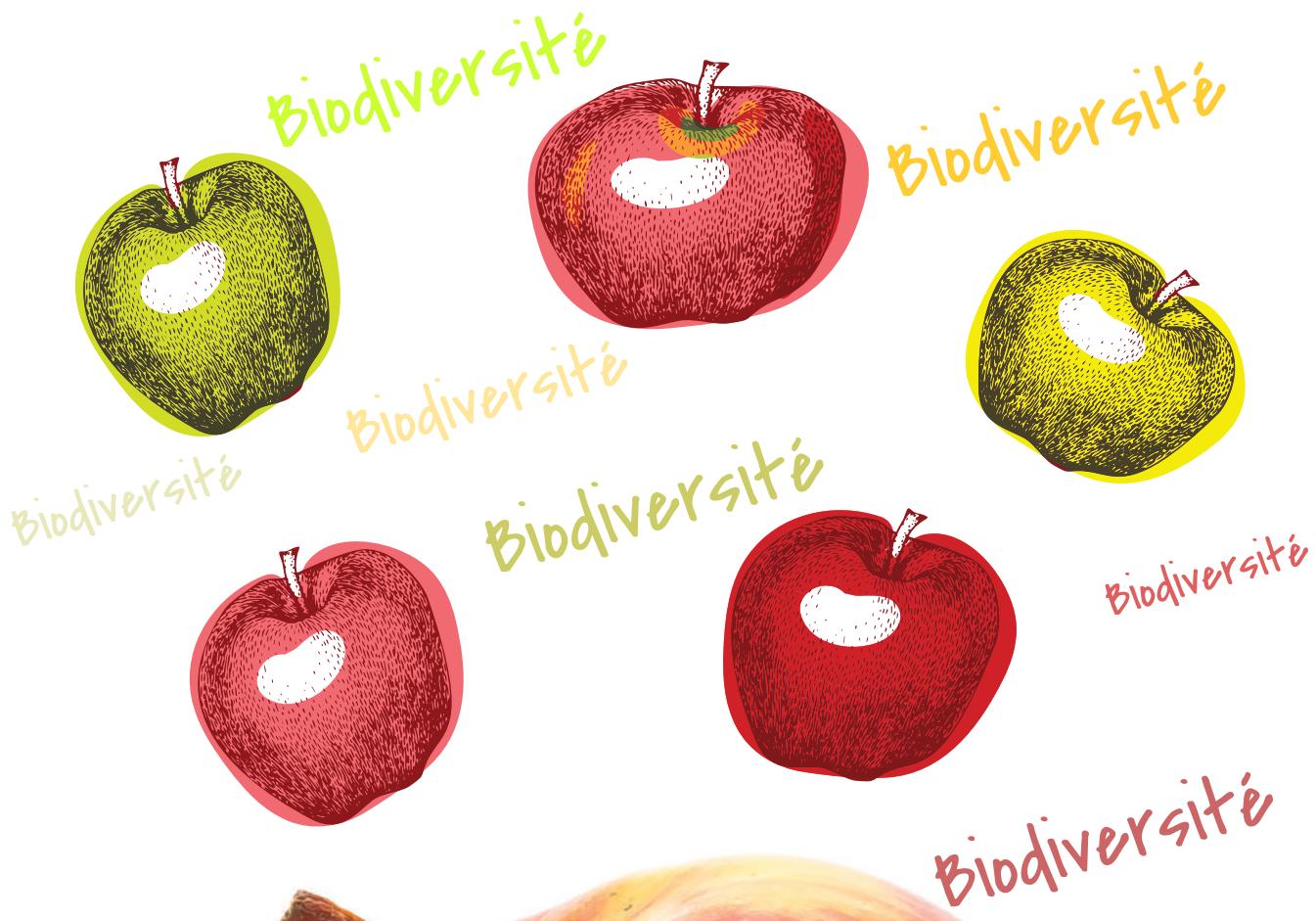
La protection de la biodiversité est de plus en plus importante au sein des dynamiques visant à offrir une durabilité toujours plus grande aux activités humaines. Dans ce but, la récupération et la conservation d'anciennes variétés et d'anciens éotypes, tout comme les traditions qui permettent leur utilisation et conservation, sont essentielles.

Les produits agroalimentaires, en effet, sont la mémoire et la richesse de chaque région, un patrimoine de traditions, gestes, rituels et civilisation qui ne doit pas être perdu.





# Biodiversité





# Sensorialité



gimnastica artistica



Hockey sui sensi



lancio del piatto



pentachrome



snowborg



TUFFI

Les propriétés sensorielles sont des caractéristiques distinctives d'un produit que nous percevons comme des sensations. C'est la réponse et le codage des stimuli qui frappent nos organes sensoriels. Sur la base de ces sensations nous exprimons un jugement sur la qualité des aliments : nous donnons la préférence à certains aliments, nous disons ce que nous aimons, nous faisons un choix alimentaire. Lorsque nous mangeons, nous pensons que le plaisir et toutes les autres sensations provenant de la nourriture sont dues uniquement au goût et que c'est le sens le plus important : ce n'est pas le cas. En effet, les cinq sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) contribuent à la perception de la nourriture et à son évaluation.

Nous aimons un aliment non seulement pour les sensations que nous éprouvons quand nous l'amenons à la bouche, mais aussi pour l'arôme qu'il dégage (pensez à la friture, à la sauce bolognaise ou

à une tarte aux pommes en train de cuire) ou pour le son qu'il produit (par exemple, le café qui gargouille, ou le bruit lorsque vous mordez dans une pomme croquante). De plus, il y a des perceptions chimiques qui ne concernent pas les récepteurs du goût et de l'odorat, comme l'âcre, le piquant, le rafraîchissant. Les récepteurs tactiles présents dans la bouche et sur la langue coopèrent enfin, inséparablement, avec ceux du goût et de l'odorat en vue de l'identification des aliments et de la compréhension de la palatabilité.

Mettre à table, surtout à la maison, une grande variété de produits alimentaires, en les présentant comme une source potentielle de plaisir comprenant mille stimuli aide à surmonter les obstacles à la consommation, en particulier de fruits et légumes: les produits saisonniers offrent, dans ce cas, des expériences sensorielles plus intenses.

## IMMAGINONS DE VOULOIR GOÛTER UN FRUIT, À TRAVERS NOS 5 SENS

5 sens

Vue

Commençons par la **vue**: c'est le sens le plus immédiat à travers lequel nous recevons des informations sur l'environnement: en observant la couleur, la forme, la taille du fruit nous pouvons comprendre s'il est mûr, juteux et sucré, ou tout au moins imaginer comment il pourrait être. La vue est le plus précieux allié pour une alimentation variée, qui dans le domaine végétal est facilitée par la possibilité de choisir entre les 5 couleurs du bien-être: blanc, bleu-violet, rouge, vert, jaune-orange.



## Odorat

Portons maintenant ce fruit vers notre nez: l'**odorat** est l'expérience sensorielle produite par la stimulation des récepteurs localisés dans l'épithélium olfactif, avec une perception olfactive soit par voie orthonasale (devant le nez, on parle de "parfum") ou par voie rétronasale (l' "arôme"). L'odorat, aussi, est stimulé par de l'énergie chimique plutôt que par de l'énergie physique, comme le goût, mais, contrairement à ce dernier qui n'effectue un codage que pour quelques saveurs, l'odorat peut distinguer des milliers d'odeurs différentes.

## Ouïe

Avec l'**ouïe** nous pouvons connaître la consistance d'un aliment même avant de le mâcher, si nous écoutons le son de la première bouchée, mais tous les sons en général contribuent à donner envie de goûter (pensez au grésillement d'une friture) ou à nous distraire de ce que nous sommes en train de manger (le bourdonnement d'une salle bondée).

## Gout

Pour terminer, le **goût**, qui est l'ensemble des sensations perçues dans la bouche lorsqu'on goûte un aliment. Il joue un rôle fondamental dans les choix alimentaires: c'est, en effet, au moment où l'aliment est introduit dans la bouche et mâché que nous sentons sa saveur et que nous décidons si nous aimons en manger ou pas. Les récepteurs des stimuli gustatifs sont présents sur le haut de la langue, dans la muqueuse du palais, dans le pharynx et dans l'épiglotte. Cinq saveurs fondamentales sont désormais reconnues: acide, salé, sucré, amer et umami, mais récemment, la communauté scientifique reconnaît d'autres saveurs, comme, par exemple, celle liée à la perception du "gras".

## Toucher

Si nous touchons le fruit, nous recevons de nouvelles informations: l'organe du **toucher**, la peau, est riche en récepteurs tactiles, qui sont répartis dans tout le corps, avec une concentration particulière sur les doigts, mais aussi sur les lèvres et la langue ; ils nous permettent de recueillir des informations de type physique telles que la forme, la taille, les caractéristiques de surface, l'élasticité, la consistance, la température.



# Territorialité et produit typique



Un produit agroalimentaire est défini comme étant **“typique”** quand il est fortement lié à son territoire de production/fabrication.

Il ne faut pas le confondre avec le produit local, car par ce dernier on indique tout ce qui est cultivé dans un certain endroit, sans être lié à sa culture et tradition. Le produit typique, par contre, est quelque chose d’indissolublement lié non seulement aux caractéristiques environnementales de la zone de production, mais aussi aux méthodes de traitement résultant de l’intervention humaine dans ce territoire et cela exclut, par conséquent, la possibilité que le même

produit puisse être trouvé avec les mêmes caractéristiques dans d’autres zones.

Il aura donc des propriétés spécifiques, particulières et pouvant se répéter au fil du temps, liées à sa position au sein de la tradition et de la culture locales, à la localisation géographique de la production, à la qualité de la matière première et aux techniques de fabrication. Connaître les produits typiques c'est important car cela apporte une valeur ajoutée à notre région et à notre terre. Le produit typique n'est pas seulement expression d'un territoire et proposition touristique, mais il devient un bien économique et social précieux, qui tout en se proposant comme exemple d'une culture spécifique, comme saveur unique et sans pareil, contribue à protéger ses lieux d'origine de sorte à soutenir l'économie et le développement local.





Le grand patrimoine de produits typiques est valorisé depuis longtemps grâce à différents labels de qualité, connus et partagés au niveau national, mais aussi européen, ce qui donne encore plus d'importance à des productions et traditions spécifiques :

## AOP

Appellation d'Origine Protégée (label de qualité européen) : si toutes les étapes du processus de production (production, transformation et élaboration) ont lieu dans une zone géographique délimitée (qui donne l'appellation du produit) et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues essentiellement ou exclusivement à un milieu géographique particulier et à ses facteurs naturels et humains intrinsèques.



## IGP

Indication Géographique Protégée (label européen de qualité) : on fait référence au nom d'une zone géographique bien déterminée qui sert à désigner un produit agricole ou originaire de cette zone et dont une qualité bien précise, la réputation ou une autre caractéristique peut être attribuée à l'origine géographique et dont la production se fait, pour au moins l'une de ses étapes, dans la zone géographique délimitée.



## PAT

Produits Agroalimentaires Traditionnels (label de qualité italien) : il caractérise les produits agroalimentaires dont les méthodes de traitement, conservation et vieillissement s'avèrent consolidées dans le temps, homogènes pour tout le territoire concerné, selon les règles traditionnelles, pour une période d'au moins vingt-cinq ans.



## STG

Spécialité Traditionnelle Garantie (label de qualité européen) : il ne fait pas référence à l'origine mais il vise à valoriser une composition traditionnelle du produit ou une méthode de fabrication fondée sur une tradition.



# Sociabilité à table



fruit ball



gimnastica artistica



lancio del piatto



la staffetta dei ricordi



Miro alla frutta



miro ai colori



pentachrome



pesigjusti

La nourriture est relation: d'un côté elle nous fournit toute l'énergie et tous les éléments essentiels pour la survie biologique et le maintien de la santé (si elle est utilisée à bon escient), mais d'autre part c'est aussi un vecteur fondamental de socialisation et convivialité. Le mot 'compagnie' vient du latin "cum", avec, et "panis", pain et signifie " participant à un même pain ". Le concept de sociabilité est donc intrinsèquement lié à la nourriture. Partager la table cela veut dire appartenir, ou prendre part, à un groupe, et l'acte de manger a depuis toujours de nombreuses significations symboliques, relationnelles et sociales: il faut tenir compte de cela quand on désire parler d'alimentation. Dans le cadre d'une approche globale à la complexité de l'acte alimentaire, il est important de prêter attention à tous les aspects culturels et sociaux qui gravitent autour de la nourriture et du système agroalimentaire: la relation avec le territoire et le travail; les différentes traditions oeno-gastronomiques; la comparaison interculturelle et la valorisation de la biodiversité; les rites, la convivialité, les lieux et les modes de relation avec la nourriture lors de son achat et consommation, en relation aussi aux valeurs et doctrines religieuses. Même les Lignes directrices pour l'Éducation Alimentaire du MIUR soulignent l'importance de la promotion d'un concept de sociabilité globale de la nourriture qui, en partant de la sécurité, incorpore des valeurs de durabilité, éthique, légalité, interculture, territorialité.

L'acte de manger, effectué ensemble, suscite un sentiment d'appartenance: partager la même table signifie faire partie d'une famille, d'un groupe d'amis, de collègues ou d'une communauté et l'heure du repas devient échange et rencontre d'expériences . La nourriture, en plus de nutriment, est tradition et culture, vecteur de traditions familiales, d'anciens savoirs et saveurs. Elle est expression de fête, un moment fondamental pour se réunir en famille, pour rencontrer des amis et renforcer des liens d'affection ou pour connaître de nouvelles personnes en établissant un premier lien de confiance. Impossible de penser à une occasion de fête, en tous lieux, en plein

air et à la maison, sans une table dressée avec soin, bien garnie ou sans les mets et les recettes les plus importants, avec toute la satisfaction et la joie de la personne qui les a imaginés et préparés. À table, on assiste à des rencontres et à des affrontements sociaux, à des échanges d'idées et d'expériences. Difficile d'imaginer une conversation qui ne comprenne pas une référence à la table, à une recette, au conseil d'un restaurant à découvrir, ou au récit d'expériences gastronomiques.

Il est donc nécessaire de placer l'acte de manger dans sa dimension plus spécifique, à savoir un acte complexe qui n'implique pas seulement les aspects de la physiologie, mais qui est également déterminé par des facteurs psychologiques, sociaux et culturels au sens large.

Ce n'est donc pas un hasard, si le moment du repas à l'école a été considéré depuis le début comme un "moment éducatif": leçon théorico-pratique d'étiquette, bonnes manières, vie en société, socialisation, partage, égalité, sentiment de groupe. Toutes les valeurs condensées dans le bref laps de temps que les élèves et les enseignants passent à la cantine, occasion didactique riche aux multiples aspects éducatifs et à la forte valeur formatrice.

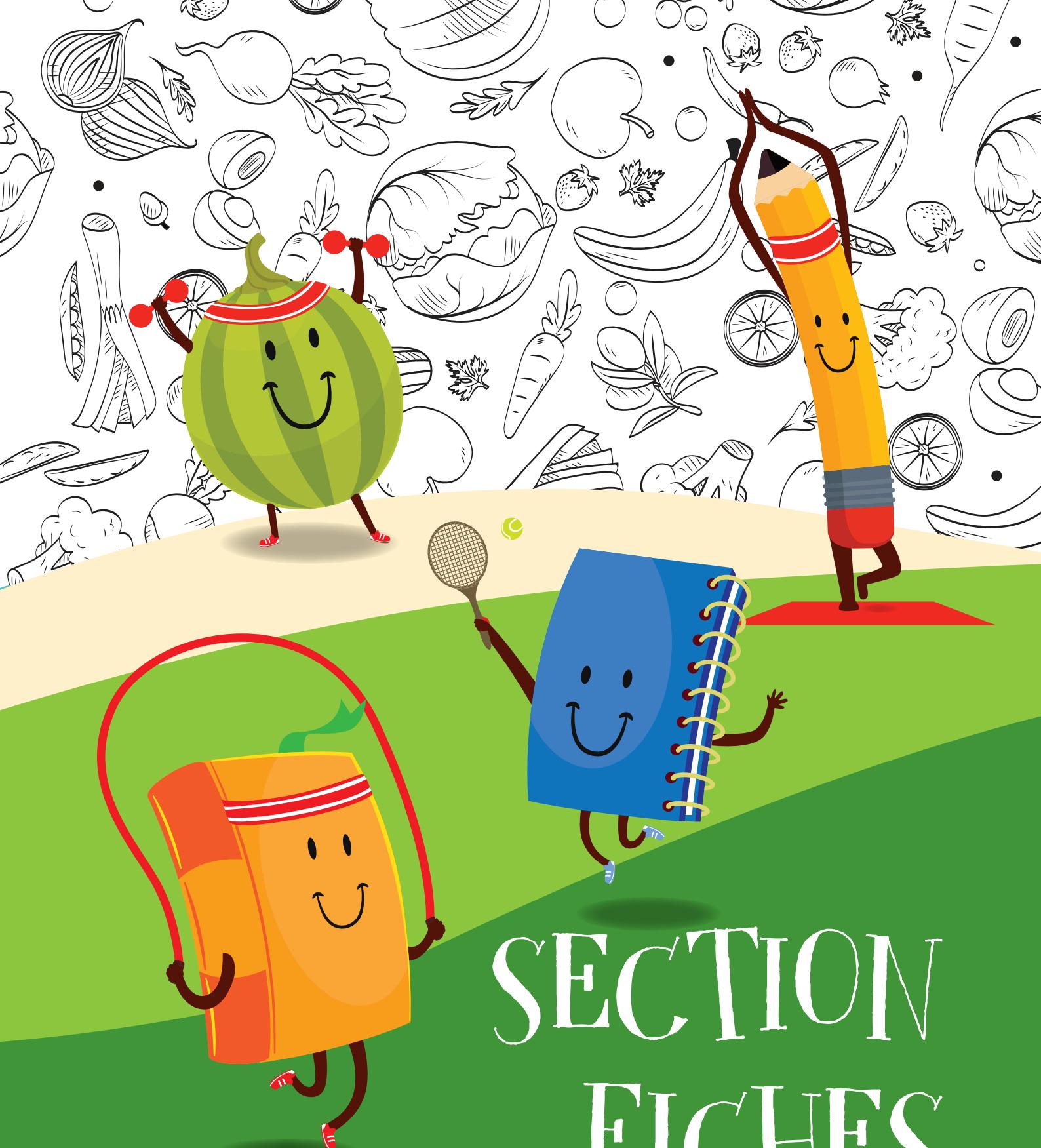
égalité  
nutriment  
socialisation



# Sociabilité à table







# SECTION FICHES DIDACTIQUES



# Attrape-la au vol

LA POMME : LA MERVEILLEUSE COMPLEXITÉ DE LA VIE

2014

---

2015

L'Italie montre la plus grande diversité de types et de couverture des sols et la plus grande biodiversité du sol parmi tous les Pays européens et méditerranéens. La diminution de la diversité génétique et l'extinction des espèces végétales peuvent conduire à la perte de plantes dont nous dépendons pour la nourriture, la protection, les médicaments, etc., de sorte que la préservation des ressources génétiques (que ce soit dans leur habitat naturel, où elles se sont adaptées, ou dans les jardins botaniques et les banques de semences) est la clé de notre survie. Le fait d'avoir différents types de pommes offre la possibilité de les manger pendant une plus longue période au cours de l'année car, grâce à leurs différences, elles mûrissent à des moments différents, dans différentes régions et sur des sols différents. La forme de la pomme peut varier, la plupart du temps elle est sphérique, sa chair est croquante, parfois farineuse, et sa peau

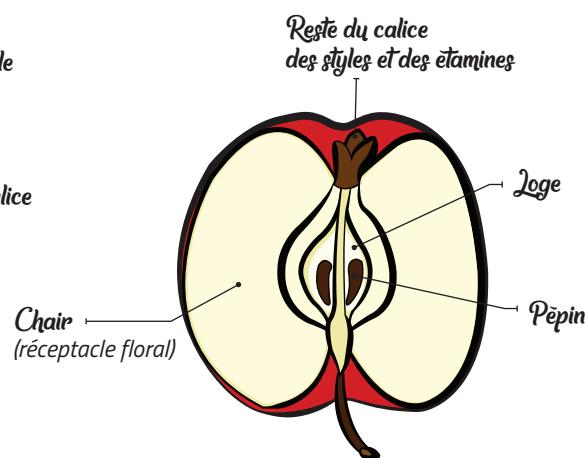
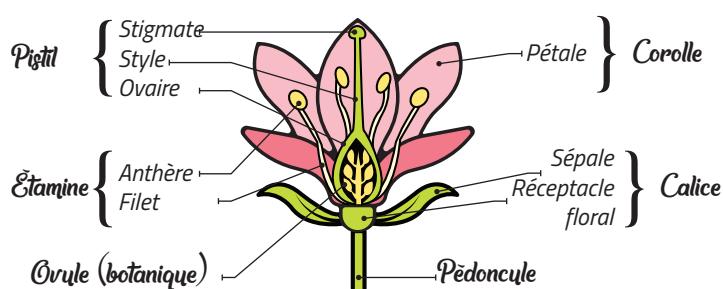
peut être de différentes couleurs. Les nombreuses variétés sont classées en fonction de la période de maturation.

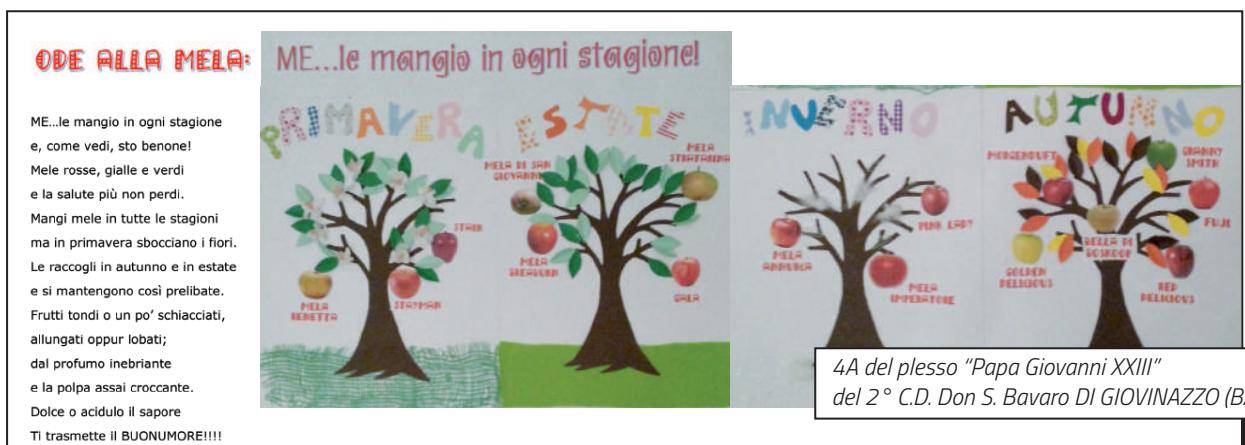
.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer ????

Dessinez quatre arbres, un pour chaque saison. Cherchez et découpez dans des journaux, magazines, dépliants ou prenez des photos au marché et imprimez les photos de tous les types, les couleurs et les formes de pommes que vous pouvez trouver et collez-les sur l'arbre de la saison correspondante en écrivant sur l'image le nom de la variété trouvée.

Indiquez aussi :

- le nom de chaque pomme
- la saison au cours de laquelle elles mûrissent
- les caractéristiques ayant trait à leur couleur, goût, arôme et zone d'origine.







Miro alla frutta  
Ri miro alla frutta

# Je Vise et Je Vise encore les Fruits

## CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES

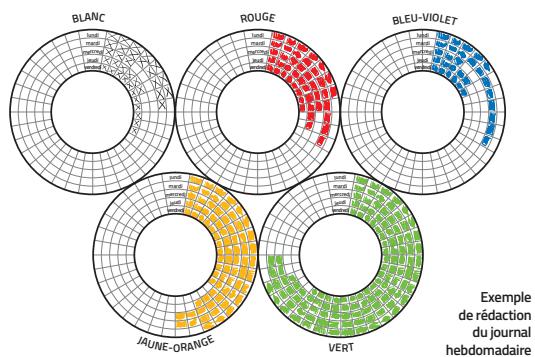
**JE VISE LES FRUITS** est un véritable journal des fruits et légumes consommés par la classe sur 5 jours.

Le but du journal hebdomadaire est celui de visualiser les portions de fruits et légumes mangées par les enfants et l'enseignant(e) pendant cinq jours, en colorant les cercles en fonction des portions consommées, en distinguant bien les cinq couleurs des fruits et des légumes, et en encourageant, ainsi, une alimentation variée, la seule en mesure de garantir un apport approprié et équilibré en nutriments.

Dans la section des pièces jointes, vous trouverez donc un dessin avec les cinq cercles des Jeux Olympiques, où chaque cercle exprime la couleur des différents fruits et légumes (blanc, rouge, bleu, jaune-orange, vert), divisé à son tour en cinq cercles concentriques, un pour chaque jour d'école de la semaine. Chaque petit carré représente une portion consommée de fruits ou de légumes et il devra être colorié avec la couleur correspondante (pour le blanc on met un X dans le petit carré): si par exemple un enfant, dans la journée mange deux fruits verts

et deux légumes verts, il faudra colorier quatre petits carrés verts, suivis ensuite par les petits carrés verts d'un autre enfant, et ainsi de suite, en indiquant tous les fruits et légumes verts consommés par toute la classe dans la semaine.

Le journal alimentaire hebdomadaire doit être représentatif de toute la classe, y compris l'enseignant(e), qui vérifiera s'il a été rempli tous les jours, en tenant compte aussi bien de ce que l'on mange en classe/à la cantine que de ce que les enfants disent avoir mangé pour le petit déjeuner ou la veille. L'enseignant(e) sera tout naturellement le garant de la sincérité de ce qui a été rapporté.



Exemple de rédaction du journal hebdomadaire

### CARNET

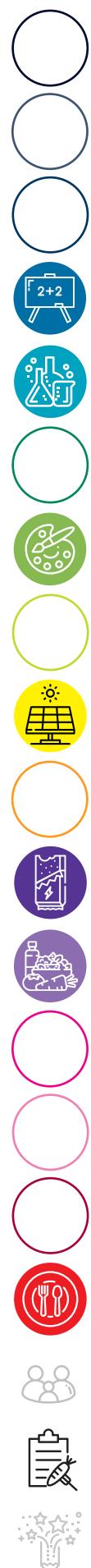
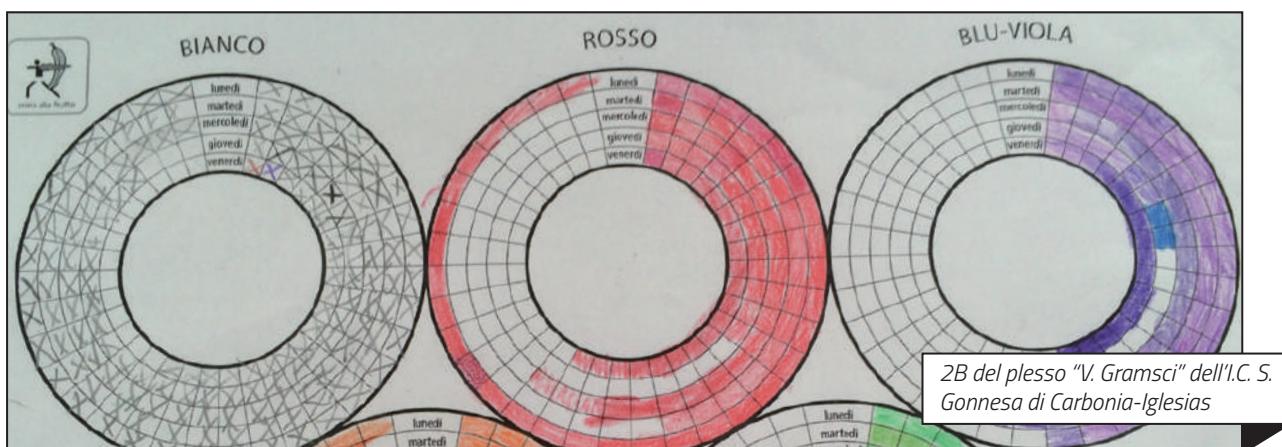
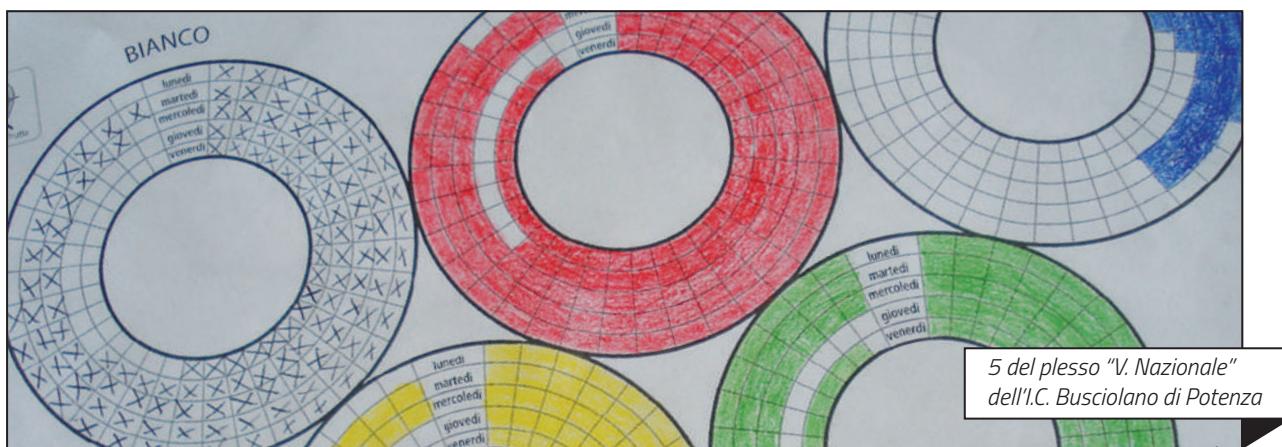
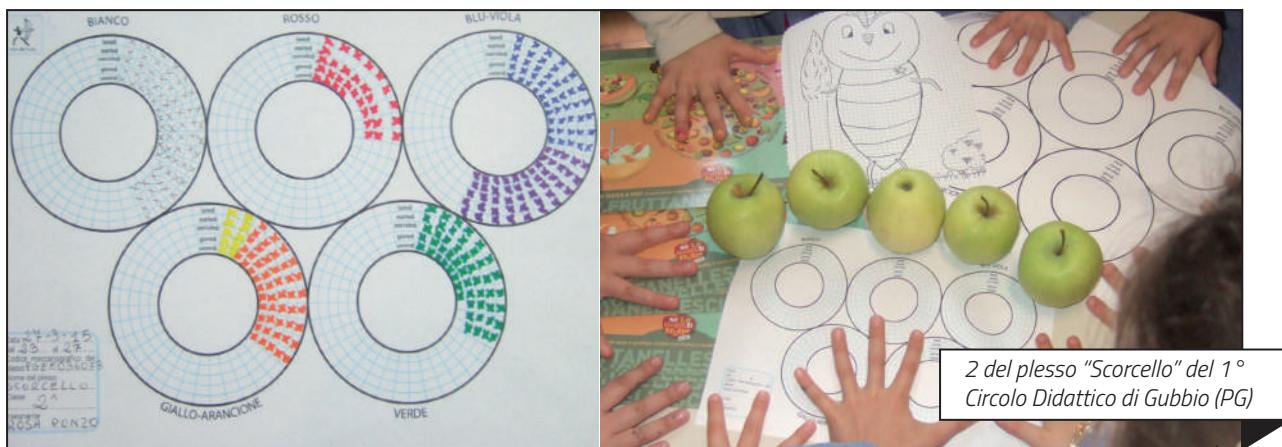
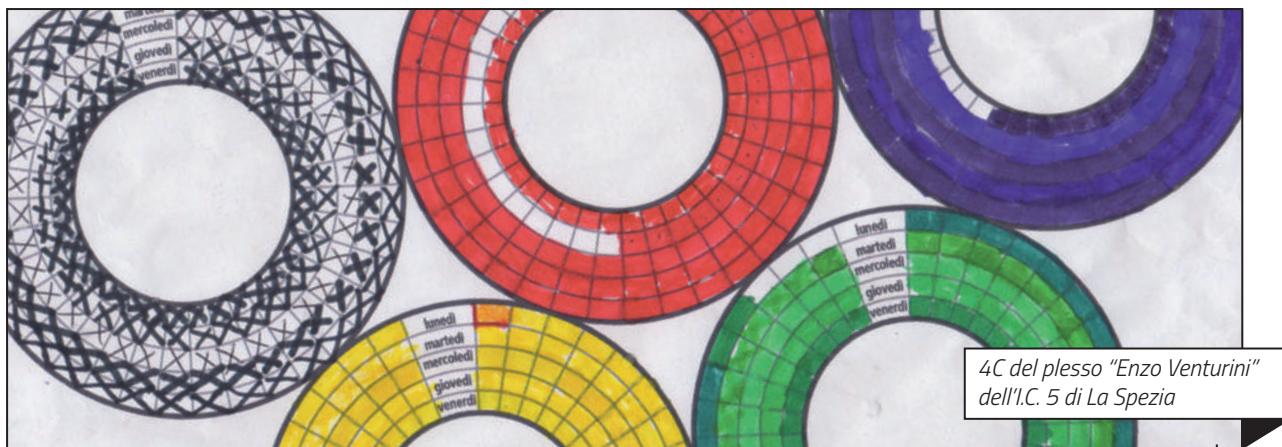
Pour le remplissage veuillez photocopier le carnet qui figure à la pag. 81

Rappelons certains produits et leurs couleurs:

- **BLANC**: Bananes, Choux-fleurs, Fenouils, Poires, Poireaux, Navets blancs;
- **ROUGE**: Griottes, Pastèque, Orange sanguine, Chou rouge, Cerises, Fraises, Framboises, Pommes rouges, Grenade, Poivrons rouges, Tomate, Pamplemousse rose, Chicorée rouge, Navets rouges, Radis, Groseilles rouges ;
- **BLEU-VIOLET**: Carottes pourpres, Figues, Aubergines, Myrtilles bleues, Myrtilles noires, Mûres, Prunes, Chicorée, Groseilles noires, Prunes-cerises, Raisin ;
- **JAUNE-ORANGE**: Abricots, Oranges, Ananas, Carottes, Mangues, Clémentines, Mandarines, Pommes jaunes, Melons, Poivrons jaunes, Pêches jaunes, Pamplemousse jaune, Potiron ;
- **VERT**: Asperges, Broccolis, Artichauts, Choux de Bruxelles, Chou vert, Concombres, Cresson, Kiwi, Endive, Salade, Pommes vertes, Poivrons verts, Petits-Pois, Roquette, Céleri, Épinards, Raisin, Chou Frisé, Courgettes.

Les **agrumes pressés**, les **milk-shakes** et les **jus centrifugés** peuvent être considérés comme étant équivalents à une portion de fruits et légumes. Les oignons sont valables (et ils sont blancs ou rouges) seulement s'ils sont consommés comme garniture.

Les jus de fruits, les crèmes glacées et les pommes de terre (qui, nous le rappelons, d'un point de vue alimentaire ne sont pas des légumes) ne sont pas considérés comme étant valables aux fins du journal).





# Pentachrome moderne

## LES 5 FANTASTIQUES : DONNONS DE LA COULEUR À NOS ASSIETTES

Les fruits et légumes forment un véritable arc-en-ciel de couleurs, chacun avec ses propres caractéristiques. Vous pourrez découvrir toute la richesse de la nature seulement en variant et en combinant les différentes couleurs.

Nous allons donc voir quelles sont les couleurs qui caractérisent les fruits et les légumes :

● **ROUGE** nous trouvons les Griottes, la Pastèque, l'Orange Sanguine, le Chou rouge, les Cerises, les Oignons rouges, les Fraises, les Framboises, les Pommes rouges, la Grenade, les Myrtilles rouges, les Poivrons rouges, la Tomate, le Pamplemousse rose, la Chicorée rouge, les Navets rouges, les Radis, la Groseille rouge, le Raisin rouge.

● **JAUNE-ORANGE** comprend les Abricots, les Oranges, les Carottes, les Clémentines, les Mandarines, les Melons, les Poivrons jaunes, les Pêches jaunes, le Pamplemousse jaune, le Potiron.

● **BLEU-VIOLET** comprend les carottes pourpres, les Figues, les Aubergines, les Myrtilles bleues, les Myrtilles noires, les Mûres, les Prunes, la Groseille noire, les Prunes-cerises, le Raisin noir.

● **VERT** nous trouvons les Asperges, les Brocolis, les Artichauts, les Choux de Bruxelles, le Chou vert, les Concombres, le Cresson, le Kiwi, l'Endive, la Laitue, les Poivrons verts, les Petit-Pois, la Roquette, le Céleri, les Épinards, le Raisin, le Chou Frisé, les Courgettes.

Et pour terminer il y a la famille du

○ **BLANC**, c'est-à-dire les Bananes, les Choux-fleurs, les Oignons, les Fenouils, les Pêches blanches, les Poires, les Poireaux, les Navets blancs.

Les composés qui donnent la couleur aux fruits et légumes sont tous aussi importants, comme le sont les minéraux, les vitamines, l'eau et les fibres, lesquelles sont partie intégrante des fruits et légumes et nous aident non seulement à maintenir une bonne régularité intestinale, mais aussi à atteindre plus rapidement la sensation de satiété.

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer ????

Divisez la classe en plusieurs équipes (le nombre est à la discrétion de l'enseignant).

Attribuez à chaque équipe un ou plusieurs mets d'un menu à inventer, avec les ingrédients que vous voulez, à condition que chaque plat contienne au moins un fruit, chaque fois différent et appartenant à l'une des cinq couleurs (blanc, rouge, bleu-violet, jaune-orange et vert). Chaque membre de chacune des équipes devra donc découvrir, en demandant en famille, à des amis, ou en faisant une recherche, quels plats peuvent être préparés avec le fruit pour le met attribué.

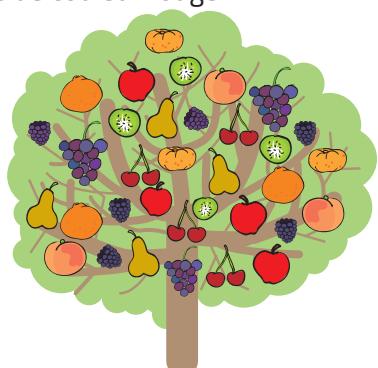
**ATTENTION:** Lors de l'idéation des plats, il ne faudra pas exagérer avec l'assaisonnement et le sucre. En classe, ensuite, avec l'aide de l'enseignant(e), il faudra choisir un plat pour chaque met, en veillant à ce que chaque met du menu soit de l'une des cinq couleurs, et dresser ainsi le menu de la classe, en le dessinant ou en le composant graphiquement comme vous voulez. Trouvez un titre original pour chaque plat, qui mette en évidence ses principaux ingrédients, par exemple pour une garniture de couleur rouge :

"Triomphe de grenade sur lit de salade coupée avec du vinaigre balsamique"

Voici les cinq mets du menu :

- Hors-d'œuvre
- Entrée (plat de pates, de riz...)
- Plat de résistance
- Garniture
- Dessert

**N'oubliez pas:** chaque met devra contenir un fruit d'une couleur différente!!!





### Un patrimoine pour notre santé

Les populations méditerranéennes dans le passé étaient constituées principalement de paysans ou (sur la côte) de pêcheurs qui mangeaient les produits qu'ils cultivaient (ou le produit de la pêche) et dans de très rares cas de petites quantités de viande provenant des animaux qu'ils élevaient dans leurs basse-cours. Ces habitudes, facilitées par la présence de conditions climatiques et géographiques favorables à l'agriculture et à la pêche, conduisirent à la naissance du "Régime Méditerranéen".

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

### Redécouvrons le goût des saveurs anciennes

À la maison interviewez une personne âgée en lui demandant:

2014

2015

- quels fruits et légumes elle mangeait dans son enfance et, si elle avait un jardin, quels fruits et légumes elle cultivait
- comment on les préparait et pourquoi on utilisait précisément ce type d'aliments.

### En classe :

- racontez ce qu'on vous a dit à la maison, en comparant vos récits avec ceux de vos camarades de classe.
- indiquez quels types de fruits et légumes on cultive, on prépare et on mange de nos jours là où vous vivez
- représentez le tout sur une seule affiche, en mettant en évidence les différences entre "passé" et "présent".







### T...comme Typicité

une valeur ajoutée à notre terre

Un produit agroalimentaire est défini comme étant "typique" quand il est fortement lié à son territoire de production/fabrication. Il ne faut pas le confondre avec le produit local, car par ce dernier on indique tout ce qui est cultivé dans un certain endroit, sans être lié à sa culture et tradition. Ce qui est typique, par contre, est quelque chose d'indissolublement lié non seulement aux caractéristiques environnementales de la zone de production, mais aussi aux méthodes de traitement résultant de l'intervention humaine dans ce territoire et cela exclut, par conséquent, la possibilité qu'on puisse trouver le même produit avec les mêmes caractéristiques dans d'autres zones.

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

2014

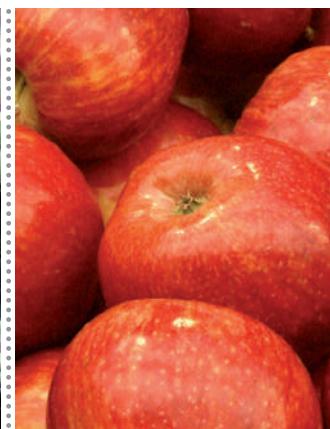
2015

### Du conte de fées au conte de fruits

Choisissez un conte de fées, une histoire, un dessin animé, un film qui vous a plu et utilisez les fruits et les légumes pour représenter ses personnages, en prenant au moins un fruit et un légume typiques de votre région. Représentez une scène de l'histoire en utilisant les techniques et les matériaux que vous préférez. Vous pouvez vous déguiser ou créer des compositions avec de vrais fruits et légumes, de la pâte à modeler, collage, dessins à la détrempe, à la cire, au crayon, des feutres, etc.

À ce stade, pour conserver votre travail sur une affiche, vous devrez:

- inventer un titre pour la scène
- décrire en 15 lignes maximum ce que la scène représente
- la photographier
- indiquer le fruit et le légume (typiques de votre région) que vous avez choisis



Orange Sanguine  
de Sicile



Tomate  
S. Marzano de l'Agro  
Sarnese-Nocerino  
(Campanie)



Artichaud  
Romanesco  
du Latium



Pomme Val Di Non  
(Trentin-Haut-Adige)



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

**CHAPERON 'ROSSINA' DE PESCIÀ**

Il était une fois une belle petite laitue qui s'appelait ROSSINA qui vivait à la campagne à Pescia. Un beau jour maman LAITUE lui dit d'aller rendre visite à sa grand-mère AUBERGINE qui habitait à Uzzano. Elle prépara un panier plein de bons légumes : artichauts, céleri, carottes, radis, tomates et asperges et elle se mit en route à travers le bois. Mais dans le bois elle rencontra le méchant loup POIVRON ROUGE mais elle n'eut pas peur. Elle raconta seulement à POIVRON ROUGE qu'elle était en train d'aller chez sa grand-mère. Le loup alla vite vite chez la grand-mère AUBERGINE et il la mangea. À son arrivée CHAPERON ROSSINA ne trouva pas sa grand-mère AUBERGINE dans le lit mais le LOUP

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

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

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

JOUONS AVEC...

45



Hockey sui sensi

# Hockey sur les sens

ENTRAÎNONS LE "SENS" DES FRUITS

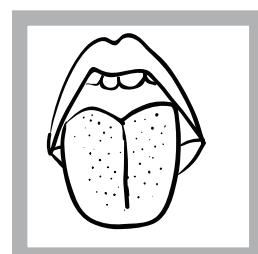
## LA TYPICITÉ À TRAVERS LES SENSATIONS

Le produit typique a des caractéristiques particulières, liées à sa position au sein de la tradition et de la culture locales, à la localisation géographique de la zone de production, à la qualité de la matière première et aux techniques de production. Connaître les produits typiques est important car cela nous permet d'accroître le sens d'appartenance à notre région.

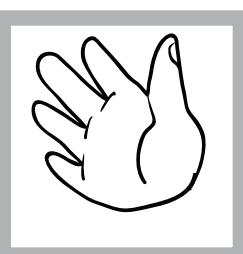
Entraînons nos sens pour apprendre à connaître et mieux apprécier les saveurs de notre terre. Avec les sens, en effet, nous pouvons apprendre à saisir toutes les nuances distinctives d'un produit et le savourer pleinement à travers les sensations qu'il est en mesure de nous transmettre. Chaque sens a son rôle et il intervient à un moment précis.

2015

2016



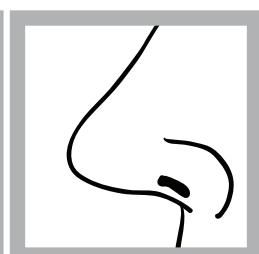
goût



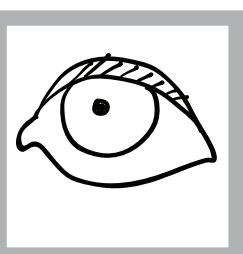
toucher



ouïe



odorat



vue

Esempio 1



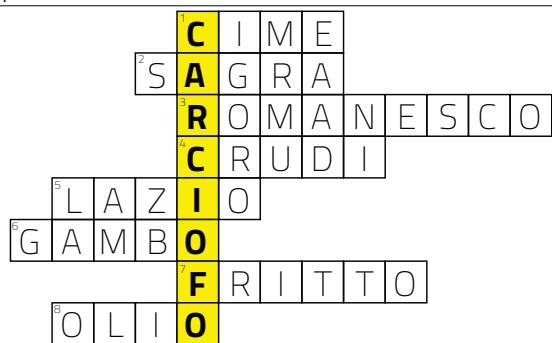
### ORIZZONTALE:

- articolo maschile
- si abita
- parassiti
- si danno con gli appuntamenti
- Imperia
- Empoli
- quello di Mameli è nazionale
- andato, partito
- calura, canicola
- protegge dalle onde
- né io né noi

### VERTICALI:

- articolo femminile
- altare pagano
- ne senti il canto Ulisse
- non qui
- profondo
- il contrario di sempre
- taleggio all'inizio
- Fermo
- il contrario di giù

Esempio 2



### DEFINIZIONI:

- quelle di rapa si gustano con le orecchiette pugliesi
- è famosa quella dei porcini di Lariano
- è anche una varietà di broccolo
- finocchio, pomodori e sedano si mangiano così nell'insalata
- il carciofo alla giudia è tipico di questa regione
- quello del sedano si usa nel pinzimonio
- così si mangia il fiore di zucca, ripieno di mozzarella e alici
- quello d'oliva è il migliore

**ORIZZONTALI**

- 1 Buccone alle porte
- 2 Confusione di gattine
- 3 Articolo femminile plurale
- 4 Articolo indeterminativo maschile
- 5 Al posto per ripararsi dalle ondate
- 6 Biccome
- 7 Eponimo di collina
- 8 E' un topo senza "po"
- 9 E' "Antimo" di Padova
- 10 Felino domestico
- 11 E' di "me stesso"
- 12 Lo usano i monaci per portare
- 13 Gruppo
- 14 Prima di "Tu"
- 15 Fa la raginete
- 16 Tutti insieme formano la Panchetta
- 17 Uno, due e
- 18 Due dei venti
- 19 Lo cestru Abiemo per sacrificare il figlio

**VERTICALI**

- 1 Dopo "mio"
- 2 ACCESO - in inglese
- 3 Tanta
- 4 Stop
- 5 Segmento in un poligono
- 6 Piccola meno
- 7 Non frequente
- 8 Erbe che mangiano gli Ebrei a Pasqua
- 9 Condire con olio e...
- 10 Auto in inglese
- 11 Si respira
- 12 Gelatina senza "stima"
- 13 No in inglese
- 14 Non fare niente

CLASSE 3<sup>a</sup>  
CENTRO SCOLASTICO  
EFFETÀ - VII

**I SENSI SUI COLLI DELGANE**

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

5B della Scuola Primaria  
dell'IC Barga di Barga (LU)

**POVERI C S I**  
**O H Z D O L O R O**  
**L F I C O M S E R E T**  
**P O V E S I E O V E**  
**A S U B I A N C O D E L**

**Spuitta la frutta!**

2 del plesso 'Torre Orsai' dell'IC di Torre Orsai (SA)

**l'arancia di Sicilia**

**DEFINIZIONI**

- 1 Frutto di piante profumate dai folti rami sfogliato dolce che si ottiene dagli agrumi
- 2 St' è quella C: "A..."
- 3 Sfornito di venderne crude
- 4 Regione insulare dell'Italia meridionale
- 5 Stagione con la rava
- 6 Il frutto dell'arancio

**'A G R U M I**  
**'S P R E M U T A**  
**'V I T A M I N A**  
**'I N S A L A T A**  
**'S I C I L I A**  
**'I N V E R N O**  
**'Z A G A R A**

**Osservi l'arancia con i sensi**

3B del plesso 'S. Giuseppe' dell'IC di Niscemi (CL)





lancio del piatto

# ***Lancement du plat***

**INVENTE UN NOUVEAU PLAT DE FRUITS ET LÉGUMES**

**Choisir des fruits et légumes de toutes les couleurs de sorte à enrichir nos plats afin qu'ils soient savoureux et sains.**

Cela devrait être la première règle à suivre au moment de choisir ce que nous apportons à table: servir des portions abondantes de fruits et légumes, en se basant sur la variété de leurs couleurs ainsi que sur leur saisonnalité. Les fruits et les légumes forment un véritable arc-en-ciel de couleurs, chacun avec ses propres caractéristiques; vous pourrez découvrir toute la richesse des saveurs et arômes de la nature seulement en faisant varier et en combinant les différentes couleurs.

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer ????

Pensez à un plat unique (plat de pates ou de riz, plat de résistance ou garniture, au choix, la salade de fruits n'est pas permise!) qui tienne compte, dans le choix des ingrédients, de fruits et légumes appartenant aux cinq couleurs de la santé (rouge, vert, bleu-violet, jaune-orange et blanc); les quantités de chacun des ingrédients doivent être adéquates et il ne faut pas les utiliser pour décorer le plat. Rappelez-vous qu'au moins l'un des ingrédients choisis doit être un fruit.

Trouvez un titre original pour le plat choisi, qui mette en évidence ses principaux ingrédients, par exemple:

"Apothéose de fraises sur lit de salade à la sauce de noix de coco".

Nous vous demandons, avec l'aide de votre enseignant ou de vos parents, d'essayer de réaliser le plat.

## **ATTENTION:**

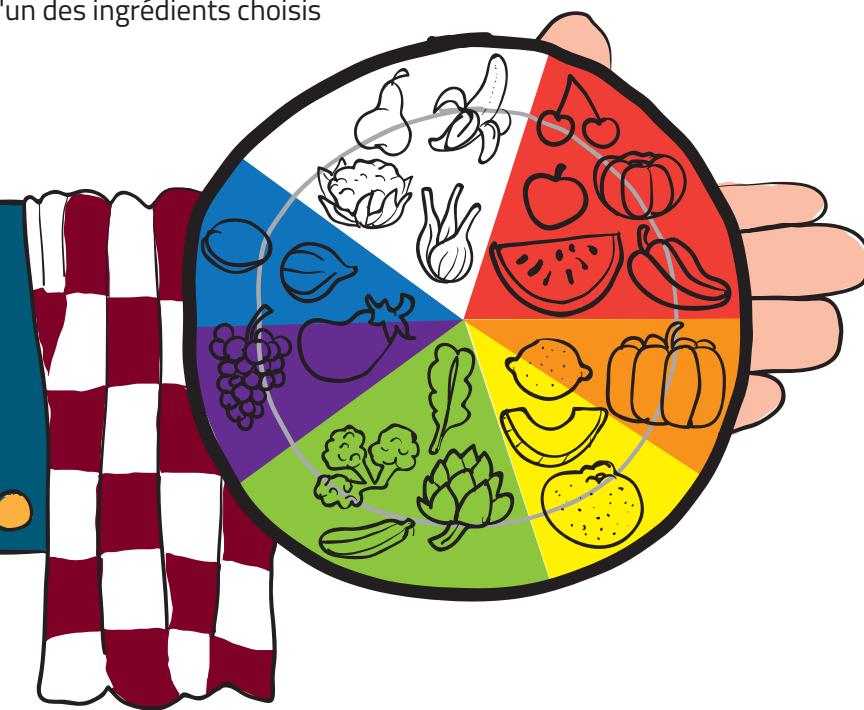
Lors de l'idéation des plats, il ne faudra pas exagérer avec l'assaisonnement et le sucre.

**N'OUBLIEZ PAS:** le plat DOIT contenir TOUTES les 5 couleurs de la santé !!!

À ce stade, vous avez juste besoin :

- d'écrire la recette en énumérant tous les ingrédients
- de représenter, en utilisant les techniques et les matériaux que vous préférez (dessins à la détrempe, à la cire, au crayon, avec des feutres, etc.), le plat unique imaginé.

2015  
2016





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)

"Torta cinque colori", in classe, abbiamo sperimentato una ricetta che contiene i 5 colori della salute: Verde, rosso, bianco, bianco e arancione

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





# Je Vise et Je Vise encore les couleurs

## CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES

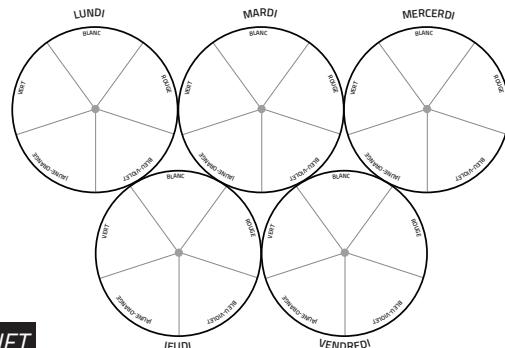
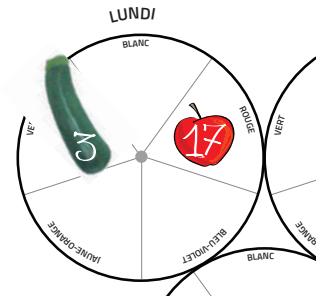
**JE VISE LES COULEURS** est un véritable carnet des fruits et légumes consommés par toute la classe sur 5 jours. Le but du journal hebdomadaire est celui de visualiser les portions de fruits et légumes mangées en classe par les enfants et l'enseignant(e) pendant cinq jours et d'encourager, ainsi, une alimentation variée, la seule en mesure de garantir un apport approprié et équilibré en nutriments. Vous pourriez défier une autre classe de l'école!

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer?

**Un carnet avec les cinq cercles des Jeux Olympiques:** chaque cercle indique un jour de la semaine, divisé à l'intérieur en cinq parties, chacune desquelles représente l'une des cinq couleurs du bien-être (carnet). Chaque jour de la semaine dessinez ou découpez dans des journaux, le fruit/légume que vous avez effectivement mangé devant vos camarades, en veillant à faire le dessin, ou à coller l'image, dans l'espace réservé à la couleur correspondante (par exemple, si vous mangez une pomme rouge le lundi, dessinez la pomme dans la portion de couleur rouge à l'intérieur du cercle lundi). Pour qu'il puisse constituer une portion il faut que le fruit soit mangé, il ne suffit pas de le goûter: l'enseignant(e) et les camarades pourront en témoigner.

Soyez loyaux!!!

Vu qu'il y aura plusieurs enfants qui mangeront le même fruit/légume, dessinez le fruit/légume une seule fois en écrivant le nombre de portions sur le dessin. Par exemple, si dans une classe de 20 enfants, le lundi, 17 mangent une pomme rouge et 3 mangent une courgette, il faudra dessiner ou coller dans la portion rouge une seule pomme rouge en écrivant sur celle-ci le numéro 17, alors que dans la portion relative à la couleur verte du même jour il faudra dessiner ou coller la courgette avec le numéro 3 sur celle-ci, comme sur le dessin ci-dessus.

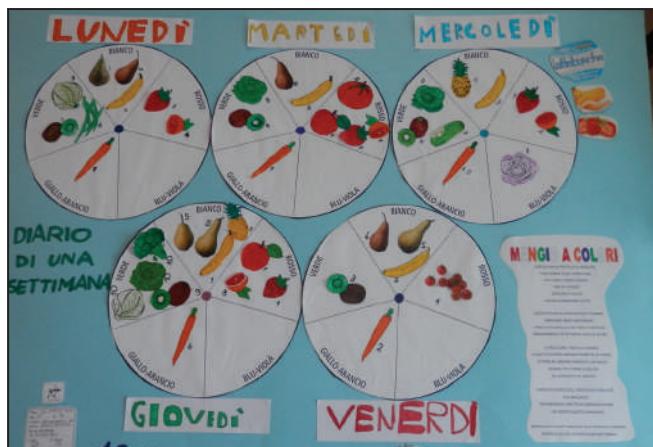


CARNET

Pour le remplissage veuillez photocopier le carnet qui figure à la pag. 82

- **BLANC:** Bananes, Choux-fleurs, Fenouils, Poires, Poireaux, Navets blancs;
- **ROUGE:** Griottes, Pastèque, Orange sanguine, Chou rouge, Cerises, Fraises, Framboises, Pommes rouges, Grenade, Poivrons rouges, Tomate, Pamplemousse rose, Chicorée rouge, Navets rouges, Radis, Groseilles rouges ;
- **BLEU-VIOLET:** Carottes pourpres, Figues, Aubergines, Myrtilles bleues, Myrtilles noires, Mûres, Prunes, Chicorée, Groseilles noires, Prunes-cerises, Raisin ;
- **JAUNE-ORANGE:** Abricots, Oranges, Ananas, Carottes, Mangue, Clémentines, Mandarines, Pommes jaunes, Melons, Poivrons jaunes, Pêches jaunes, Pamplemousse jaune, Potiron ;
- **VERT:** Asperges, Broccolis, Artichauts, Choux de Bruxelles, Chou vert, Concombres, Cresson, Kiwi, Endive, Salade, Pommes vertes, Poivrons verts, Petits-Pois, Roquette, Céleri, Épinards, Raisin, Chou Frisé, Courgettes.

Les agrumes pressés, les milk-shakes et les jus centrifugés peuvent être considérés comme étant équivalents à une portion de fruits et légumes. Les oignons sont valables (et ils sont blancs ou rouges) seulement s'ils sont consommés comme garniture. Les jus de fruits, les crèmes glacées et les pommes de terre (qui, nous le rappelons, d'un point de vue alimentaire ne sont pas des légumes) ne sont pas considérés comme étant valables aux fins du journal).



## MANGIO A COLORI

CHE BUONA LA FRUTTA E LA VERDURA

OGNI GIORNO È UN'AVVENTURA!

DAL LUNEDÌ SIAMO A MENSA

FINO AL GIOVEDÌ

VERDURA E FRUTTA

ALCUNI LA MANGIANO TUTTA.

OCCHIO DI FALCO CON FRUTTA E VITAMINE!

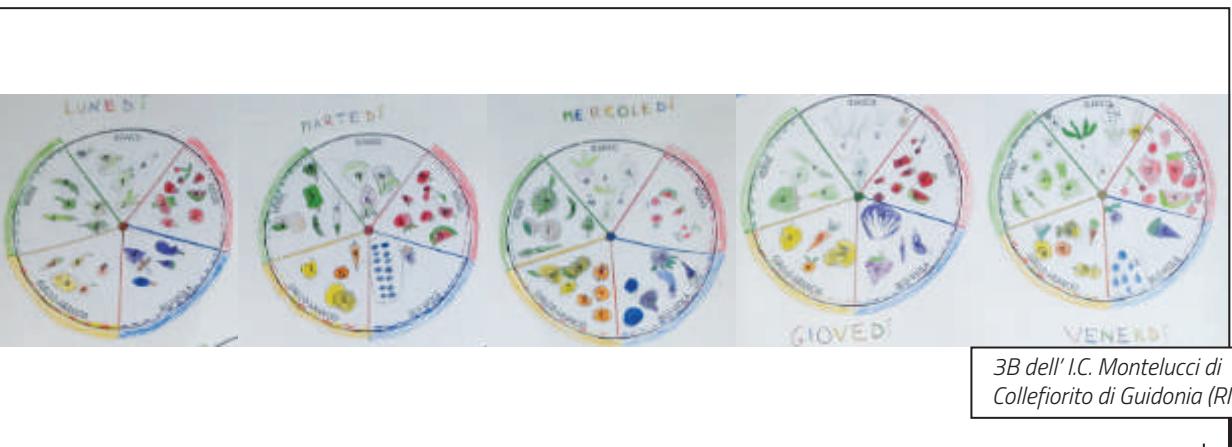
MANGIAMO MENO MERENDINE!

PANCIA PIÙ SVEGLIA CON FRUTTA E VERDURE!

ASSAGGIAMOLE TUTTE

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

CI PIACCIONO TANTO LE ARANCE



3B dell'I.C. Montelucci di  
Collefiorito 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)





# Saut aux légumineuses

DES GRAINES NOURRISSANTES POUR UN AVENIR DURABLE

Avec le slogan "**des graines nourrissantes pour un avenir durable**", l'Assemblée Générale des Nations Unies a déclaré 2016 l'Année Internationale des légumineuses, pour mener une action de sensibilisation et accroître la prise de conscience à propos des nombreux avantages des légumineuses.

Haricots, lentilles, pois chiches, petits-pois, fèves (mais aussi graines de lupins, soja, etc.) sont les graines des plantes légumineuses. Il existe de très nombreuses variétés de chacune d'entre elles, avec des couleurs et des saveurs différentes. Mais toutes ont en commun de précieuses caractéristiques nutritionnelles : elles représentent, en effet, une bonne source de glucides, de fibres (en particulier dans les parties les plus externes de la graine), de vitamines du groupe B et de minéraux (phosphore, fer et calcium), mais surtout elles sont une bonne source de protéines, à bas prix.

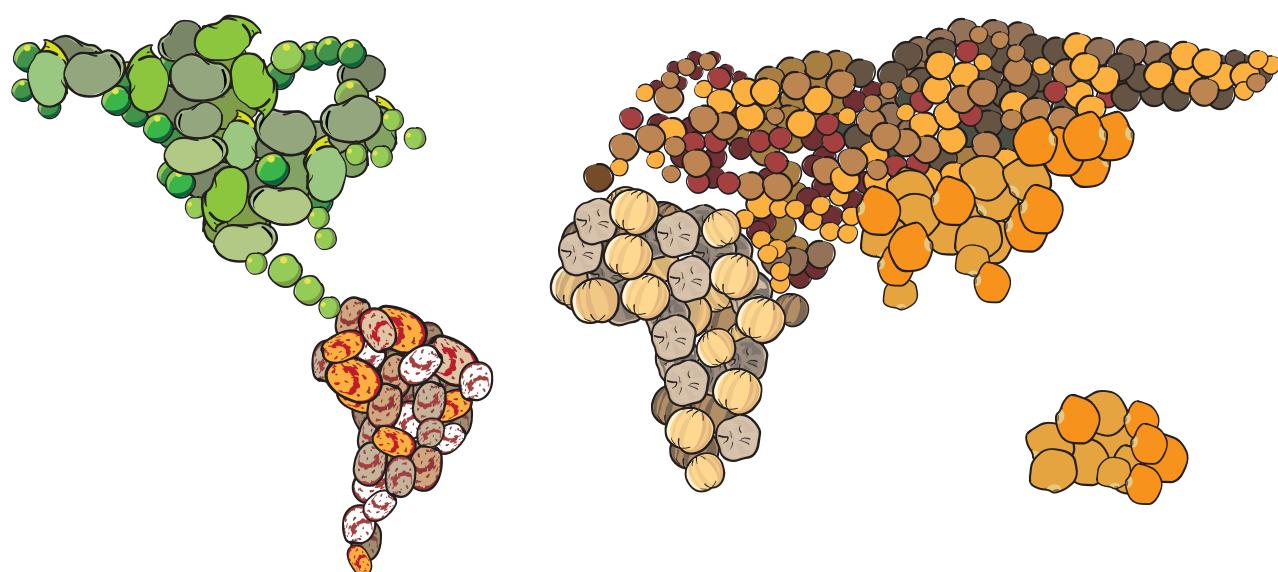
Les légumineuses sont des aliments "anciens". On en parle déjà dans l'Ancien Testament et l'Illiade, et des traces de leur utilisation ont été trouvées dans les Pyramides Égyptiennes. On les appelle "la viande des pauvres" parce que l'Italie paysanne, jusqu'aux années 50, a vécu (et survécu) aussi grâce aux légumineuses (principalement en soupe, seules ou ensemble, ou associées ou non avec des cé-

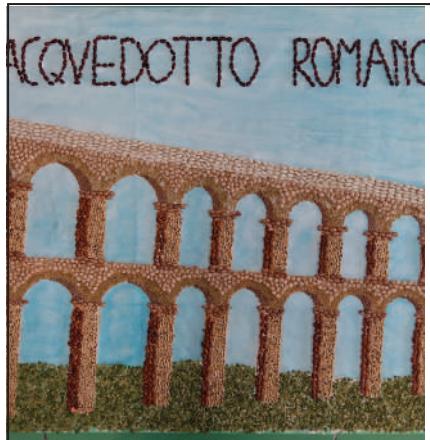
réales) précisément parce que ce sont des aliments riches en protéines et en nutriments.

Les légumineuses sont des végétaux très anciens, répandues dans le monde entier grâce à leur capacité d'adaptation aux différents terrains et à des conditions climatiques différentes. Ce sont des aliments protecteurs très utiles à l'homme et en plus particulièrement appréciés pour leur valeur nutritionnelle.

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

Choisissez une époque historique et effectuez une recherche sur l'utilisation et la consommation des légumineuses au cours de cette période-là, en racontant en 15 lignes au maximum les informations collectées sur les types de légumineuses consommées et les modes de consommation. Représentez (à travers un tableau, une sculpture, un dessin, une affiche etc.) un sujet qui symbolise la période historique choisie (une scène, un objet, un plat, un personnage, etc.); utilisez pour la composition toutes les variétés de légumes secs que vous parvenez à trouver, en les énumérant sur la même feuille de l'histoire.





### APPROFONDISSEMENT DE LA CULTURE CULINAIRE DE ROME

Un point de référence historique des recettes de l'époque romaine est le "DE RE COQUINARIA" de Marco Gavio Apicio (25 av. J.-C. – 37 apr. J.C.), œuvre s'étalant sur 10 livres, portant sur les ingrédients et les techniques les plus curieuses de manipulation et de transformation des aliments. Chaque livre est consacré à des domaines spécifiques de la gastronomie, pour un total de 480 recettes ; le Cinquième Livre est consacré justement aux légumineuses. Ici, par exemple, la recette pour préparer des "Pois Vitelliens" (du nom de l'empereur Vitellius) ou "Vicias Fabas" (=fèves) : "Faites cuire les petits pois et mélangez-les. Broyez du poivre, hachez de la livèche, du gin-

embre et ajoutez les jaunes d'œufs que vous aurez cuits jusqu'à ce qu'ils ne deviennent durs, 90 gr de miel, de la sauce, du vin et du vinaigre. Mettez toutes ces choses dans la casserole avec les assaisonnements hachés. Ajoutez de l'huile et faites cuire. Assaisonnez les petits pois en mélangeant bien. S'ils sont aigres, vous pourrez ajouter du miel et puis vous pourrez servir. Une autre façon de préparer les petits pois et les fèves : quand vous aurez écumé, hachez du cumin, de la rue, des graines de céleri, de l'ail et du vin et ajoutez le miel, la sauce et le moût cuit. Mélangez. Apportez à table saupoudré et avec des boulettes de quinaria, V. III.)

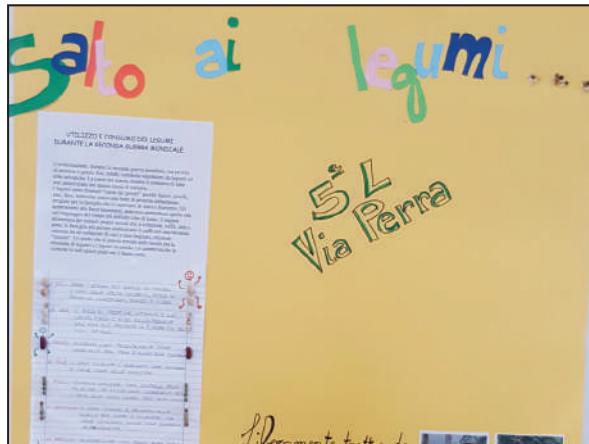
5 dell'Istituto Tondini di Codogno (LO)



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



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



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





# GymnMastique Artistique

## L'ATELIER DES PETITS CHEFS

Tout le monde sait que manger des fruits et légumes est bon pour nous, mais beaucoup ne savent pas pourquoi. Leurs propriétés bénéfiques sont dues non seulement à l'équilibre parfait d'eau, sucres, vitamines et minéraux, mais aussi aux fibres et à certaines substances spéciales, qui jouent un rôle protecteur et colorent les produits végétaux, en nous offrant aussi des saveurs et des parfums caractéristiques !

Les fruits et les légumes forment un véritable arc-en-ciel de couleurs, chacun avec ses propres caractéristiques; vous pourrez découvrir toute la richesse des saveurs et arômes de la nature seulement en faisant varier et en combinant les différentes couleurs.

**2016**

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

**2017**

A partir d'aujourd'hui la classe va se transformer en un restaurant auquel vous devrez donner un nom original et où chaque jour de la semaine vous allez inventer ensemble un plat spécial.

Chaque plat devra contenir des fruits et/ou des légumes n'appartenant qu'à l'une des 5 couleurs de la santé.

Vous devrez associer à chaque jour /met une couleur, en évitant de la répéter au cours des préparations qui suivent.

Du lundi au jeudi vous choisirez, donc, pour chaque jour l'une des 5 couleurs, toujours différente. Le vendredi vous pouvez les utiliser toutes!

Voici les plats à préparer pour chaque jour :

- Lundi - entrée (par ex: rouge)
- Mardi - entrée- plat de pates ou de riz- (par ex: vert, etc.)
- Mercredi - plat de résistance
- Jeudi - garniture
- Vendredi - composition artistique de fruits et/ou légumes à effectuer en classe

Puis un ou plusieurs enfants devront, si possible, préparer à la maison avec l'aide de leur famille le met décidé en classe pour chacun des jours de la semaine (entrée, entrée- plat de pates ou de riz-, plat de résistance, garniture): ne serait il pas formidable s'ils pouvaient le faire goûter aussi à leurs camarades de classe?

La cinquième journée sera consacrée à la création en classe d'une représentation artistique, faite avec des fruits et légumes de toutes les couleurs.

**ATTENTION**, lors de la réalisation des plats il ne faudra pas exagérer avec les assaisonnements et il ne faudra pas ajouter de sucre. Le menu devra figurer comme dans un vrai restaurant sur la carte.





# ***Snowbourg***

**SLALOM ENTRE LES SENS**

Le Ministère pour les biens et activités culturels et du tourisme a défini 2017 l'"Année des Bourgs en Italie", pour valoriser le patrimoine artistique, naturel et humain comme composante déterminante de l'offre culturelle et touristique du Pays.

"Les bourgs qui jalonnent le territoire de nos régions, riches en histoire, culture et traditions, sont la pierre angulaire pour la croissance du tourisme durable, en mesure de créer des expériences authentiques pour les visiteurs et pour permettre le développement harmonieux des communautés qui y vivent - a déclaré le Ministre Franceschini -. L'Année des Bourgs sera une occasion importante pour promouvoir ces réalités qui contribuent tellement à la qualité de vie dans notre Pays".

**2016**  
**2017**

La beauté de notre territoire, cependant, n'est pas seulement liée aux merveilles architecturales et paysagères, mais elle est enrichie par le lien indissoluble avec les productions agroalimentaires locales, souvent liées à des connaissances anciennes. Les produits typiques de notre région sont en effet une partie intégrante de la mémoire et de la richesse du territoire, un patrimoine de traditions, de gestes et de civilisation. Apportons de la valeur ajoutée au territoire, mais aussi des savoirs et des

saveurs à notre vie. C'est pour cela que nous devons bien les connaître!

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

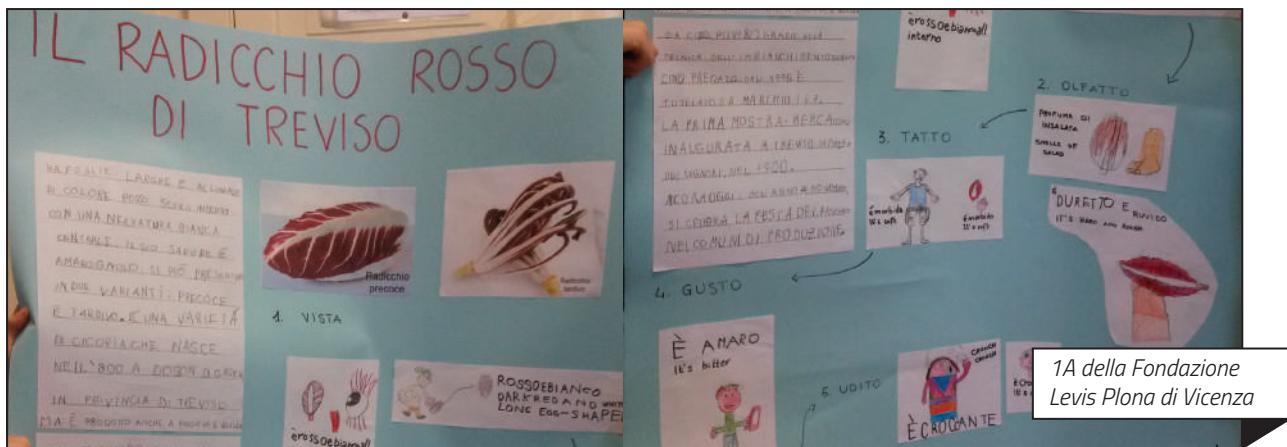
Les enfants, dans quelle mesure connaissez-vous votre territoire et ses produits? Identifiez un fruit ou un légume parmi les produits typiques de votre région, encore mieux en le choisissant parmi les moins connus.

Apportez-le en classe et décrivez toutes les perceptions sensorielles qu'il vous suscite, en les divisant par sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher).

Puis racontez en 20 lignes son histoire : en commençant par ses origines, en passant ensuite par les méthodes de culture si vous les considérez intéressantes, jusqu'à sa place dans les us et coutumes de la tradition de votre territoire. Décrivez en quelques mots sa typicité.

Maintenant vous pouvez passer à la réalisation d'une affiche, sur laquelle vous écrirez les 20 lignes, et puis un parcours à 5 étapes, correspondant aux 5 sens. Pour chaque étape (donc pour chaque sens), vous devrez indiquer, de la manière que vous préférez, les perceptions ressenties (vue, ouïe, odorat, goût et toucher).







# Fruitball et Fruitball 2

## CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES

**FRUITball** est un véritable carnet des fruits et légumes consommés par la classe sur 5 jours.

Le but du journal hebdomadaire est celui de mesurer et de visualiser les portions de fruits et légumes mangées en classe par les enfants et l'enseignant(e) pendant cinq jours et d'encourager, ainsi, une alimentation variée, la seule en mesure de garantir un apport approprié et équilibré en nutriments.

Dans ce cas, le journal est construit avec cinq terrains de football : chaque jour de la semaine (du lundi au vendredi) on dispute un match où s'affrontent l'équipe des fruits et l'équipe des légumes, chacune composée de cinq joueurs, chacun d'entre eux représentant l'une des cinq couleurs du bien-être. Dessinez sur une affiche cinq terrains de football, par exemple, en donnant libre cours à votre créativité et originalité.

Chaque jour de la semaine écrivez sur le maillot du joueur de la bonne couleur le nombre total de portions de fruits ou de légumes ayant été effectivement mangées par la classe devant les camarades de classe (par exemple, si l'on a mangé une seule pomme rouge le lundi, il faudra écrire le numéro 1

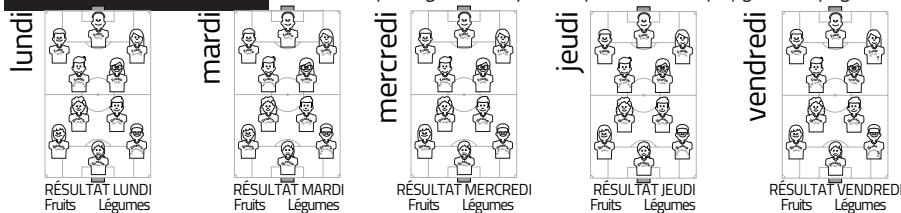
sur le maillot de couleur rouge dans la moitié de terrain des fruits du match du lundi). Pour qu'il puisse constituer une portion il faut que le fruit soit mangé, il ne suffit pas de le goûter : l'enseignant(e) et les camarades pourront en témoigner. Soyez loyal!!!

Vu qu'il y aura plusieurs enfants qui mangeront le même fruit/légume ou aussi le fruit ou le légume de la même couleur, écrivez la somme des fruits/légumes en insérant le nombre de portions sur le dessin. Par exemple, si dans une classe de 20 enfants, le lundi, 15 mangent des pommes rouges, 2 mangent des fraises et 3 mangent une courgette, il faudra écrire le numéro 17 sur le maillot rouge de la moitié de terrain des fruits, tandis qu'il faudra écrire le numéro 3 sur le maillot vert de la moitié de terrain des légumes. Pour chaque jour écrivez à côté du terrain du jour correspondant le résultat, soit la somme de toutes les portions de fruits et de toutes les portions de légumes. Comme sur le dessin suivant.

**Rappelons qu'une portion correcte de fruits équivaut à environ 150 g (1 fruit moyen ou deux petits fruits), une de légumes à 250 g (1 fenouil, 2 petits artichauts ...) et une de salade à 50 g.**

### FICHE TERRAIN DE JEU:

Pour le remplissage veuillez photocopier le terrain qui figure à la pag. 83



Exemple d'agencement de l'affiche : photocopiez 5 fois le terrain de football, une copie pour chaque jour et collez-les sur une seule affiche en carton en écrivant les jours respectifs

Voici certains produits et leurs couleurs :

● **BLANC**: Bananes, Choux-fleurs, Fenouils, Poires, Poireaux, Navets blancs ;

● **ROUGE**: Griottes, Pastèque, Orange sanguine, Chou rouge, Cerises, Fraises, Framboises, Pommes rouges, Grenade, Poivrons rouges, Tomate, Pamplemousse rose, Chicorée rouge, Navets rouges, Radis, Groseilles rouges;

● **BLEU-VIOLET** : Carottes pourpres, Figues, Aubergines, Myrtilles bleues, Myrtilles noires, Mûres, Prunes, Chicorée, Groseilles noires, Prunes-cerises, Raisin ;

● **JAUNE-ORANGE** : Abricots, Oranges, Ananas, Carottes, Mangue, Clémentines, Mandarines, Pommes jaunes, Melons, Poivrons jaunes, Pêches jaunes, Pamplemousse jaune, Potiron ;

● **VERT** : Asperges, Broccolis, Artichauts, Choux de Bruxelles, Chou vert, Concombres, Cresson, Kiwi, Endive, Salade, Pommes vertes, Poivrons verts, Petis Pois, Roquette, Céleri, Épinards, Raisin, Chou Frisé, Courgettes.

Les agrumes pressés, les milk-shakes et les jus centrifugés peuvent être considérés comme étant équivalents à une portion de fruits et légumes. Les oignons sont valables (et ils sont blancs ou rouges) seulement s'ils sont consommés comme garniture. Les jus de fruits, les crèmes glacées et les pommes de terre (qui, nous le rappelons, d'un point de vue alimentaire ne sont pas des légumes) ne sont pas considérés comme étant valables aux fins du journal).

RISULTATO Lunedì FRUTTA 32 VERDURA 24

RISULTATO Martedì FRUTTA 53 VERDURA 27

RISULTATO Mercoledì FRUTTA 55 VERDURA 32

RISULTATO Giovedì FRUTTA 37 VERDURA 15

RISULTATO Venerdì FRUTTA 14 VERDURA 3

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



FRUTBALL

CIOVEDÌ

LUNEDÌ

VENERDI

MARTEDI

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

FRUTBALL

CIOVEDÌ

LUNEDÌ

VENERDI

MARTEDI

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

FRUTBALL

CIOVEDÌ

MARTEDI

MERCOLEDÌ

LUNEDÌ

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





# La course de relais des souvenirs

REDÉCOUVRONTS LE GOÛT DES SAVEURS ANCIENNES ET MODERNES

Quels sont les fruits que nous appelons "anciens"? Il suffit de revenir de deux générations en arrière et on peut déjà parler de fruits anciens. Cela pourra vous surprendre mais c'est ainsi. Les fruits anciens sont ceux qui, au cours des 30-40 dernières années sont tombés lentement et silencieusement en désuétude suite au succès de variétés améliorées.

Le thème des fruits anciens est vaste, complexe, notamment parce qu'on n'a pas une idée précise du nombre de variétés et génotypes qui en font partie. En Italie, le patrimoine des variétés d'intérêt agricole est très riche, grâce à l'hétérogénéité géologique et agrienvironmentale néanmoins, de nombreux cultivars ont disparu en raison principalement de l'apparition de variétés plus productives et avec des caractéristiques plus modernes (des fruits plus grands, avec une saveur plus facile et résistants à la maladie).

2017

2018

La Pomme Rose, la Pomme Gelée, la Pomme Diecio, la Pomme de Mai, la Pomme Peperona et la Pomme Bianchina, progressivement remplacées par des variétés aujourd'hui présentes sur les étals du marché, ont des saveurs particulières, elles murissent à différentes époques de l'année et se sont adaptées à des climats et à des lieux particuliers.

Le rôle de l'agriculteur "gardien" se révèle, donc, essentiel, pour redonner vie aux fruits anciens car, grâce à sa mémoire précisément, on peut récupérer la connaissance des noms, des utilisations et des aspects agronomiques de ces produits.

La beauté de notre Terre est enrichie par le lien indissoluble avec les produits agroalimentaires locaux, souvent liés aux connaissances anciennes. Les produits typiques de notre région sont en effet une partie intégrante de la mémoire et de la richesse du territoire, un patrimoine de traditions, de gestes et de civilisation.

Apportons de la valeur ajoutée au territoire, mais aussi des connaissances et de la vivacité à notre vie. C'est

pour cela que nous devons bien les connaître!



...et maintenant vous êtes prêts à jouer!!!

Les enfants, que connaissez-vous de votre terre, et qu'avez-vous appris à partir des histoires racontées par les membres de votre famille ?

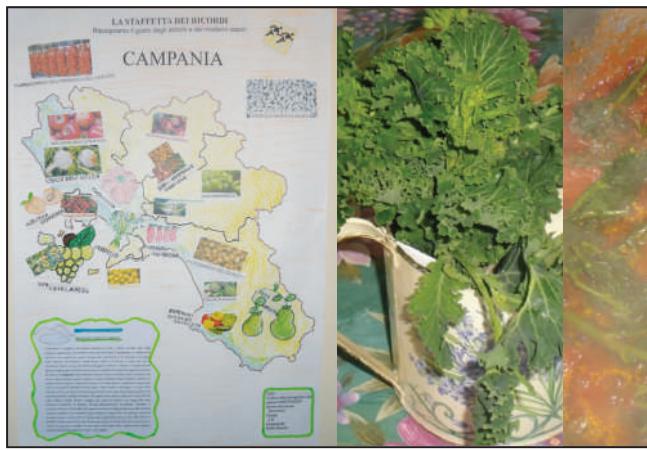
À la maison interviewez une personne âgée en lui demandant:

- quel fruit ou légume ancien elle avait l'habitude de manger ou elle connaissait à travers des histoires transmises
- comment on mangeait ces aliments anciens
- quelle était une recette typique avec le fruit ou le légume raconté utilisé comme principal ingrédient.

Si possible, essayez de cuisiner avec votre famille le plat comme il était préparé jadis et photographiez-le.

En classe:

- Comparez avec vos camarades de classe les types de fruits et de légumes anciens qu'on préparait, cuisinait et mangeait à l'époque des membres les plus âgés de votre famille.
- Écrivez sur une première affiche l'histoire transmise (pas plus de 20 lignes) sur le fruit ou le légume ancien, la recette du passé choisie et l'éventuel témoignage photographique du plat préparé.
- Faites ensuite une recherche sur les produits typiques d'aujourd'hui de votre région en les racontant en 20 lignes au maximum, en passant des méthodes de culture jusqu'à leur place dans les us et coutumes de la tradition de votre territoire.
- Sur une deuxième affiche écrivez la recherche effectuée et faites un dessin de votre région, en dessinant dessus les produits typiques d'aujourd'hui, découpés dans les journaux ou magazines ou pris en photo par vous au marché.





# Maskaraté

SAISONNALITÉ DES PRODUITS, AVEC BEAUCOUP D'IMAGINATION

Dès les temps anciens on portait une grande attention aux produits de la terre et on faisait de son mieux pour l'exploiter au maximum de sorte à obtenir tout ce qu'elle pouvait nous offrir. On connaît les différentes périodes où il fallait semer et récolter, les terrains les plus fertiles pour une culture particulière et les meilleures expositions aux agents atmosphériques. En Italie, grâce au climat particulièrement favorable, on cultive et on consomme une considérable variété de fruits.

Le climat et la nature nous permettent d'avoir mois après mois un vaste choix de produits, ce qui répond pleinement aux exigences du goût, tout en fournissant la possibilité d'une alimentation variée et un apport en vitamines et sels minéraux indispensables pour jouir d'une bonne santé. Respecter la saisonnalité permet de manger des fruits et légumes plus savoureux, car ils arrivent jusqu'à la maturité complète, avec un goût nettement plus intense.

Aujourd'hui, le marché est en mesure d'offrir, tout au long de l'année, une variété plus grande et plus diversifiée de fruits et légumes frais. Cela est dû non seulement aux innovations s'étant produites dans le domaine des techniques de production agricole, mais aussi à l'introduction au cours des dernières années de nouveaux systèmes pour la conservation et la transformation des produits, visant à garder intactes les caractéristiques du produit.

...et maintenant êtes-vous prêts à jouer ???

Divisez la classe en quatre groupes, chacun des groupes associé à une saison : printemps, été, automne, hiver. Si les activités se font à l'approche de la période du Carnaval, chaque groupe pourra créer un costume ou un masque ou représenter physiquement le produit choisi de sa saison. On peut utiliser tous les matériaux et les techniques préférées, décider que tous les enfants se déguisent, fabriquer un seul costume ou représenter physiquement de manière tridimensionnelle le fruit ou le légume choisi.

**Ceux qui font partie de la saison de l'hiver** pourront se déguiser ou représenter un produit comme les pommes, les clémentines, les kiwis, le chou, le fenouil, etc.

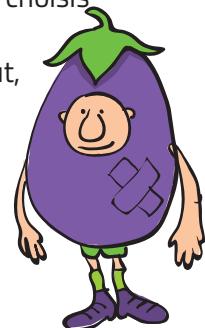
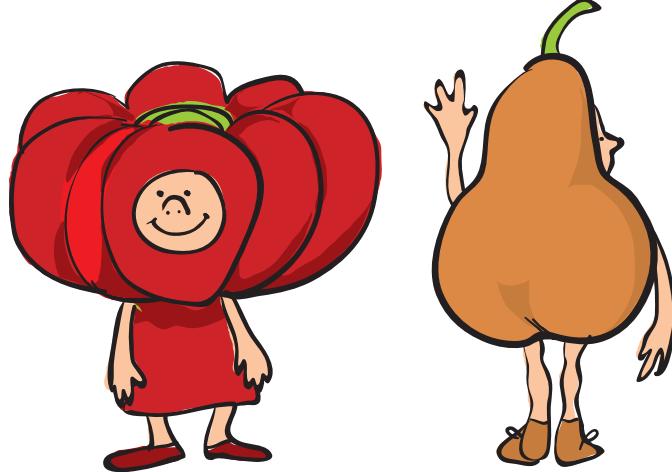
**Ceux qui font partie de la saison du printemps** pourront se déguiser ou représenter un produit comme la carotte, l'orange, le citron, la cerise, la nèfle, etc.

**Ceux qui font partie de la saison de l'été** pourront se déguiser ou représenter un produit comme l'abricot, la fraise, la pêche, le poivron, la tomate, la courgette, etc.

Ceux qui font partie de la saison de l'automne pourront se déguiser ou représenter un produit comme les figues, le raisin, le kaki, le potiron, le chou-fleur, l'aubergine, etc.

Puis, sur une affiche on pourra indiquer :

- les noms des quatre fruits ou légumes choisis
- leurs dessins
- leurs caractéristiques (couleur, goût, arôme, zone d'origine...)





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



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

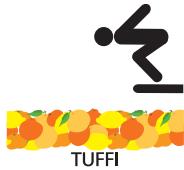


4A del plesso Parisi  
IC Parisi di Foggia



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





# Un plongeon parmi les agrumes

## LA TABLE DES " SENS "

S'il y avait un marathon des plantes, la médaille d'or serait probablement décernée aux agrumes. Ces arbres ou arbustes aux feuilles persistantes, avec leurs fleurs toujours parfumées et leurs fruits riches en sucres, sels minéraux et vitamines, ont parcouru le monde entier en atteignant les endroits les plus reculés et en s'acclimatant dans tous les continents. Leur voyage à la conquête de la Planète commence au troisième millénaire avant Jésus Christ en Chine, leur terre natale.

Les agrumes sont un groupe important de plantes aux fruits comestibles, dont font partie l'orange, la mandarine, le citron, le cèdre, le pamplemousse. Originaire d'Asie de l'Est, mais désormais répandus sur tous les continents suite à de longues migrations spontanées ou provoquées par l'homme; ils se sont établis dans toutes les zones du monde au climat doux, et c'est justement au sein de ces "cœurs chauds" qu'ils ont trouvé leur habitat naturel. L'agrume représente un excellent fruit pour permettre aux enfants d'entreprendre un parcours en explorant facilement les cinq sens.

**" Stimuler et aiguiser les sens élargit le champ de la perception de chaque enfant en offrant une base toujours plus solide et riche pour le développement de l'intelligence " (M. Montessori, 1870-1952)**

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer????

Apportez en classe 3 différents types d'agrumes (orange, citron, mandarine) et construisez un parcours sensoriel, en créant 5 stations, chacune représentant l'un des cinq sens (goût, odorat, vue, toucher et ouïe). Chaque station devra disposer des trois agrumes, afin qu'on puisse les observer et analyser à travers le sens attribué, en décrivant toutes les perceptions sensorielles qu'ils suscitent en vous.

Après avoir terminé le parcours sensoriel, dessinez, sur une seule affiche, une carte d'identité par agrume. Sur chacune mettez, comme s'il s'agissait de véritables papiers d'identité, la photo de l'agrume (vous pourriez la dessiner vous-même) et indiquez son nom, ses caractéristiques et naturellement leur description à travers les 5 sens. Maintenant votre classe deviendra un vrai restaurant! Préparez un plat dans lequel le principal ingrédient est l'un des agrumes que vous avez analysés précédemment. Un ou plusieurs enfants devront, si possible, préparer à la maison avec l'aide de leur famille le plat imaginé : ne serait-il pas formidable s'ils pouvaient le faire goûter aussi à leurs camarades de classe? Attention, lors de la réalisation des plats il ne faudra pas exagérer avec les assaisonnements et il ne faudra pas ajouter de sucre.



2017

2018



**CARTA D'IDENTITÀ**  
COPPIE DI:  
1. BUDRIO  
2. CAGNOLO, LIMONECELLO  
3. NOME, LIMONCINO  
4. luogo di nascita ANAFI  
5. caratteristiche ASPREZZO  
6. data di nascita OGNI MARZO

PER LA VISTA: HA UNA FORMA ALLUNGATA E DI COLORE GIALLO  
PER IL TATTO: HA LA SCORZA DURA E RUVIDA  
PER L'OLFATTO: PROFUMATISSIMO  
PER L'UDITO: NON FA ZUONDE  
PER IL GUSTO: MOLTO ASPRO E ACIDO



**INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E NOCI**

Ingredienti per 4 persone:  
- 4 finocchi  
- 3 arance  
- 6 noci

Lavare 4 finocchi, sbucciare 3 arance. Tagliare a cubetti le arance. Tagliare i finocchi a fettine sottili. Unire arance, finocchi e noci, condire con olio, sale e pepe e piacere.



**CARTA D'IDENTITÀ**  
COPPIE DI:  
1. POMODORO  
2. CAGNOLO, MANDARINO  
3. NOME, LIO  
4. luogo di nascita SICILIA  
5. data di nascita MESE DI DELL'ANNO  
6. caratteristiche MOLTO DOLCE

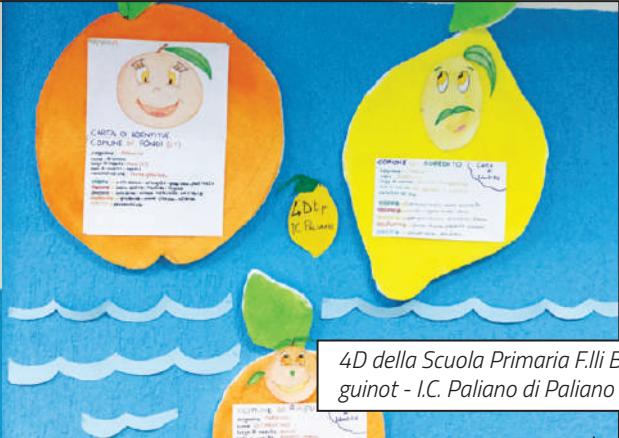
CON LA VISTA: FIRMA FINATA - CONVERZIA MOLTO PICCOLA - CALORE  
ACQUOSO  
CON IL TATTO: MOLTO SOFT - LEGGERAMENTE RUVIDO  
CON L'OLFATTO: HA UN PROFUMO DULCE E PIU' UNICO  
CON L'UDITO: NON FA ZUONDE  
CON IL GUSTO: E' DOLCE E DELIZIOSO

Scuola Fedra Servetti Donati - Direzione Didattica di Budrio di Budrio (BO)  
classe 2A





**UN TUFFO TRA GLI AGRUMI**



Scuola Primaria F.lli Be-guinot - I.C. Paliano di Paliano (FR)



**UN TUFFO TRA GLI AGRUMI**



**AL LIMONE**  
**PREPARAZIONE**

3B del Plesso Rodari - I.C. Cilea - Mamelì di Caivano (NA)



**Un tuffo tra gli agrumi!**



**Risotto all'Arancia**

2B del Plesso Mattarella - I.C. Tomasi di Lampedusa di Gravina di Catania (CT)

# Triathlon artistique

## LES COULEURS DE VOTRE RÉGION

**"Choisir des fruits et légumes de toutes les couleurs de sorte à enrichir nos plats afin qu'ils soient savoureux et sains".**

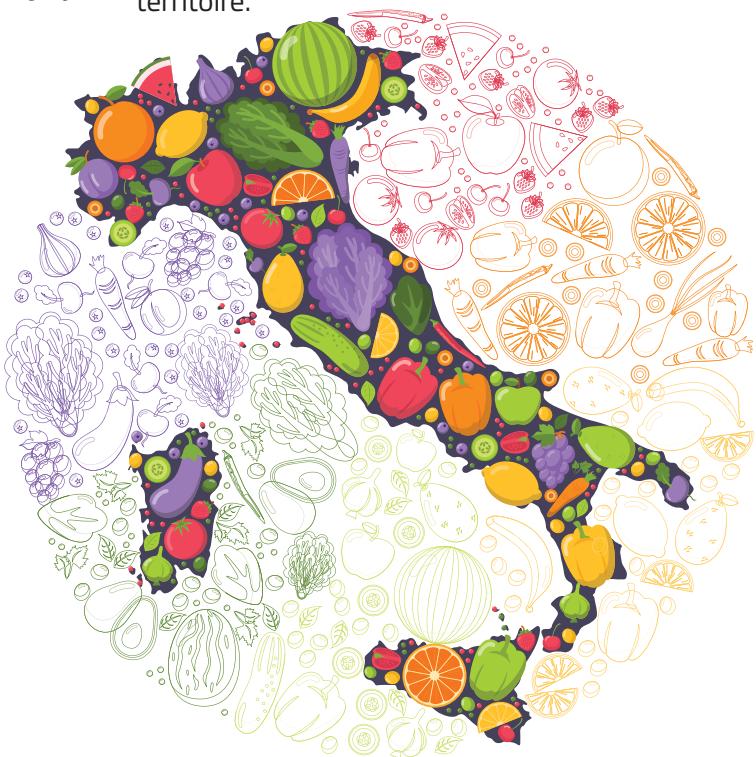
Cela devrait être la première règle à suivre au moment de choisir ce que nous apportons à table: servir des portions abondantes de végétaux et de fruits, en se basant sur la variété de leurs couleurs ainsi que sur leur saisonnalité.

Les fruits et les légumes peuvent former un véritable arc-en-ciel, non seulement pour leurs couleurs, mais aussi pour leurs arômes et parfums, différents les uns des autres.

.....et maintenant êtes-vous prêts à jouer?

2018  
2019

Pensez à votre région et trouvez cinq produits, parmi les fruits et légumes, qu'on cultive dans votre territoire.



Ce n'est vraiment pas difficile!

Il suffit de trouver un produit pour chacune des cinq couleurs de la santé (rouge, vert, bleu-violet, jaune-orange et blanc).

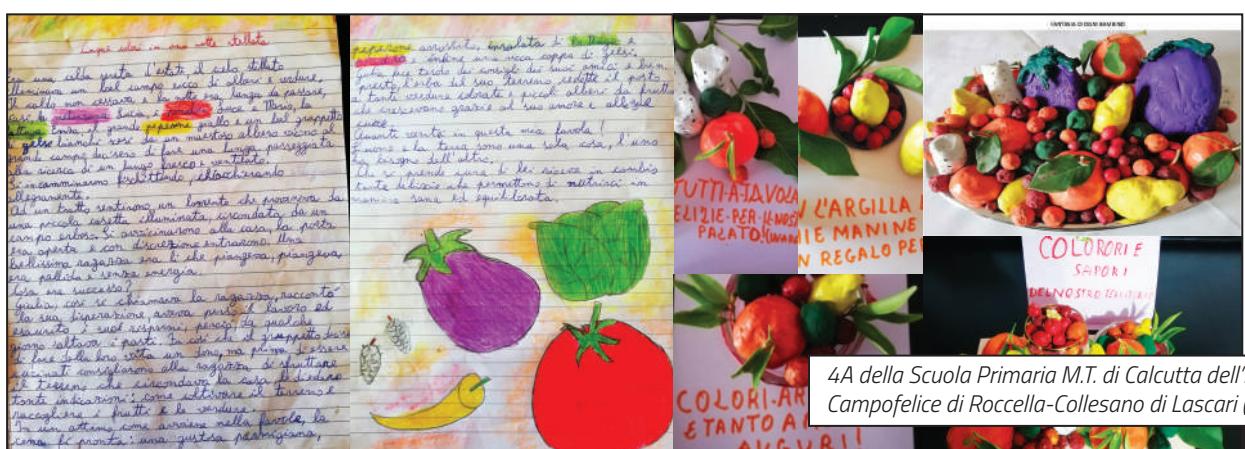
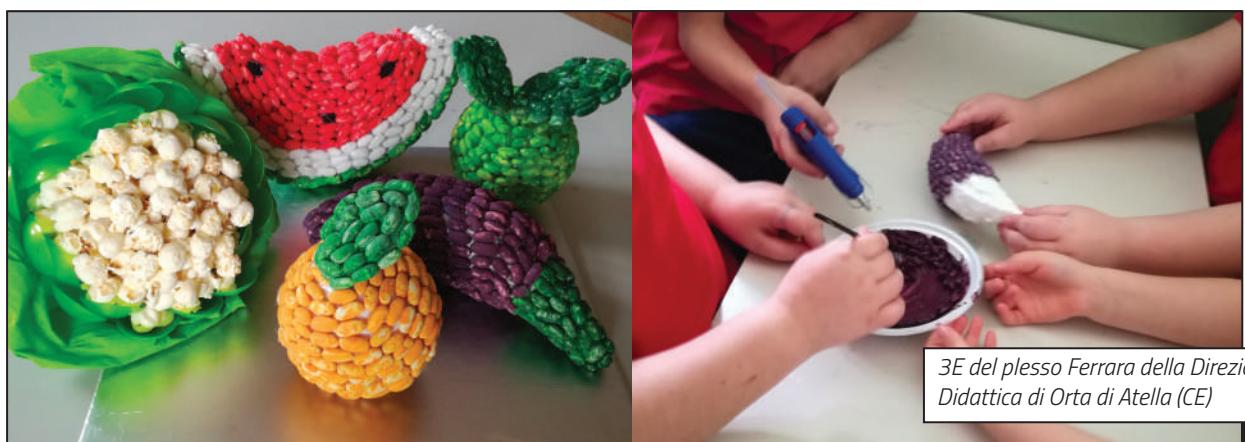
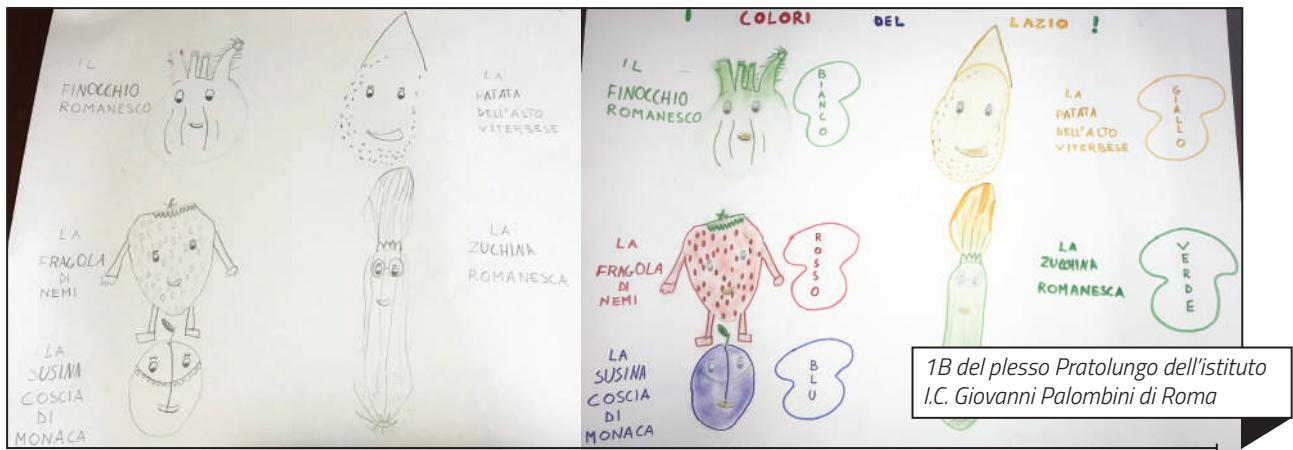
Maintenant représentez les produits que vous avez choisis à travers la technique que vous préférez :

- dessin (aquarelle, peinture, crayons de couleur...)
- genre littéraire (un récit, une poésie, une comptine...)
- représentation tridimensionnelle (sculpture, technique de la pâte autodurcissante Das, technique du bois, sculpture à l'aide de matériaux recyclés...)

Vous pourrez maintenant défier d'autres classes dans les divers genres choisis, mais n'oubliez pas de nommer, tout d'abord, un jury !

Voici certains produits et leurs couleurs:

- **BLANC:** Bananes, Choux-fleurs, Fenouils, Poires, Poireaux, Navets blancs ;
- **ROUGE :** Griottes, Pastèque, Orange sanguine, Chourouge, Cerises, Fraises, Framboises, Pommes rouges, Grenade, Poivrons rouges, Tomate, Pamplemousse rose, Chicorée rouge, Navets rouges, Radis, Groseilles rouges;
- **BLEU-VIOLET:** Carottes pourpres, Figues, Aubergines, Myrtilles bleues, Myrtilles noires, Mûres, Prunes, Chicorée, Groseilles noires, Prunes-cerises, Raisin;
- **JAUNE-ORANGE:** Abricots, Oranges, Ananas, Carottes, Mangue, Clémentines, Mandarines, Pommes jaunes, Melons, Poivrons jaunes, Pêches jaunes, Pamplemousse jaune, Potiron ;
- **VERT:** Asperges, Brocolis, Artichauts, Choux de Bruxelles, Chou vert, Concombres, Cresson, Kiwi, Endive, Salade, Pommes vertes, Poivrons verts, Petits pois, Roquette, Céleri, Épinards, Raisin, Chou frisé, Courgettes.





# SECTION SPÉCIALE CRÉATIVITÉ





# Puzzle fruit

Chers petits athlètes des Jeux Olympiques des fruits, êtes-vous prêt à affronter une autre compétition?

Voici un autre défi passionnant. Mais ne vous inquiétez pas : c'est très facile!!!!!!

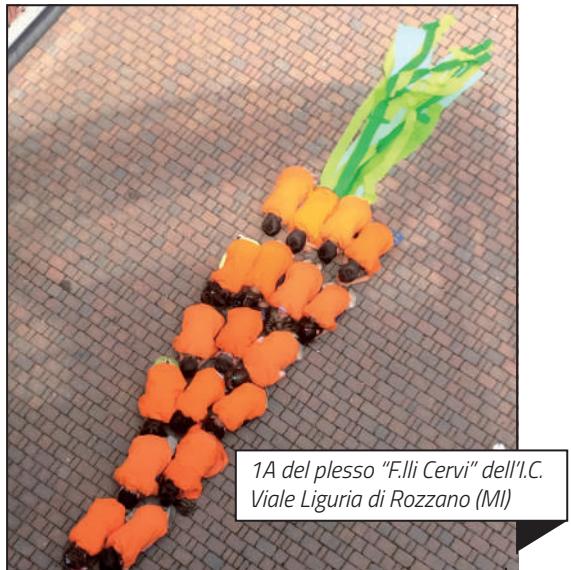
Toute la classe (mais vraiment toute) doit choisir un seul fruit/légume et tous les élèves devront le représenter PHYSIQUEMENT.

Cela signifie que le groupe d'enfants devra se disposer de manière à reconstruire tridimensionnellement le produit choisi, en se servant de leur corps afin que le fruit/légume se rapproche le plus possible par sa forme et sa couleur au fruit/légume réel. Avec les photos de vos compositions vous pourrez réaliser un calendrier en suivant la saisonnalité correcte.

2014  
2015



***prix spécial***  
***“Amis de la Nature”***



***prix spécial***  
***“Amis de la Nature”***



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



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



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



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



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



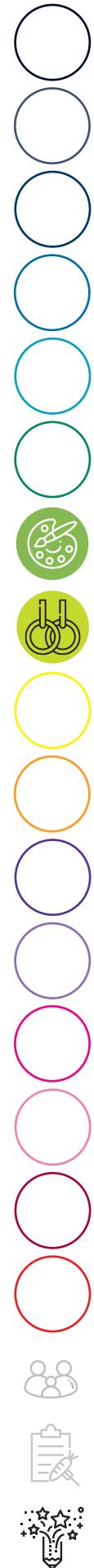
*2A del plesso "V. de Gasperi"  
dell'I.C. Follo di La Spezia*



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



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





# ***Champion spot video fruit***

Toute la classe devra choisir un SEUL fruit/légume et le promouvoir dans un spot publicitaire dédié aux Jeux Olympiques des Fruits.

La vidéo devra avoir une durée ne devant pas dépasser deux minutes totales et une taille maximale de 200 Mo. Vous devrez représenter une histoire, en vous inspirant à une matière scolaire. Le contexte peut être scientifique, historique, littéraire, géographique, etc.

Ne vous arrêtez pas à "une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours", mais déchaînez votre imagination!

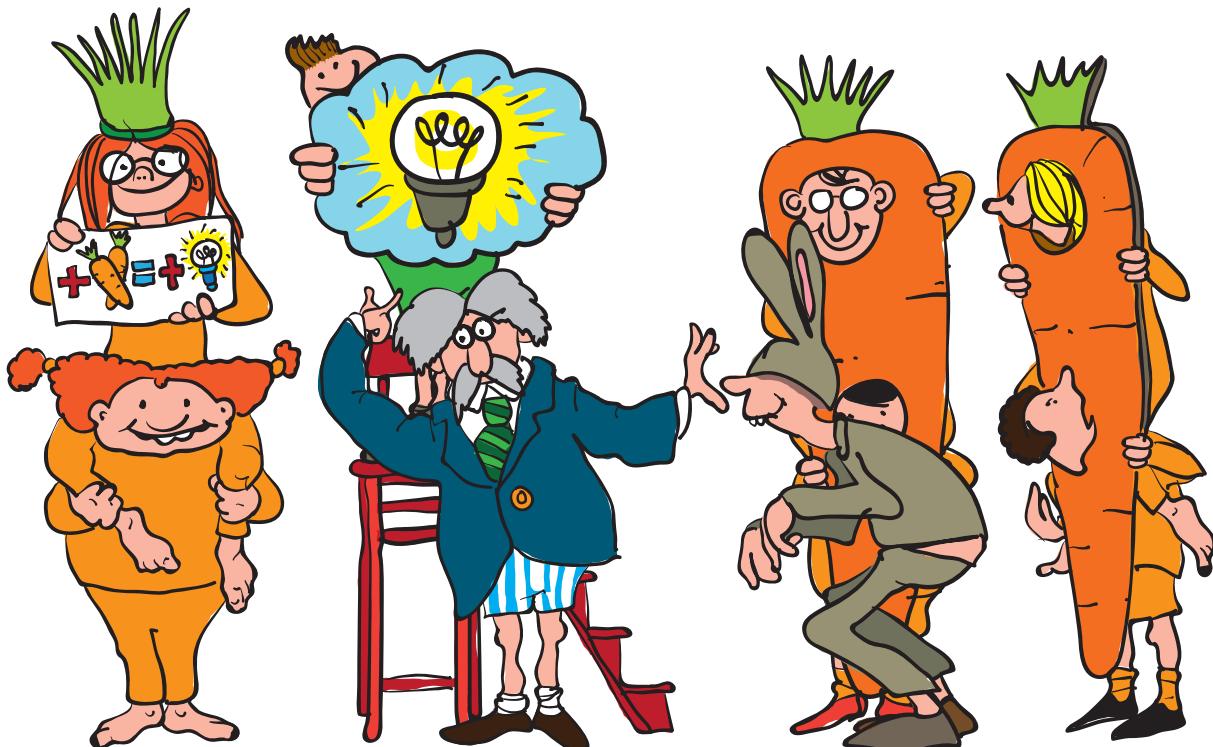
Par exemple, vous pourriez raconter qu'Einstein a développé la théorie de la relativité grâce à la consommation d'un fruit/légume miraculeux.

Le fruit/légume devra être représenté physiquement par un ou plusieurs enfants afin qu'il se rapproche le plus possible par sa forme et sa couleur au vrai fruit/légume.

La vidéo peut être montrée au reste de l'école lors d'un événement spécial.

## **PREMIO CREATIVITÀ** **Champion spot video fruit**

2015  
2016





### ***prix spécial “Shakespeare”***





# ***L'art à travers la nourriture***

Le Ministère des Politiques Agricoles Alimentaires et Forestières et le Ministère pour les biens et activités culturels et du tourisme ont proclamé 2018 Année nationale de la nourriture italienne.

Des initiatives ont été lancées pour faire connaître et promouvoir les paysages ruraux historiques et les filières, en accordant une attention particulière à la question du gaspillage alimentaire, en mettant en valeur les reconnaissances Unesco liées à la nourriture en tant que trésor immatériel, comme par exemple le Régime Méditerranéen.

Depuis toujours la nourriture a joué un rôle très spécial dans les œuvres d'art de toutes les époques; c'est l'un des thèmes qui, depuis toujours, ont fasciné les artistes. À partir de scènes de chasse des graffitis préhistoriques, en passant par les mosaïques pompéiens et byzantins, jusqu'aux œuvres les plus célèbres de la Renaissance comme "La Dernière Cène", les aliments ont toujours occupé une place de premier plan, destinée à communiquer à l'observateur la nature du tableau, le statut social de ses personnages et le cadre de la scène.

....Et maintenant donnez libre cours à votre créativité!!

C'est l'art qui a reconnu en premier la valeur culturelle de la nourriture, sa valeur symbolique, sociale, collective ainsi que vitale, à partir de la préhistoire, en passant par l'époque gréco-romaine, jusqu'à l'avènement du style baroque et de l'époque contemporaine.

Choisissez une époque de l'histoire (l'Antiquité, le Moyen-Âge, l'époque moderne, contemporaine, etc.) et effectuez une recherche sur les tableaux et les représentations de la période choisie, sur lesquels on représente des fruits et des légumes, séparément ou ensemble, ou mieux encore si ceux-ci sont introduits dans une scène artistique. Une fois que vous avez choisi l'œuvre, reproduisez-la à l'aide de la technique que vous préférez (détrempe, aquarelle, crayons, mosaïque, collage, papier mâché, etc.).

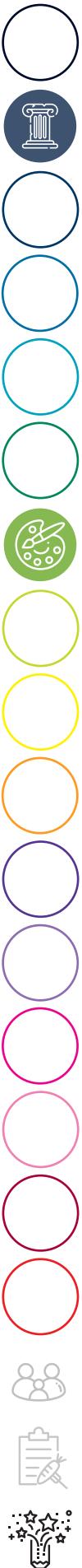
Après l'avoir réalisée, indiquez aussi l'époque historique à laquelle elle se réfère, le nom de l'auteur (s'il est connu) et la technique utilisée.

Maintenant vous êtes prêt pour une exposition!





## ***prix spécial “Mon Dieu .... Bacchus!”***





# Snowbourg

Choisissez un bourg, un quartier, un site touristique de votre Région et établissez un circuit touristique permettant à la culture (patrimoine paysager, culturel et œnogastronomique, etc.) et aux produits typiques de votre zone de se rencontrer, sans oublier qu'un produit typique n'est pas seulement lié aux traditions gastronomiques mais qu'il définit aussi le patrimoine culturel d'une zone donnée.

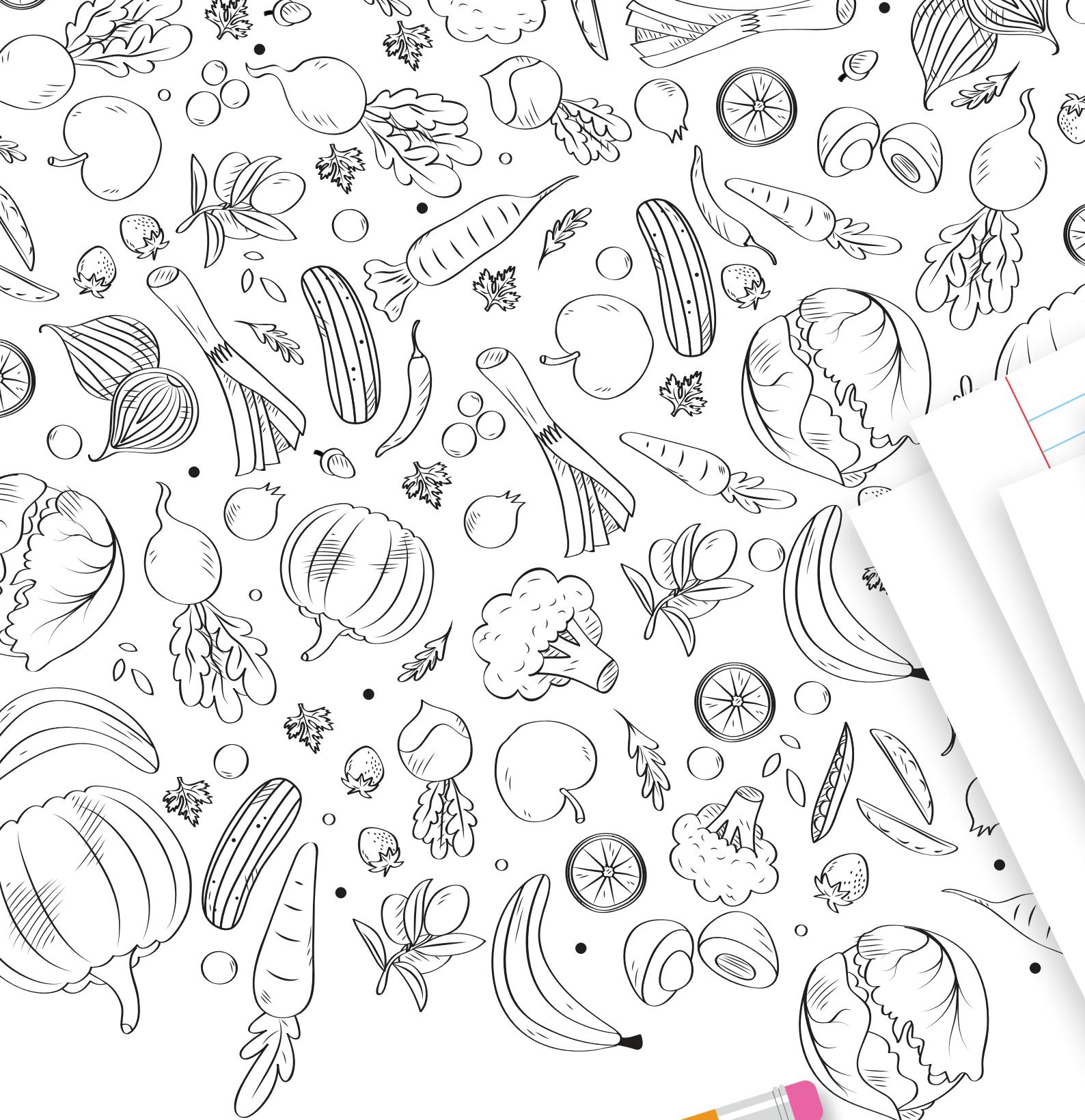
En suivant les rues du bourg, du quartier ou du site touristique créez un véritable itinéraire qui relie les monuments historiques et les paysages au produit typique précédemment choisi.

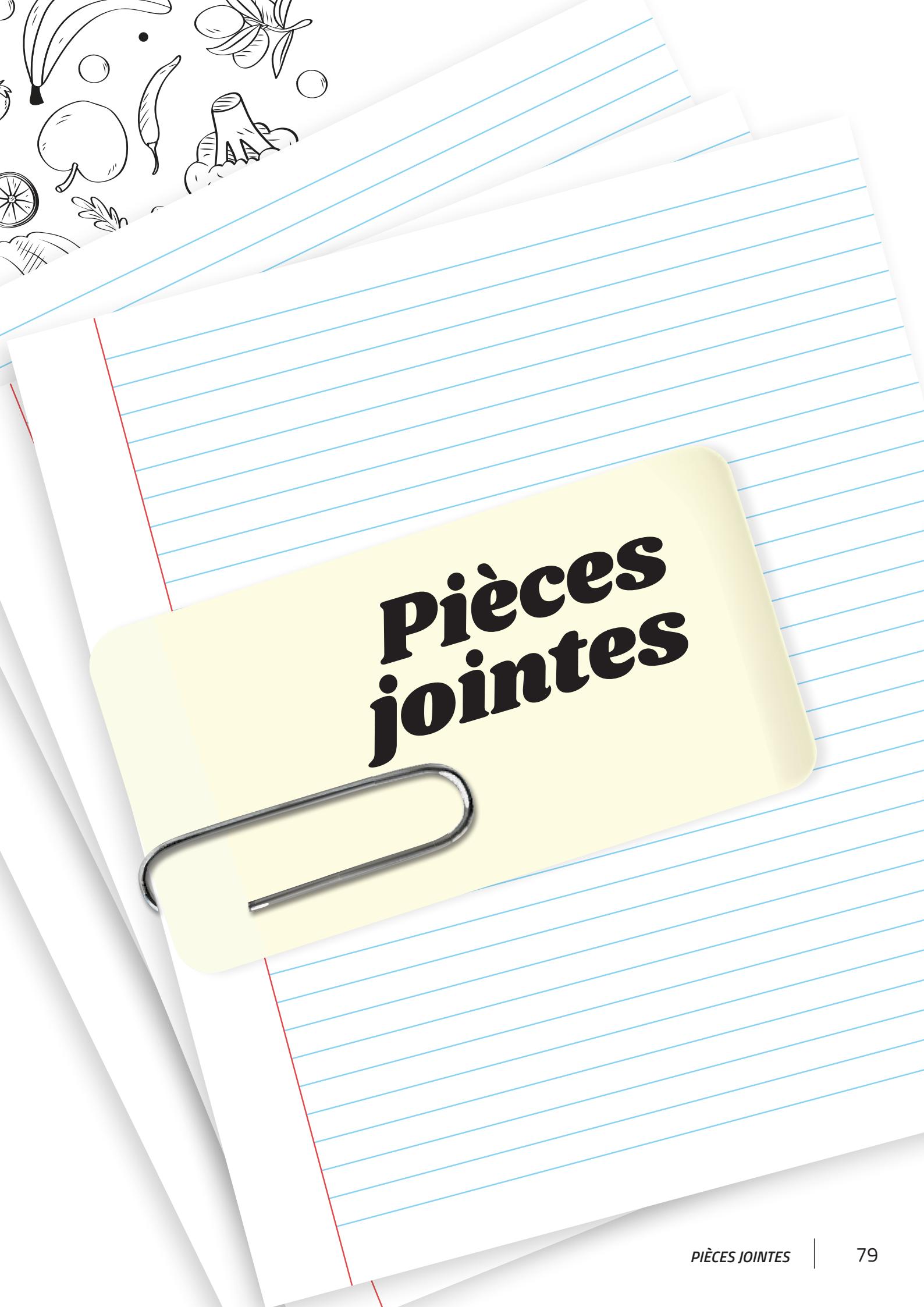
Pour terminer, réalisez un guide touristique, où vous avez dessiné l'itinéraire et où il y a la description du parcours : un guide construit par les enfants pour les enfants visant à développer la connaissance de votre territoire et de son histoire.

Vous pourrez maintenant le faire voir au responsable territorial de la Direction du Tourisme. Pourquoi pas?







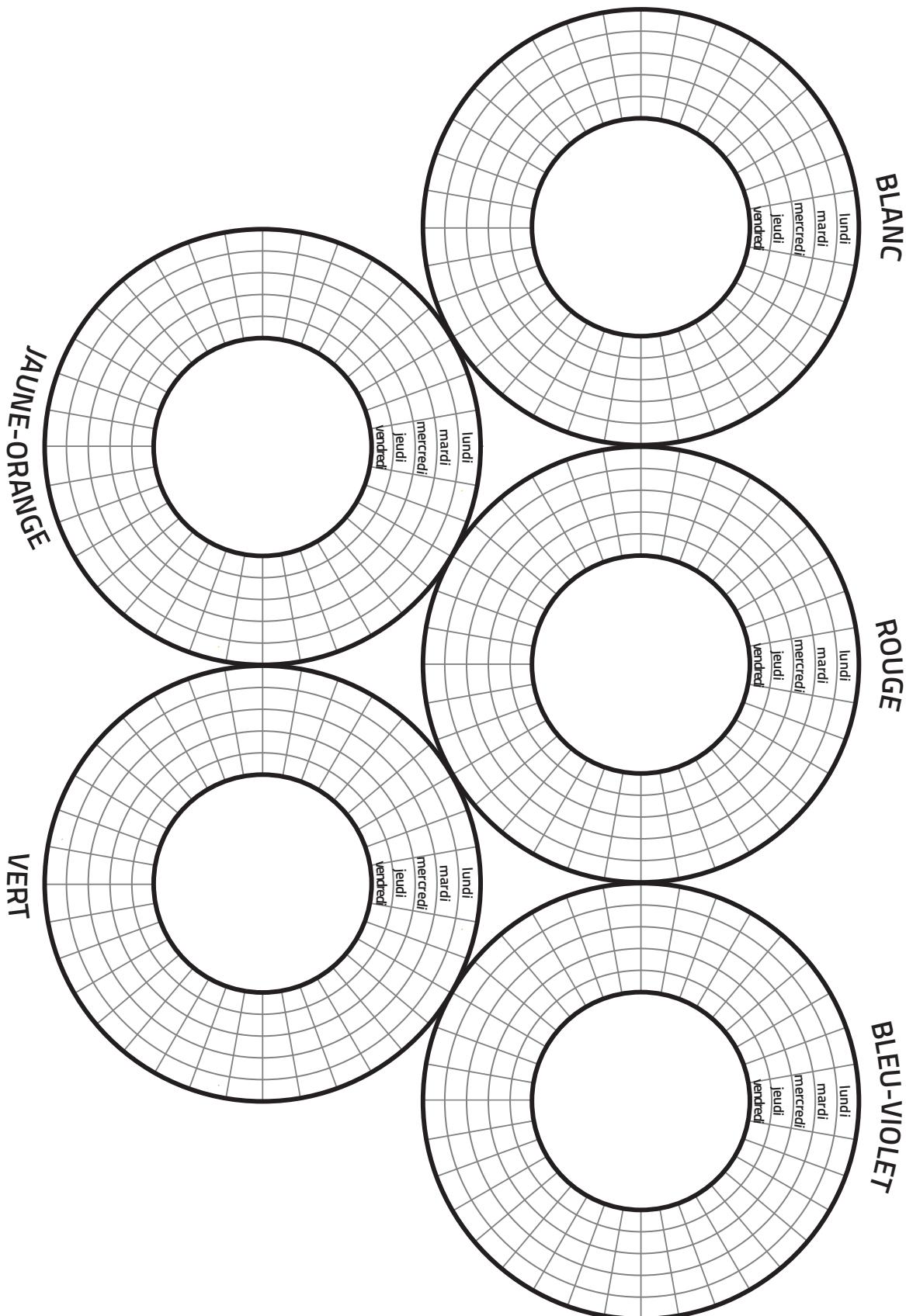


# Pièces jointes



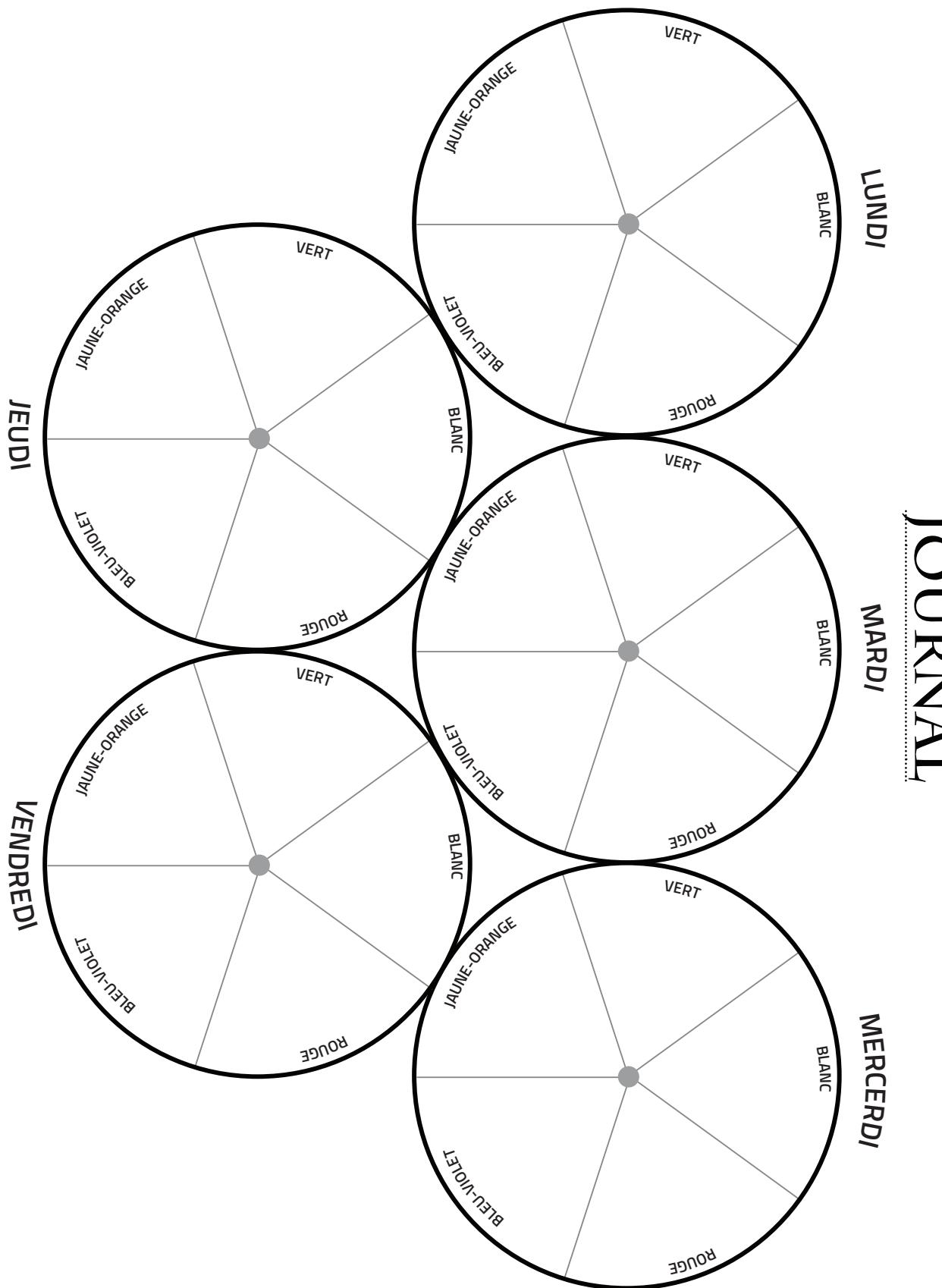
# ***Je vise les fruits***

CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES



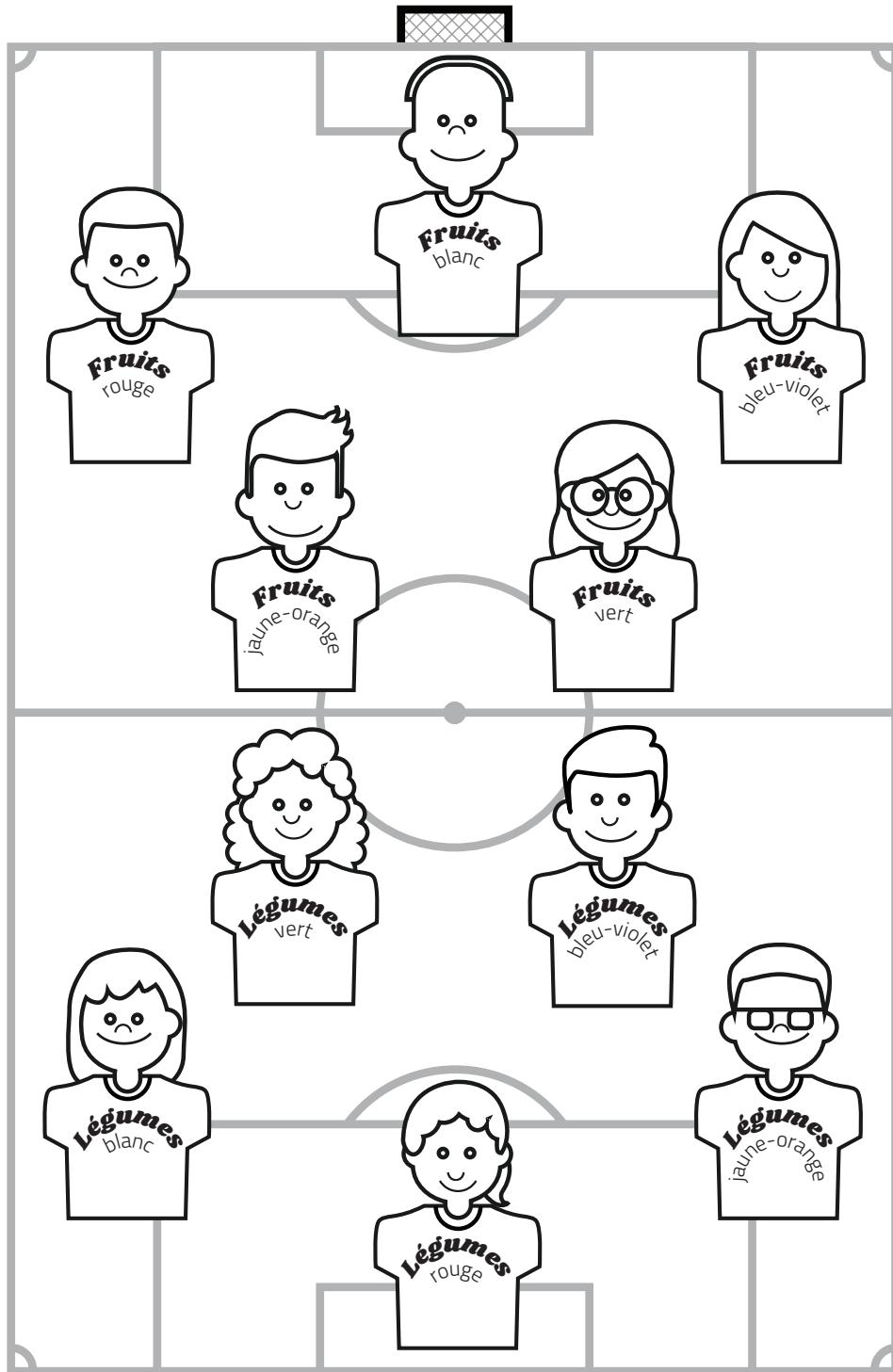
# Je vise les couleurs

CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES



# Fruitball

## CARNET DES CONSOMMATIONS DE FRUITS ET LÉGUMES



### RÉSULTAT

Fruits

Légumes



*REMERCIEMENTS*

*Nous remercions pour leur précieuse collaboration dans la réalisation des fiches didactiques des Jeux Olympiques :*

Giulia D'Angelo  
Maria Stella Foddai  
Valentina Forte  
Myriam Galfo  
Valerio Tesone  
Katia Titi

Le Livret prédagogique fait partie de la production éditoriale CREA dans le cadre des activités des Mesures d'accompagnement au Programme «Fruits et légumes à l'école» année scolaire 2018-2019 visées dans le Décr. Minist. 56978 du 02/08/2018 Mipaaf.

(Traduction DM 87753 13/12/2019 Mipaaf)

*Conception graphique et réalisation*  
Loredana Minervino

*Dessins des sections faits par*  
Paolo Marabotto

*Révision avant publication*  
Sibilla Berni Canani

Juillet 2020

Le CREA, Conseil pour la recherche en agriculture et l'analyse de l'économie agraire, s'occupe depuis 2014 de la conception et de la mise en œuvre des Mesures éducatives d'accompagnement au Programme Européen "Fruits et légumes à l'école", pour le compte du Ministère des Politiques agricoles, alimentaires et forestières.

Parmi les différentes Mesures éducatives, l'une des plus appréciées est constituée par les Jeux Olympiques des fruits, un véritable championnat télématique avec des activités ludico-éducatives qui visent à accroître les connaissances, même sensorielles, des fruits et légumes par les élèves de l'École Primaire. On envoie par courriel aux enseignants qui inscrivent chaque

année leurs classes des fiches didactiques avec des activités à effectuer en classe, si possible avec l'aide des familles.

Du recueil des travaux réalisés par les élèves au cours des cinq premières années est née l'idée de ce livret didactique, qui vise à mettre en évidence la richesse, l'innovation, la créativité que chaque classe participante a produit, en partageant les résultats et en les présentant sous la forme d'une méthode de travail pour tous, afin de ne pas perdre les précieux outils éducatifs qui ont été accueillis avec enthousiasme par les classes participantes.

Les activités ont été répertoriées pour un accès facile, multiniveau et interdisciplinaire.

collana *Quaderni crea*



ISBN 9788833850757