



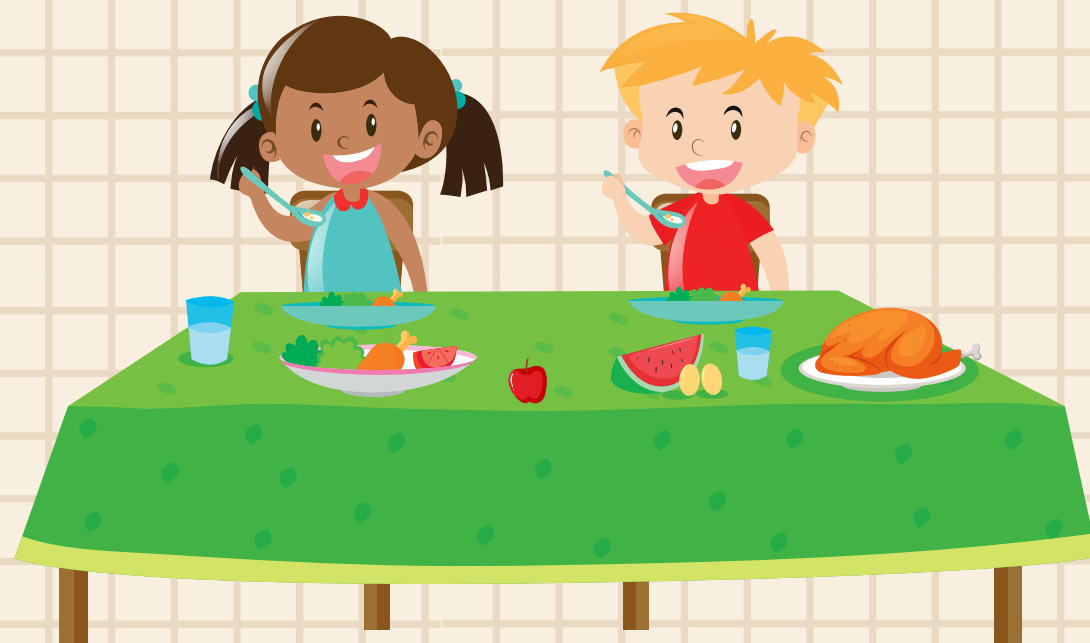
imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA DELL'INFANZIA

QUESTO LIBRETTO È DI _____

GIOCA E IMPARA

- LAVARE LE MANI, CHE MAGIA
- ORTAGGI, CHE BUFFI PERSONAGGI
- ERBE AROMATICHE: SALVIA E ROSMARINO, CHE PROFUMINO
- IL RISO È UNA VERA RICCHEZZA
- IL CIBO È PREZIOSO, NON SPRECHIAMOLO



Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

LAVARE LE MANI CHE MAGIA!

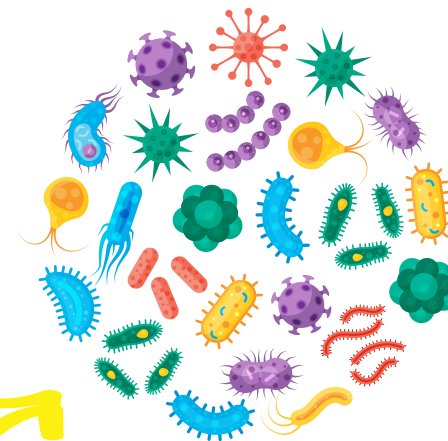


CONSIGLI E ATTIVITÀ PER PULIRE LE MANI IN ALLEGRIA

Lavandoci le mani, spesso e bene, possiamo tenere lontani microbi e malattie.

Sei pronto anche tu a combattere i **virus** e i **batteri**?

Sono piccolissimi, si vedono solo al microscopio, ma alcuni di loro possono farci ammalare.



CONSIGLI ECO

L'ACQUA NON DEVE ESSERE SPRECATA, QUINDI DOBBIAMO SEMPRE RICORDARCI DI CHIUDERE I RUBINETTI.

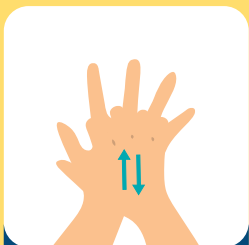
COME LAVARE BENE LE MANINE!



BAGNA CON
ACQUA E SAPONE



STROFINA PALMO
CON PALMO



TRA LE
DITA



SOPRATTUTTO
I POLLICI



IL DORSO
DELLE MANI



INFINE I
POLSI



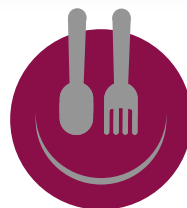
ASCIUGA BENE
CON LA SALVIETTA



CHIUDI IL RUBINETTO
CON LA SALVIETTA

QUANDO SI LAVANO LE MANINE?

Prima di
mangiare



Dopo essere
andato in
bagno



Ogni volta
che sono
sporche

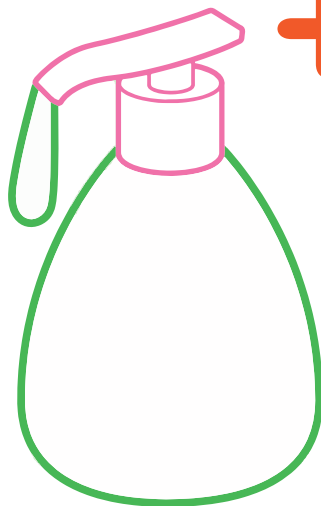


FILASTROCCA DELLE MANINE SCINTILLANTI

LAVA LAVA LE MANINE
SONO PROPRIO UN PO' SPORCHINE
MA SE BEN LE LAVERAI
POI LA PAPPA MANGERAI
LAVA IL DITO PIÙ GRANDINO
E POI GLI ALTRI E IL MIGNOLINO
SOTTO L'ACQUA VAI SU E GIÙ
E PULITO SARAI TU!



ACQUA



SAPONE



MANINE

RECITALA PER 2 VOLTE MENTRE TI LAVI
LE MANINE (DURATA TOTALE 30/40
SECONDI) O INVENTANE UN'ALTRA CON
LA MAESTRA E I TUOI COMPAGNI
OPPURE A CASA, CON I TUOI GENITORI.

*Laboratorio artistico
DA FARE A CASA O A SCUOLA
Le tue mani sono magiche*

LO SAPEVI CHE CON LE TUE MANINE PUOI REALIZZARE
ANCHE DELLE FIGURE DI FRUTTA?

★ OCCORRENTE

- ✓ COLORI A DITA
- ✓ FOGLIO DI CARTA O CARTONCINO
- ✓ MATITE O PENNARELLI
- ✓ TANTA FANTASIA

★ PROCEDIMENTO

COLORA LE MANINE E PREMI L'IMPRONTA DI TUTTA LA
MANO O SOLO DELLE DITA, SU UN FOGLIO DI CARTA O
CARTONCINO.

QUANDO IL COLORE È ASCIUTTO, CON IL PENNARELLO O
LA MATITA, PUOI CREARE LE FIGURE DI TANTI FRUTTI.
ECCO QUALCHE IDEA:



Ottimo lavoro!

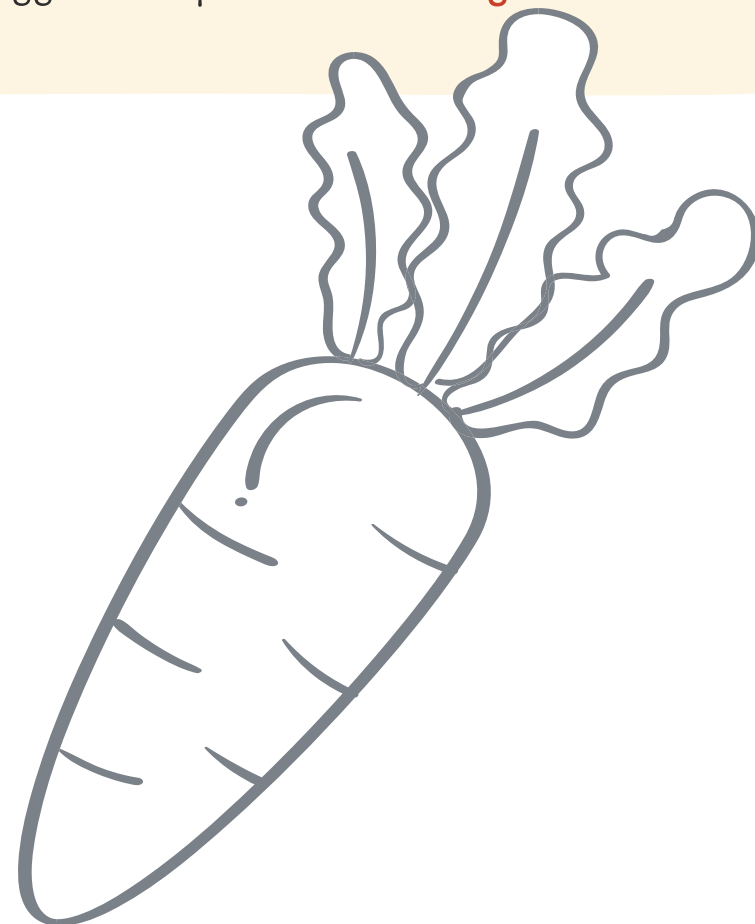
E ora vai a lavare bene le tue mani d'artista!

ORTAGGI, CHE BUFFI PERSONAGGI

COSA SONO GLI ORTAGGI?

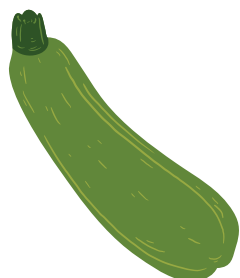
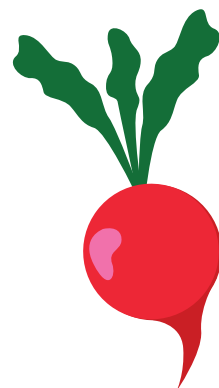
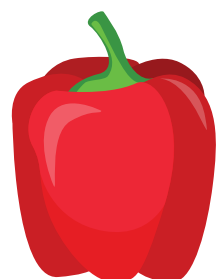
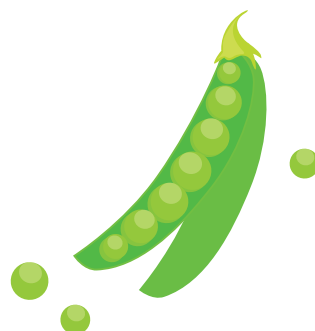
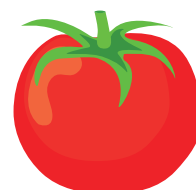
Gli **ortaggi** sono quelle verdure, di tante forme e colori, che si coltivano in un piccolo pezzo di terra chiamato “orto”. La famiglia degli ortaggi è molto numerosa. Essi spuntano in ogni stagione, anche quando c'è la neve. Sicuramente conoscerai la **patata** e i **pomodori**. Ci sono anche la **lattuga**, il **cavolo**, gli **spinaci**, il **sedano**, il **finocchio**, la **cipolla**, la **carota**, la **zucchina** e tanti altri. Della famiglia degli ortaggi fanno parte anche i **legumi** come i **piselli** o i **fagioli**.

**COLORA I TUOI
ORTAGGI PREFERITI!**



AL BANCO DELLA VERDURA

COLLEGA CON UNA FRECCIA GLI ORTAGGI AL CESTO DELLO STESSO COLORE.



Laboratorio artistico e sensoriale DA FARE A CASA O A SCUOLA *Stampini ortaggiosi*

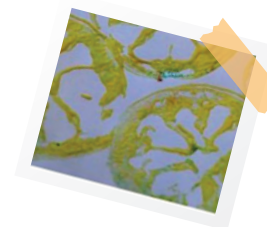
CON GLI ORTAGGI O I SUOI SCARTI DA CUCINA PUOI CREARE DEI SORPRENDENTI STAMPINI PER DIPINGERE:

★ OCCORRENTE

- ✓ SEDANO
- ✓ PEPERONE
- ✓ PATATA
- ✓ COLORI A TEMPERA
- ✓ FOGLIO DI CARTA O CARTONCINO

★ PROCEDIMENTO

PER PRIMA COSA OSSERVA BENE I SINGOLI ORTAGGI INTERI O I SUOI SCARTI E TOCCALI. SONO LISCI O RUVIDI? PER I **PEPERONI** OCCORRE SEPARARE LA "CALOTTA" CON UN COLTELLO (A CURA DI UN ADULTO); NEL CASO DEL **SEDANO** SEPARIAMO LA BASE DAL RESTO DELLA PIANTA FACENDO IN MODO CHE LE COSTE O I GAMBI SIANO TAGLIATI DI NETTO. PER LE **PATATE** BASTERÀ TAGLIARE A METÀ IL TUBERO E PREMERE NELLA POLPA UNA FORMINA PER TAGLIARE I BISCOTTI. E ORA UTILIZZA I COLORI E DIVERTITI CON I TUOI ORIGINALI STAMPINI!



ERBE AROMATICHE: SALVIA E ROSMARINO, CHE PROFUMINO!

Le erbe aromatiche sono utilizzate soprattutto in cucina per rendere più gustose, profumate e colorate le pietanze che mangiamo. Ci permettono inoltre di usare meno sale, a tutto vantaggio della salute. Le più comuni erbe aromatiche sono la **salvia**, il **rosmarino**, il **prezzemolo**, il **basilico**, l'**origano** e l'**alloro**.



PER COLTIVARE LE ERBE AROMATICHE BASTA UN SEMPLICE VASO, IN GIARDINO O IN CASA

COSTRUISCI IL TUO PICCOLO ERBARIO! *Osserva, annusa e incolla le foglie profumate!*

SALVIA

ROSMARINO

A TUTTO NASO

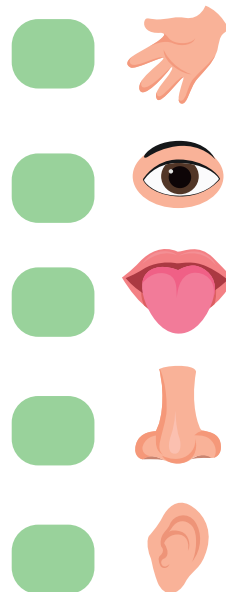
L'olfatto è uno dei nostri cinque sensi.

Con il naso percepiamo gli ODORI (profumi e aromi gradevoli e sgrade-



voli). Gli odori sono delle particelle molto piccole, che si trovano nell'aria. Noi sentiamo gli odori quando queste particelle entrano nel naso.

INDICA CON UNA X QUALI SENSI USI PER RICONOSCERE E GUSTARE UN CIBO



*Laboratorio sensoriale
DA FARE A CASA O A SCUOLA
Che profumino in cucina!*

★ OCCORRENTE

- ✓ BASILICO, SALVIA, ROSMARINO
- ✓ CIPOLLA
- ✓ SALSA DI POMODORO
- ✓ FORMAGGIO
- ✓ LIMONE
- ✓ MELA O FRAGOLE

★ PROCEDIMENTO

SU UN TAVOLO SONO ESPOSTI DIVERSI INGREDIENTI. ANNUSALI UNO AD UNO E CERCA DI RICORDARNE IL PROFUMO.

I SINGOLI ALIMENTI VENGONO POSTI SUCCESSIVAMENTE IN ALCUNI PICCOLI VASETTI. QUESTA VOLTA LI DOVRAI ANNUSARE AD OCCHI CHIUSI E CERCARE DI RICONOScerLI. QUALE ALIMENTO PRESENTA L'ODORE PIÙ FORTE? CON L'AIUTO DI UN ADULTO PUOI PROVARE A REALIZZARE ANCHE QUALCHE RICETTA.

Buon Appetito!



IL RISO È UNA VERA RICCHEZZA

LA FAVOLA DEL CHICCO DI RISO

Nel paese di "Cosa Accade"
un giorno chiusero tutte le strade,
perché un misterioso nemico
si aggirava per ogni vico.
Non si poteva né uscire né entrare,
era vietato passeggiare,
non si poteva lavorare e presto nemmeno più mangiare.
Ma la cosa davvero assai triste
erano i bimbi dietro alle finestre.
Non si poteva andare alle giostre
né scendere in strada a fare corse.
Un giorno arrivò lì una fatina,
bussò alle finestre, di prima mattina
e chiese gentile ad ogni bambino
“Vogliamo fare insieme un giochino?
Se mi regali un chicco di riso,
ti mostro come diventa un sorriso”.



Tutti i bambini immediatamente
donarono il chicco allegramente.
Calata la notte a "Cosa Accade"
giunsero una dozzina di fate,
piantarono i chicchi dei bambini,
sotto le case dei più poverini
ed al mattino, eran persino
grandi e grossi, più di un pino.
Dai rami non solo cresceva ogni frutto,
ma pane, formaggio ed anche prosciutto!
Le caramelle ed i cioccolatini,
in egual misura per tutti i bambini.
Fecero tutti una grande festa,
chi dai balconi chi dalla finestra.
Chi aveva donato un chicco di riso,
si era arricchito con un sorriso

in più imparando una grossa lezione,
di esempio a tutta la popolazione.
“Apri il tuo cuore, fai un gran sorriso,
possiamo esser tutti, un chicco di riso”

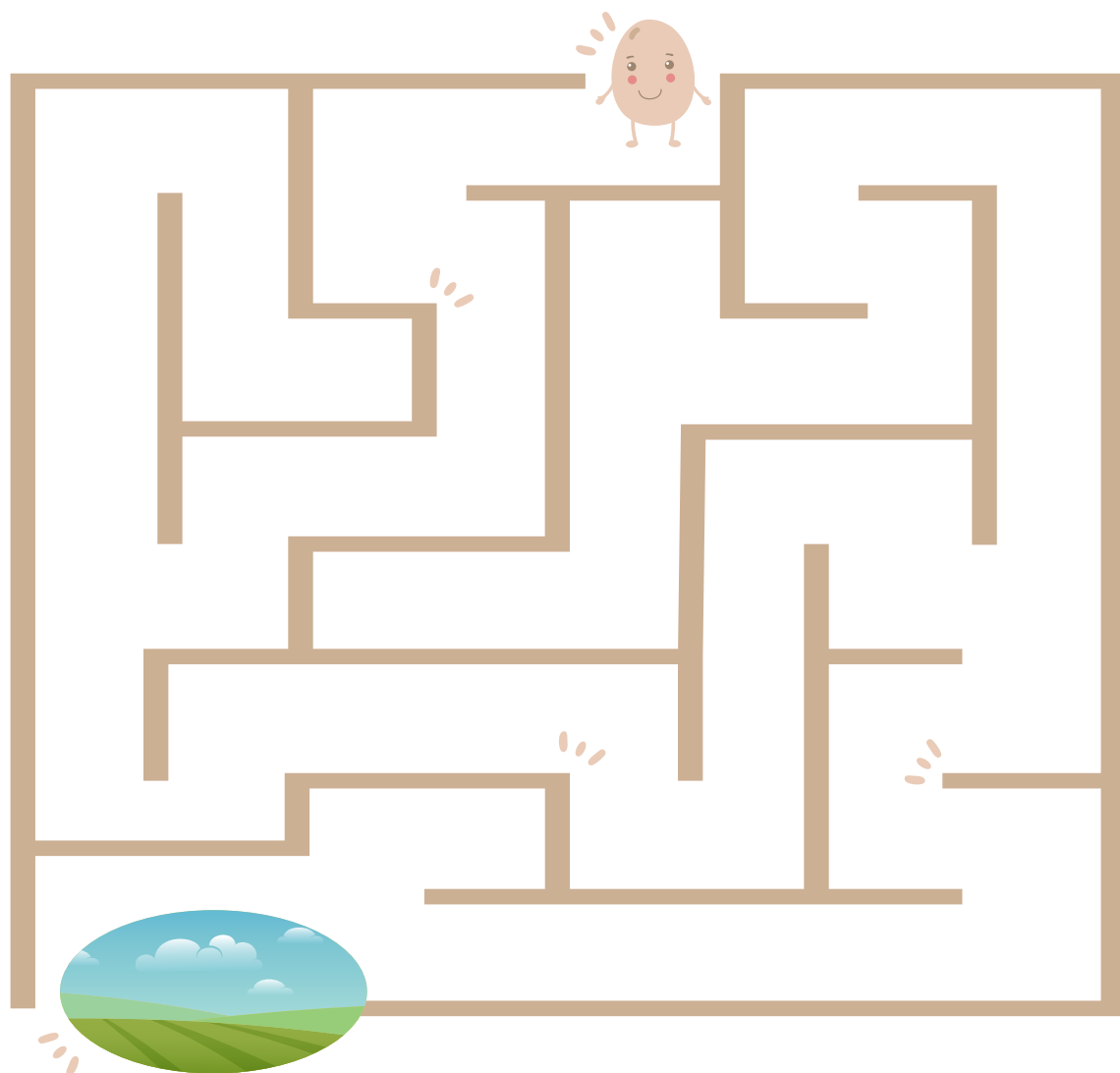


Il riso è un cereale, come il
frumento o l'orzo, ricco di
sostanze nutrienti che fanno
bene per la tua crescita.
Mangialo con un legume, come i
piselli.

(Fonte: Noemi Lamberti, La favola del chicco di riso)

IL **RISO** È UNO DEI **CEREALI** PIÙ NOTI E ANTICHI AL MONDO, E LA SUA CONOSCENZA RISALE A 5.000 ANNI FA!
CRESCE IN SPECIALI TERRENI PIENI D'ACQUA CHIAMATE **RISAIE**.

AIUTA IL CHICCO DI RISO A
RAGGIUNGERE LA SUA RISAIA!



Laboratorio sensoriale e artistico
DA FARE A CASA O A SCUOLA
Un mosaico di riso!

★ OCCORRENTE

- ✓ DIVERSI TIPI DI RISO (BIANCO, INTEGRALE, NERO ECC)
- ✓ COLLA VINILICA
- ✓ FOGLI DI CARTONCINO O CARTELLONE
- ✓ COLORI A TEMPERA

★ PROCEDIMENTO

UN ADULTO DISEGNA SU UN CARTELLONE ALCUNE SAGOME DELLA FRUTTA E VERDURA CHE TI PIACCONO DI PIÙ, PONENDO UN SOTTILE VELO DI COLLA VINILICA. OSSERVA E TOCCA I DIVERSI TIPI DI RISO: CHE FORME HANNO E CHE COLORI? SCEGLI I CHICCHI DAI CONTENITORI, RIEMPI LE SAGOME PER POI COLORARLE.



IL CIBO È PREZIOSO, NON SPRECHIAMOLO!

ECCO QUALCHE REGOLETTA SPECIALE, ANCHE DA COLORARE

COSA PUOI FARE IN MENSA E A CASA

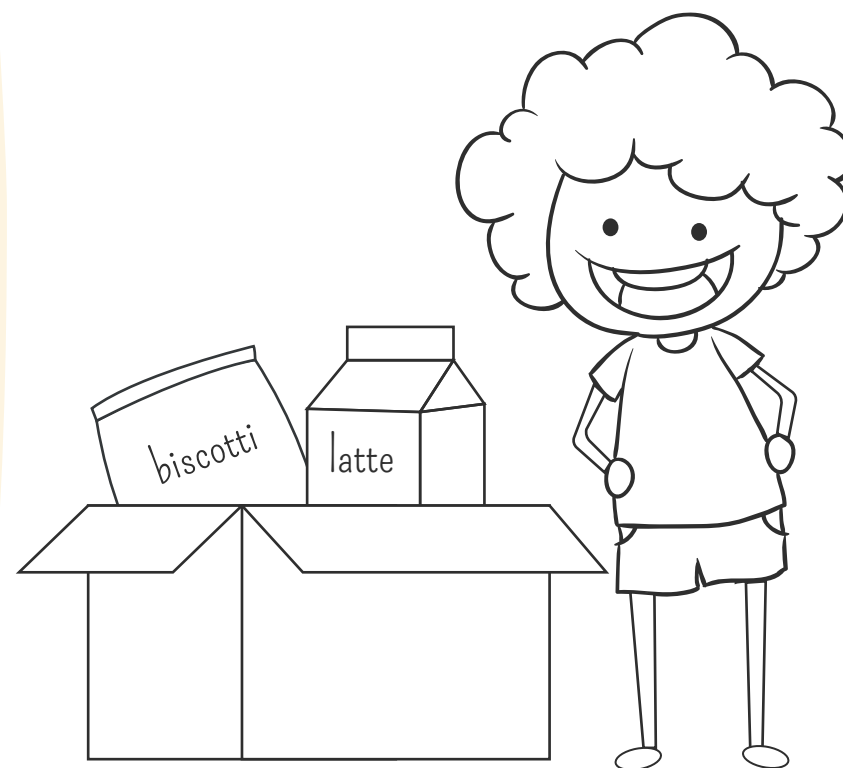
Chiedi solo la giusta quantità di cibo, senza esagerare.



Gusta il cibo fino all'ultimo boccone.

COSA PUOI FARE A CASA

Dona quello che per te è di troppo.



Inventa nuove ricette con gli avanzi.

LA FILASTROCCA DELL'ORA DI PRANZO

FILASTROCCA DELL'ORA DI PRANZO
MI RACCOMANDO, NESSUN AVANZO!

FILASTROCCA DEL BUON APPETITO
LASCIAMO TUTTI IL PIATTO PULITO.

FILASTROCCA PER MANGIARE
E OGNI CIBO ALMENO ASSAGGIARE
PERCHÈ OGNI ALIMENTO QUALCOSA CI DÀ
E IL NOSTRO CORPO BEN CRESCERÀ.
PER LA BUONA SALUTE MANGIAMO DI TUTTO
CHI NON SI NUTRE POI SI SENTE DISTRUTTO.

FILASTROCCA DEL BUON APPETITO
IL CIBO DAL PIATTO IN FRETTA È SPARITO.



Laboratorio con immagini
DA FARE A CASA O A SCUOLA
Il cartellone antispreco!

★ OCCORRENTE

- ✓ DIVERSI TIPI DI GIORNALI E RIVISTE
- ✓ COLLA VINILICA
- ✓ FOGLI DI CARTONCINO O CARTELLONE

★ PROCEDIMENTO

SCEGLI ALCUNE IMMAGINI DI GIORNALI O RIVISTE, PER ESEMPIO: CARRELLO DEL SUPERMERCATO, FRIGORIFERO, ALIMENTI, CIBI AVANZATI NEL PIATTO. RITAGLIALE CON FORBICI ARROTONDATE E INCOLLALE SU UN CARTELLONE. INSERISCI SE VUOI ANCHE DEI TUOI DISEGNI, FOTO, ANCHE QUALCHE SEMPLICE RICETTA DI RECUPERO DEGLI AVANZI, CHE PROVIENE DALLA TUA FAMIGLIA.



E PER FINIRE, SEGUI IL CANE CHICCO LUNGO IL PERCORSO ED ELIMINA CON
UNA X CIÒ CHE NON HA ODORE.

Cerchia quello che si può mangiare o bere



 @immensamente

 imMENSAMENTE

www.immensamente.com