



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA DELL'INFANZIA A.5. 2023-2024

QUESTO LIBRETTO È DI

GIOCA E IMPARA

- UNA TAVOLA REGALE!
- DA DOVE PROVENGONO GLI ALIMENTI?
- LA MAGIA DEI LEGUMI
- CONOSCIAMO INSIEME IL CICLO DEL MIELE
- SALVIAMO GLI ALIMENTI



Promosso da



Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

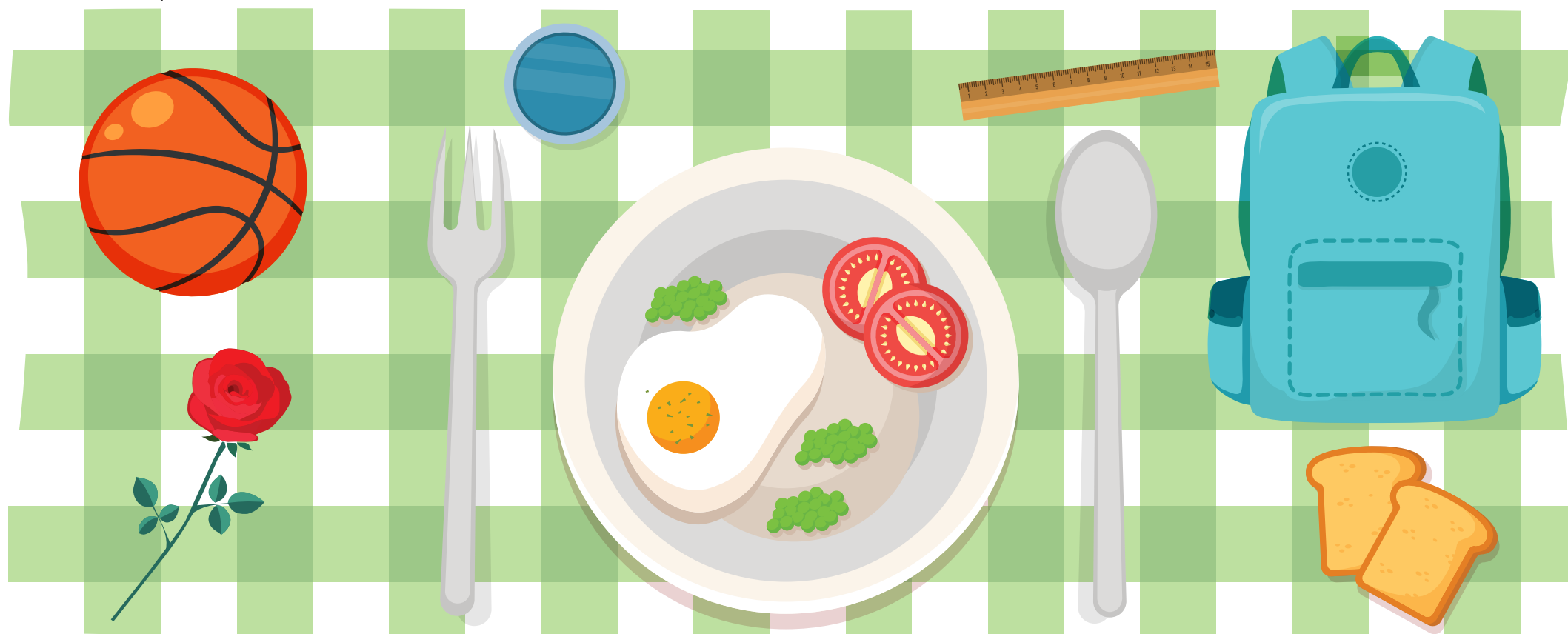
NEWAYS
education-events-promotion

UNA TAVOLA REGALE!

LE BUONE MANIERE SERVONO PER STARE MEGLIO INSIEME AGLI ALTRI ANCHE A TAVOLA, IN MENSA O IN FAMIGLIA. SI MANGIA CON LE **POSATE**, NON CON LE MANI, TRANNE CHE PER ALCUNI ALIMENTI COME UVA, BANANE O ANCHE PANINI E BISCOTTI. LE MINESTRE E ALTRI PIATTI LIQUIDI SI MANGIANO CON IL **CUCCHIAIO**.

OSSERVA I DISEGNI

QUANTE COSE CI SONO A TAVOLA CHE SI USANO PER MANGIARE E QUANTI CIBI?
CANCELLA QUELLO CHE NON C'ENTRA NULLA.



A LEZIONE DI BON TON



ECCO LE REGOLE DA RISPETTARE:

CON IL CIBO NON GIOCARE,

LE **POSATE** DEVI USARE!

LA REGINA È LA **FORCHETTA**

ALLA TUA SINISTRA TI ASPETTA,

INSIEME ALL'AMICO **TOVAGLIOLO**

CHE TI AIUTA A PULIRTI DA SOLO.

IN ALTO A DESTRA VA IL **BICCHIERE**

CHE SERVE SOLO PER BERE.

IL **CUCCHIAIO** E IL **COLTELLO**

RENDERANNO IL TUO PRANZO PIÙ BELLO!



Laboratorio artistico
DA FARE A CASA O A SCUOLA
Crea la tua tovaglietta!

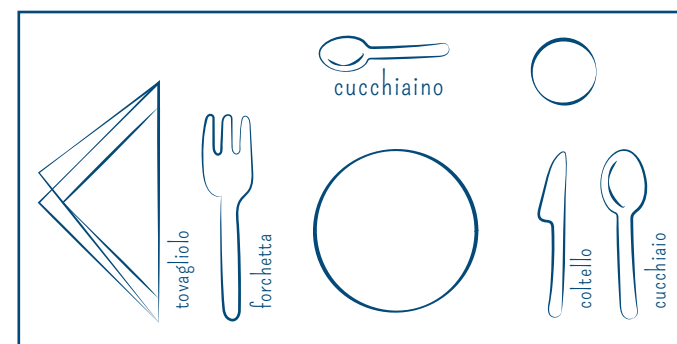
★ OCCORRENTE

- ✓ FOGLI DI CARTA O SUGHERO
- ✓ PENNARELLO NERO
- ✓ POSATE
- ✓ PIATTO
- ✓ BICCHIERE
- ✓ TOVAGLIOLO
- ✓ COLORI A PASTELLO

★ PROCEDIMENTO

SU UN FOGLIO DI CARTA O DI SUGHERO **DISEGNA IL PROFILO** DI CIASCUN OGGETTO UTILE PER APPARECCHIARE LA TAVOLA, IMPARANDO DOVE POSIZIONARE PIATTO E POSATE.
COLORA LA TUA TOVAGLIETTA COME PREFERISCI.

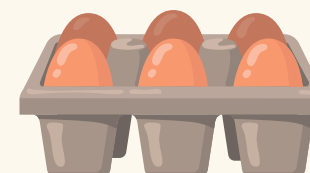
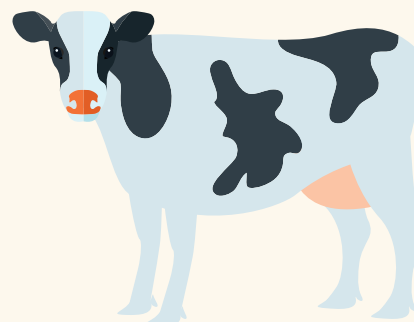
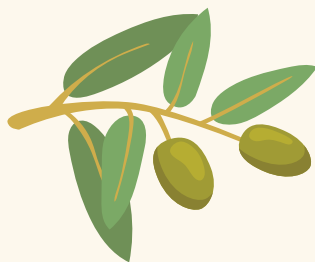
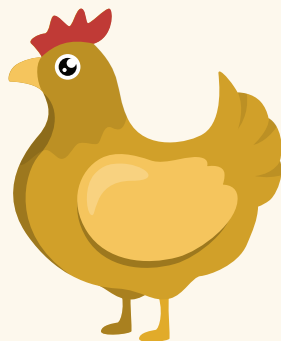
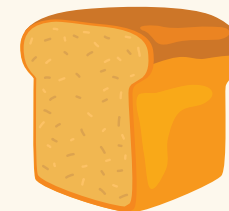
APPARECCHIA LA TAVOLA



DA DOVE VENGONO GLI ALIMENTI?

I CIBI CHE MANGIAMO TUTTI I GIORNI POSSONO DERIVARE DALLE **PIANTE** OPPURE DAGLI **ANIMALI**.

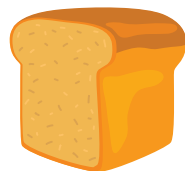
COLLEGA OGNUNO DI QUESTI ALIMENTI ALLA SUA ORIGINE E CERCHIA QUELLI DI ORIGINE VEGETALE.



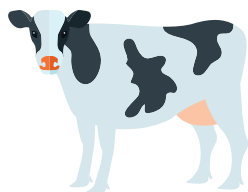
IDENTIKIT DEL PANE

METTI UNA CROCE SULLE CARATTERISTICHE DEL PANE

NOME ALIMENTO: PANE



ORIGINE



COLORE



FORMA



COME SI CONSUMA



COTTO



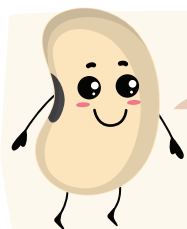
NON COTTO

DA DOVE VENGONO LE UOVA?

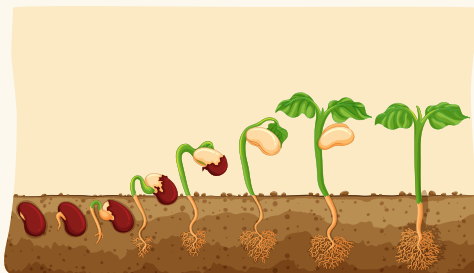
COLORA GLI SPAZI SECONDO LE INDICAZIONI DEI PUNTINI. È LA _____



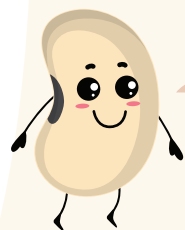
LA MAGIA DEI LEGUMI



CIAO BIMBI, SONO IL FAGIOLO BORBONTINO



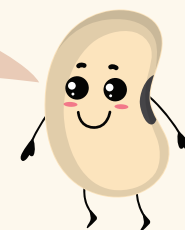
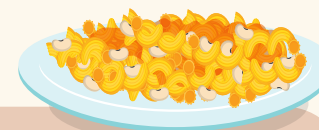
MI CHIAMO COSÌ PERCHÉ ARRIVO DA BORBONA, IN PROVINCIA DI RIETI. SONO ANCHE UN SEME. SE MI SOTTERRI DIVENTO UNA PIANTA ALTISSIMA



SE MI FAI SECCARE POSSO RESISTERE A LUNGO



SE MI CUCINI, TI DO TANTA ENERGIA E TI AIUTO A CRESCERE SANO!



SCOPRI I SUPERPOTERI ANCHE DEGLI ALTRI LEGUMI



LUPINI



SOIA GIALLA



CECI



FAGIOLI CANNELLINI



LENTICCHIE



PISELLI

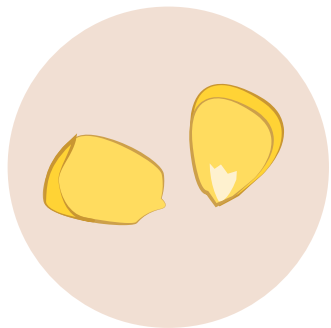


FAVE

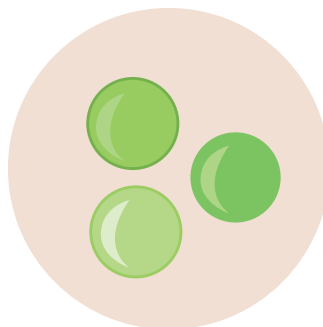


CICERCHIA

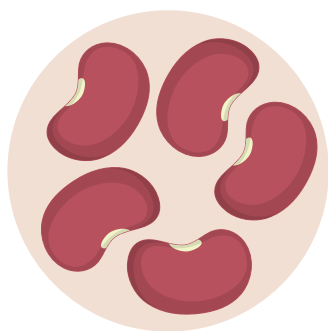
COLLEGA LE QUANTITÀ DEI LEGUMI AL NUMERO CORRISPONDENTE



5



2



3

Laboratorio scientifico DA FARE A CASA O A SCUOLA *La piantina magica*

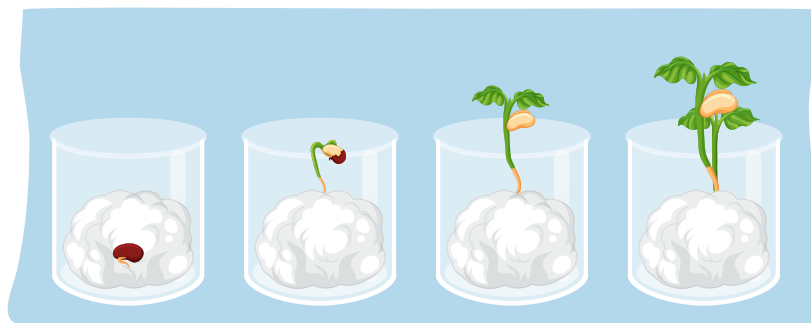
CREA LA PIANTINA MAGICA, CHE CRESCE, CRESCE FINO AL CIELO, PER PERMETTERE AGLI ELFI DI ANDARE A GIOCARE A NASCONDINO SULLE STELLE!

★ OCCORRENTE

- ✓ VASETTO
- ✓ UN PO' DI TERRA O COTONE IDROFILO
- ✓ 1 O 2 FAGIOLI SECCHI
- ✓ UN PO' D'ACQUA

★ PROCEDIMENTO

LA SEMINA È MOLTO SEMPLICE, BASTA METTERE UN PO' DI TERRA O COTONE IDROFILO NEL VASETTO, INTERRARE IL FAGIOLO A CIRCA 2 CM DI PROFONDITÀ E BAGNARE UN PO'. A QUESTO PUNTO BISOGNA TENERE LA PIANTINA ALLA LUCE, MEGLIO SE ALL'APERTO SUL BALCONE O DAVANZALE, E DARE UN PO' D'ACQUA OGNI GIORNO. SCOPRI COSA SUCCEDERÀ NEI 7 GIORNI SUCCESSIVI, DISEGNANDOLO SUL QUADERNO.

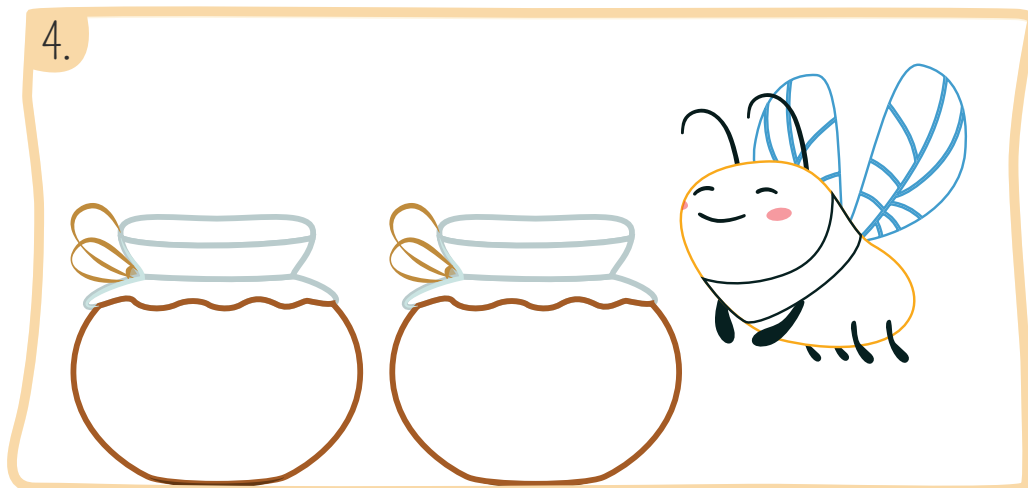
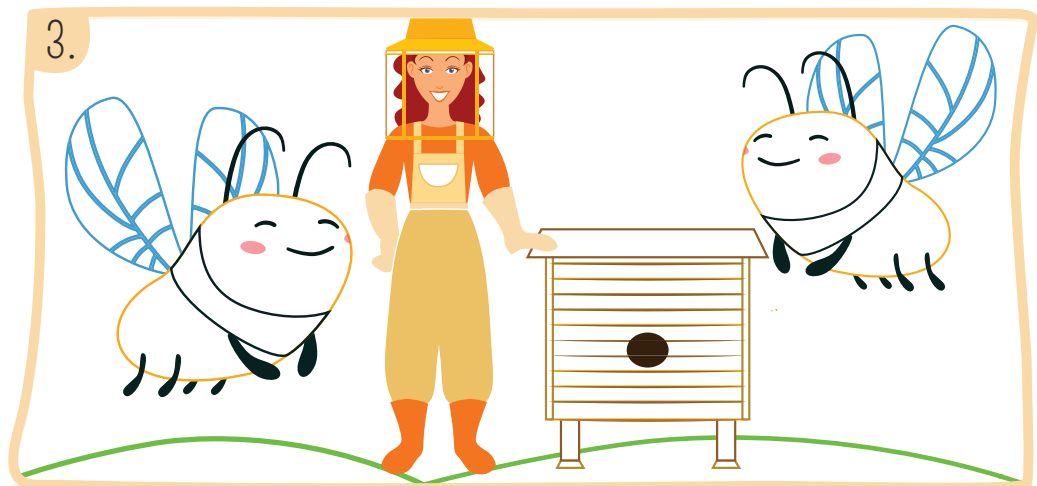
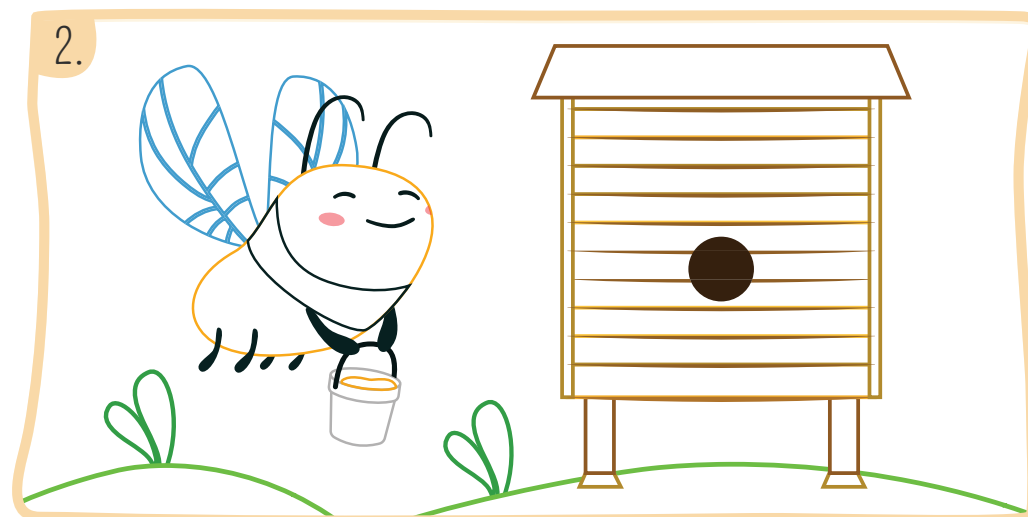
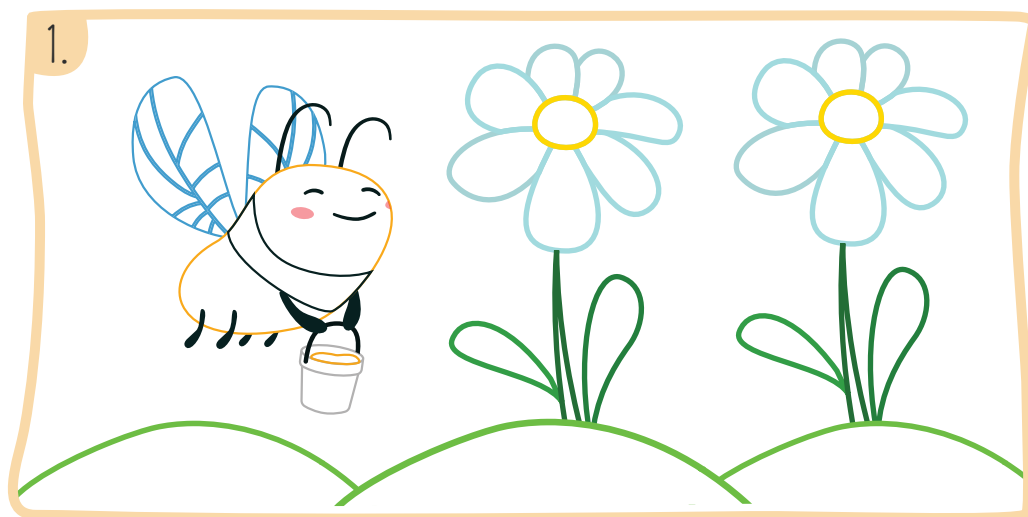


CONOSCIAMO INSIEME IL CICLO DEL MIELE

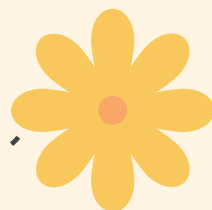
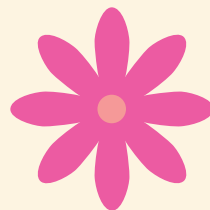
1. LE **API** VOLANO SUI FIORI PER SUCCHIARE IL **NETTARE**
2. LE API RITORNANO NELLA LORO CASETTA CHE SI CHIAMA **ARNIA**, PER POSARE IL NETTARE

3. L'**APICOLTORE** PRENDE IL MIELE DALLE CELLE DELL'ARNIA
4. IL **MIELE** VIENE ESTRATTO E CONSERVATO IN VASETTI

COLORA I DISEGNI



AIUTA L'APE A RAGGIUNGERE IL FIORE SEGUENDO I TRATTEGGI



SONO L'**APE** VALENTINA
MI ALZO PRESTO OGNI MATTINA!
VOLO DI QUA, VOLO DI LÀ,
RACCOLGO **NETTARE** IN QUANTITÀ.
SONO ALLEGRA E PICCOLINA,
LABORIOSA E BIRICHINA,
QUANDO TORNO ALL'**ALVEARE**
C'È IL **MIELE** DA PREPARARE!

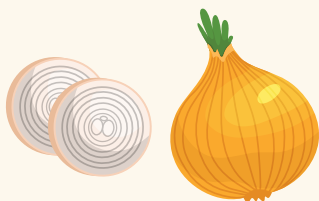
IL MIELE PUÒ ADDOLCIRE IL LATTE,
LO YOGURT, LE TORTE O UNA
SEMPLICE FETTA DI PANE PER LA
TUA COLAZIONE O MERENDA.
MA USANE POCO.

SALVIAMO GLI ALIMENTI

PER RIDURRE LO SPRECO DEL CIBO POSSIAMO USARE GLI AVANZI PER NUOVE GUSTOSE RICETTE, COME LE POLPETTE O IL MINESTRONE.

FINISCONO NEL PENTOLONE O NEL BIDONE?

SCEGLI IL PERCORSO CORRETTO PER OGNI AVANZO O RIFIUTO DI ALIMENTI.



RICORDI PREZIOSI

CHIEDI AI NONNI O AD ALTRI FAMILIARI DI RACCONTARTI UNA RICETTA TRADIZIONALE PER USARE GLI AVANZI.
DISEGNA QUI GLI INGREDIENTI PRINCIPALI.

Laboratorio culinario DA FARE A CASA *Ricette salva-spreco*

AIUTA I GENITORI O I NONNI A PREPARARE DELLE GUSTOSE RICETTE.

★ CHIPS CON BUCCE DI PATATE E VERDURE

BASTA CONDIRE LE VERDURE E LE BUCCE SCARTATE CON UN PO' DI OLIO EVO E POI ESSICCARLE IN FORNO.



★ POLPETTE DI PANE IN BRODO (3 PERSONE)

RICETTA UTILE A USARE IL PANE RIMASTO.
BASTA UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI E MESCOLARLI.
IMMERGI POI LE POLPETTE NEL BRODO CALDO.

- ✓ PANE RAFFERMO 150 G
- ✓ PECORINO GRATTUGIATO 20 G
- ✓ UOVO 1
- ✓ PREZZEMOLO 2 GAMBI
- ✓ SALE FINO 1 PIZZICO
- ✓ LATTE INTERO 1 BICCHIERE
- ✓ BRODO VEGETALE

