



imMENSAMENTE

Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA PRIMARIA A.S. 2023 - 2024

QUESTO LIBRETTO È DI

GIOCA E IMPARA

- A PRANZO CON GLI ANTICHI.
LA STORIA DELLE POSATE
- LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA
DIETA MEDITERRANEA
- IL DOLCE TESORO DELLE API
- I CIBI DELLE FESTE NEL MONDO
- COSA METTO NEL PIATTO?
ENERGIA DA CAMPIONI



Promosso da



Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

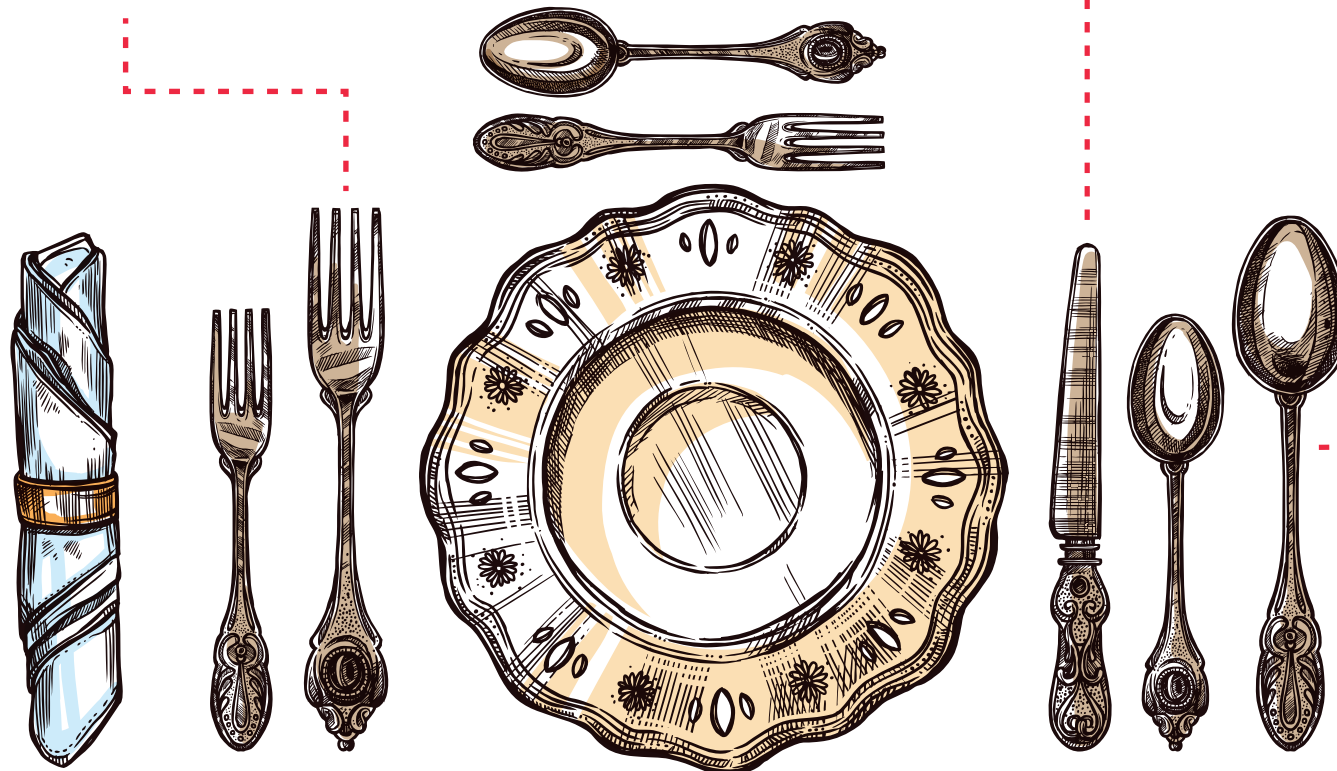
A PRANZO CON GLI ANTICHI. LA STORIA DELLE POSATE

La storia delle posate non è molto antica: per millenni l'uomo si è cibato servendosi soltanto delle mani, senza preoccuparsi di sporcare vestiti o tovaglie! Nell'antica Cina venivano usati alcuni utensili di osso che, tuttavia, erano molto diversi dalle posate di oggi. Qualcosa di simile alla forchetta era utilizzato dagli antichi Romani, che mangiavano sdraiati, ma il suo uso scomparve quando i Barbari fecero cadere l'Impero in Occidente. Solo i nobili e i più ricchi iniziarono durante il Medioevo ad usare posate fabbricate in oro o in argento. I primissimi utensili furono coltello e cucchiaio, mentre per la forchetta è necessario attendere molti secoli in più.



La nascita della **forchetta** è la più recente: fu nel 1003 che le forchette furono introdotte in Occidente grazie alla principessa bizantina Maria Argyropoulaina, ma la Chiesa condannò l'oggetto come "arma del Diavolo" perché assomigliava, in piccolo, al forcone usato da Belzebù. Solo nel corso del XIX secolo la forchetta divenne uno strumento comune per mangiare.

Il **coltello** è nato in tempi antichissimi come arma da caccia o da combattimento e usato a volte per infilzare rudemente la carne o altri cibi e portarli alla bocca.



Il termine **cucchiaino** deriva dal latino *cochlea* (chiocciola) perché il primo strumento naturale utilizzato dall'uomo per portare alla bocca le pietanze liquide furono proprio i gusci di questi animali. Bisogna però attendere fino al XVI secolo per trovare un cucchiaino abbastanza simile a quello che utilizziamo oggi, cioè ovale e con il manico allungato.

PERCHÉ LE POSATE SI CHIAMANO COSÌ?

Posate è il participio passato del verbo "posare". Il termine deriva dal fatto che segnalano il posto dove si deve collocare o posare il commensale, cioè chi partecipa al pasto consumato a tavola.

LE POSATE SPOSATE

C'era una volta una forchetta molto lucida, con i denti d'argento. Tutti l'ammiravano, e la volevano in sposa. Si proposero come pretendenti il cavatappi e il coltello, ma niente da fare! Arrivò il cucchiaino, piano piano, col suo testone tondo, e disse:

“Eccomi qua, cara forchetta: non ti senti un po' sola? Io ho un bel posto nel cassetto, con uno spazio vuoto... Vuoi venire a stare da me?”. La forchetta lo guardò: ed ecco che, guardandolo, non vide solo lui, ma la propria immagine, perché anche il cucchiaino era ben pulito, lucido come uno specchio: però non si vide com'era, ma a testa in giù, perché se ci si guarda nella parte concava di un cucchiaino, succede così. La forchetta si mise a ridere, poi girò dall'altra parte e si specchiò: e si vide grande grande, perché chi si specchia nella parte convessa di un cucchiaino, si vede così. Allora la forchetta rise forte e disse: “Ti sposo perché mi fai divertire!”.

Così forchetta e cucchiaino diventarono le posate sposate e abitarono nel cassetto.

Liberamente tratto da una storia di Roberto Piumini

A PRANZO CON DIEGO

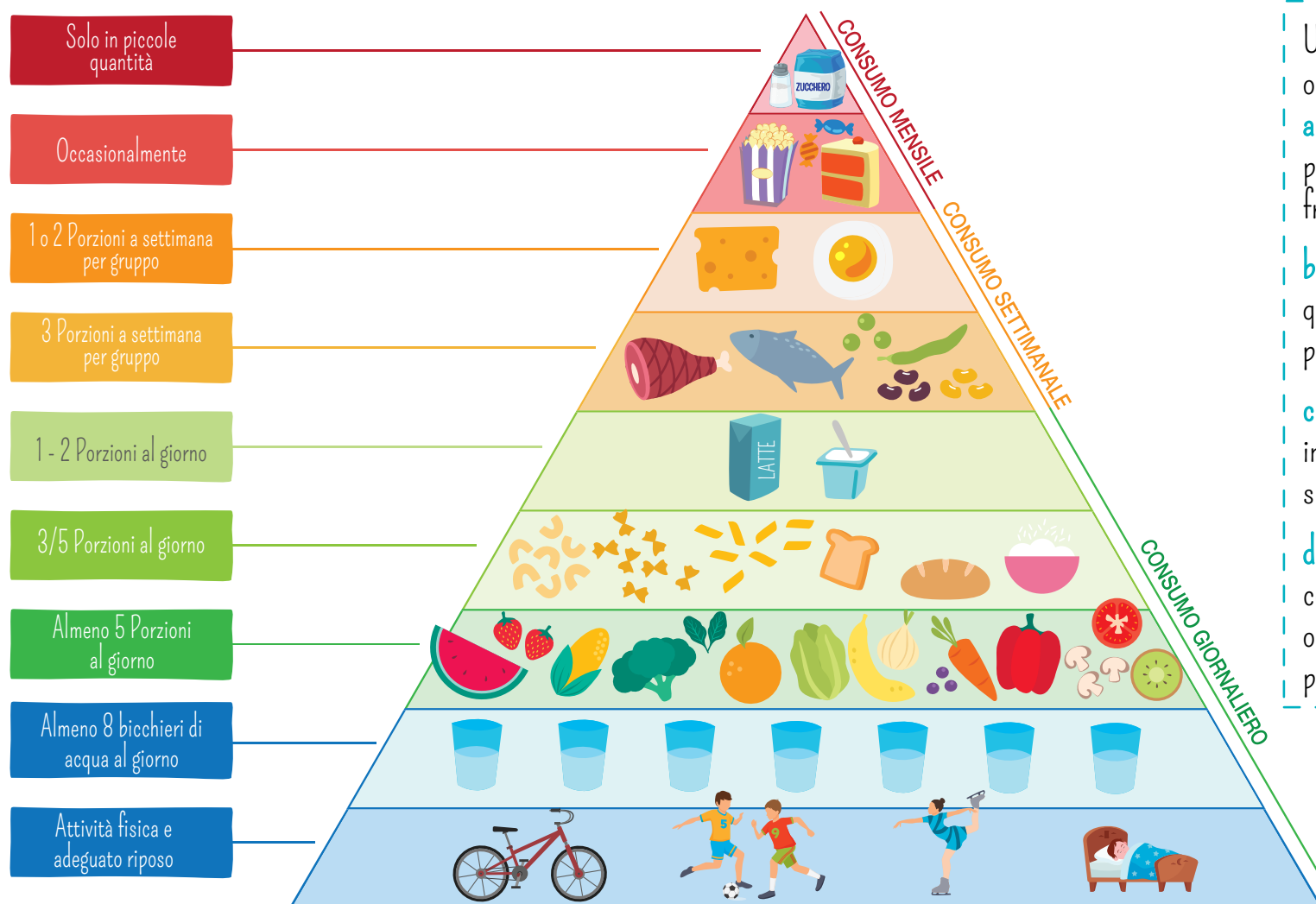
Diego è molto felice perché domenica pranzerà in compagnia dei cugini Gaia, Lorenzo e Maria. Diego deve apparecchiare la tavola anche per i 3 ospiti, ma si accorge che ci sono solo 2 piatti e 3 bicchieri! Che cosa manca?

Aiuta Diego a capire che cosa manca in tavola, con i tuoi disegni.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

La cosiddetta “Dieta Mediterranea” è un modello non solo alimentare ma anche di vita, nato dalle tradizioni di popolazioni quali gli Italiani, i Greci, gli Spagnoli, favorito dalla presenza in tutti i Paesi che si affacciano sul Mediterraneo di condizioni climatiche e geografiche favorevoli all’agricoltura e alla pesca. La Dieta Mediterranea è dunque **caratterizzata da un regolare consumo di frutta e verdura di stagione, di cereali spesso integrali, di pesce, di olio d’oliva, da un frequente consumo di legumi e da un uso poco frequente delle carni**. È così importante che è stata proclamata dall’Unesco “patrimonio culturale immateriale dell’umanità”.



Un modo semplice per calcolare una **porzione*** è osservare la propria mano:

a. Il **pugno** chiuso ci indica le dimensioni di un piatto di pasta, riso, pane o di verdure crude e frutta.

b. La grandezza del **palmo** ci suggerisce la quantità di carne o pesce da consumare in un pasto.

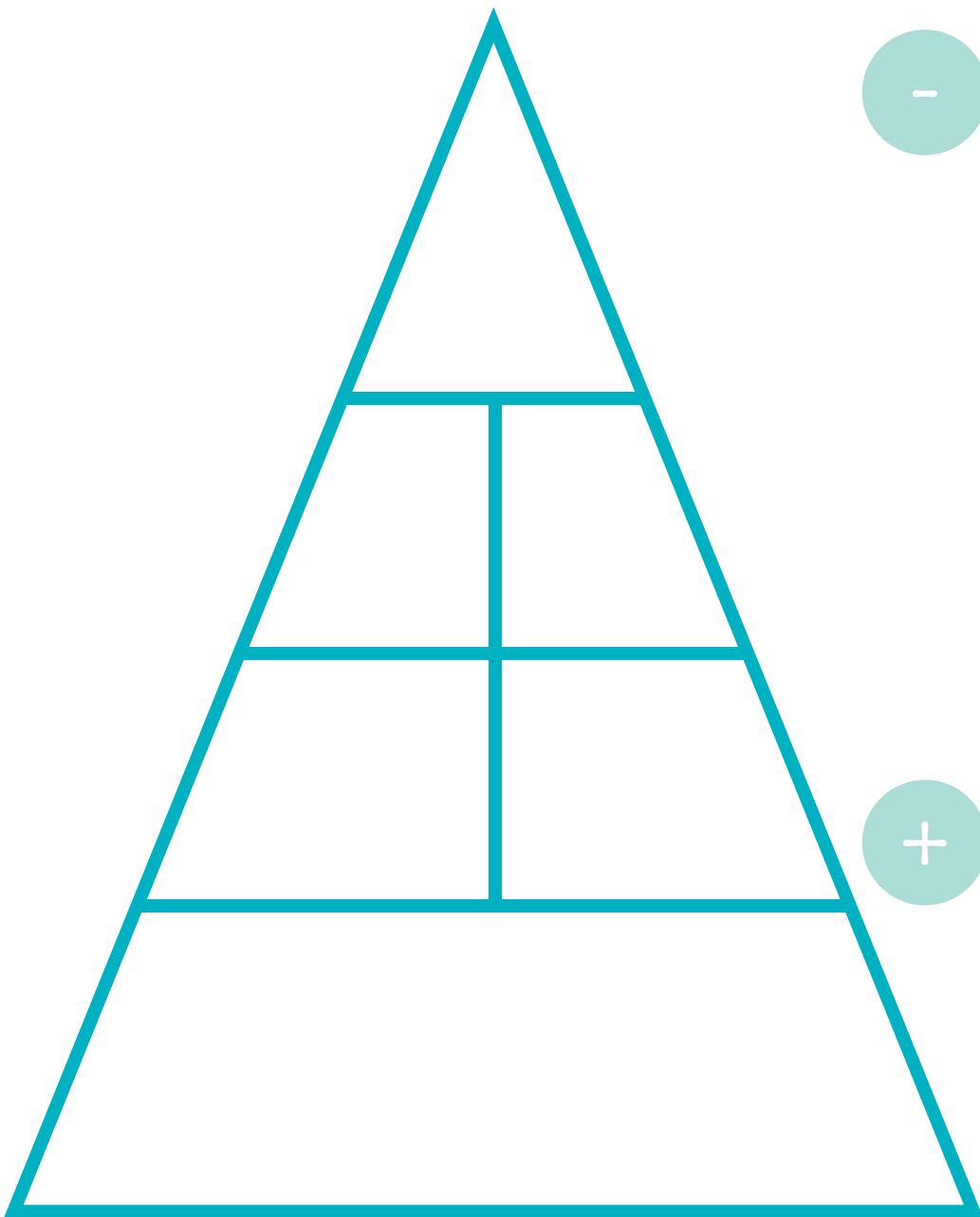
c. La grandezza e la lunghezza del **pollice** ci indicano la porzione massima di formaggi duri o spalmabili.

d. La dimensione del **polpastrello** del pollice corrisponde all’incirca alla porzione di burro, olio e altri condimenti da consumare in un pasto.

*Per valutare in modo esatto quali sono le porzioni consigliate in base alle caratteristiche fisiche e all’età del bambino, occorre rivolgersi al proprio pediatra, che valuterà la quantità e la qualità del cibo in base alle tabelle dei “percentili” (l’unità di misura che si utilizza per stabilire come procede la crescita del bambino in peso e in altezza).

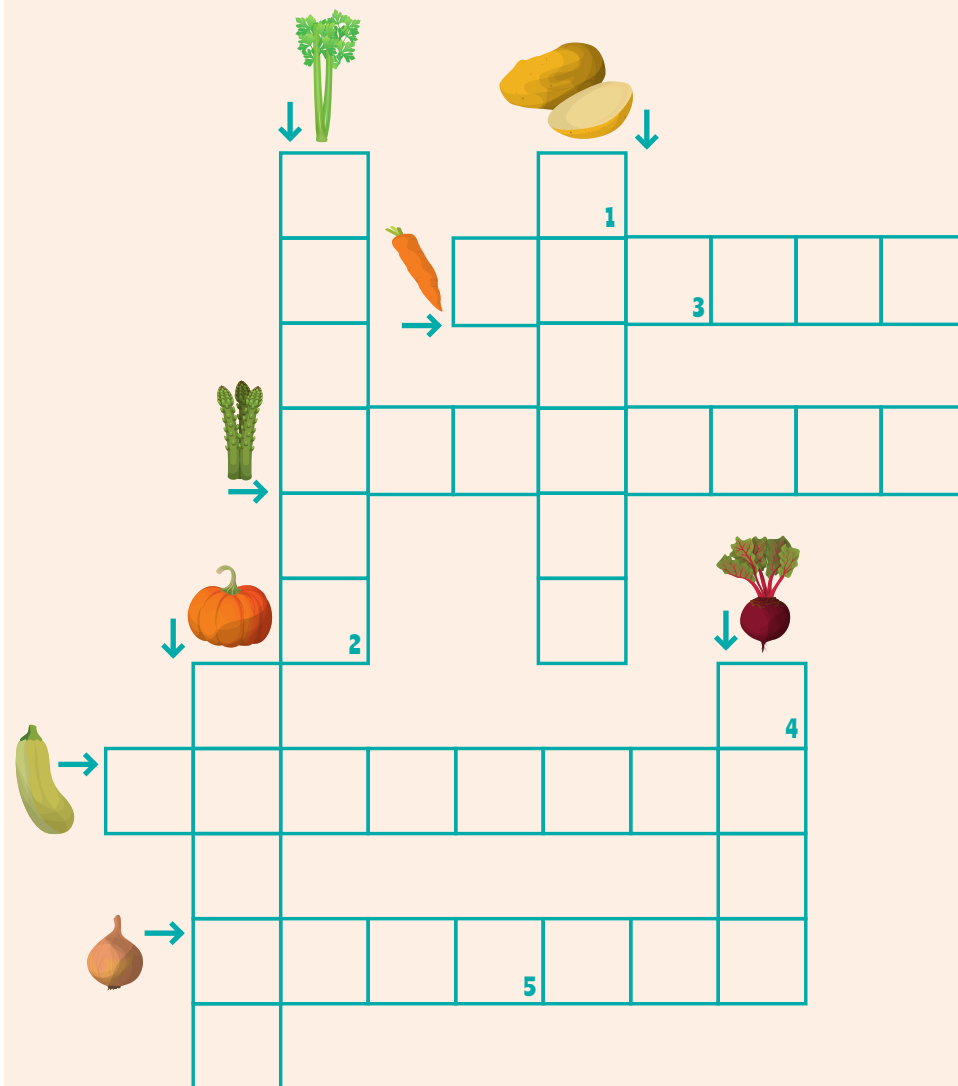
CREA LA TUA PIRAMIDE!

Scrivi o disegna gli alimenti che mangi di più e di meno in una settimana.



VERDURA MISTERIOSA

Compila il cruciverba e scopri la verdura misteriosa.



VERDURA MISTERIOSA

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

IL DOLCE TESORO DELLE API

Il miele è un prezioso alimento naturale composto da zuccheri (fruttosio e glucosio) e da importanti sostanze come sali minerali, enzimi e vitamine del gruppo B e C. È un alimento energetico e può essere utilizzato, in piccole dosi, per dolcificare al posto dello zucchero, essendo più digeribile e leggero. È utile a colazione o a merenda per addolcire latte, yogurt, macedonie di frutta e torte casalinghe.



Il miele costituisce il nutrimento dell'**alveare** e la sua produzione parte dalla raccolta del **nettare** di fiore in fiore. Una volta trasportato all'interno dell'alveare, il nettare viene trasformato tramite degli enzimi e posto all'interno delle celle. Con il trascorrere del tempo il miele arriva a maturazione e viene conservato sigillando le celle con della **cera**. Ad occuparsi della raccolta del miele è l'**apicoltore** che preleva le celle dalle cassette in legno chiamate **arnie** per poi procedere all'estrazione del dolce tesoro. Esistono diversi tipi di miele (acacia, castagno, millefiori ecc.) e ciò dipende dalla tipologia di nettare raccolto dalle api a seconda delle piante presenti in uno specifico territorio.



La pianura pontina e le zone di confine con Toscana e Umbria sono i luoghi all'interno del Lazio dove l'apicoltura è più praticata. I produttori laziali realizzano miele di trifoglio, del monte Rufeno, di eucalipto, di marruca. **Realizza una ricerca su queste tipologie di piante e miele.**

VERO o FALSO?

Segna con una crocetta la risposta esatta:

1. le api trasformano il nettare in miele
2. il miele non contiene vitamine
3. il miele può sostituire lo zucchero
4. la cera sigilla le celle
5. l'apicoltore è il maschio dell'ape
6. la tipologia di miele dipende dal tipo di piante da cui viene raccolto il nettare dalle api

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

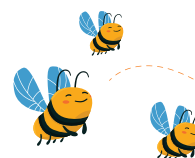
☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

☐ V ☐ F

CHE COSA FA L'APICOLTORE?

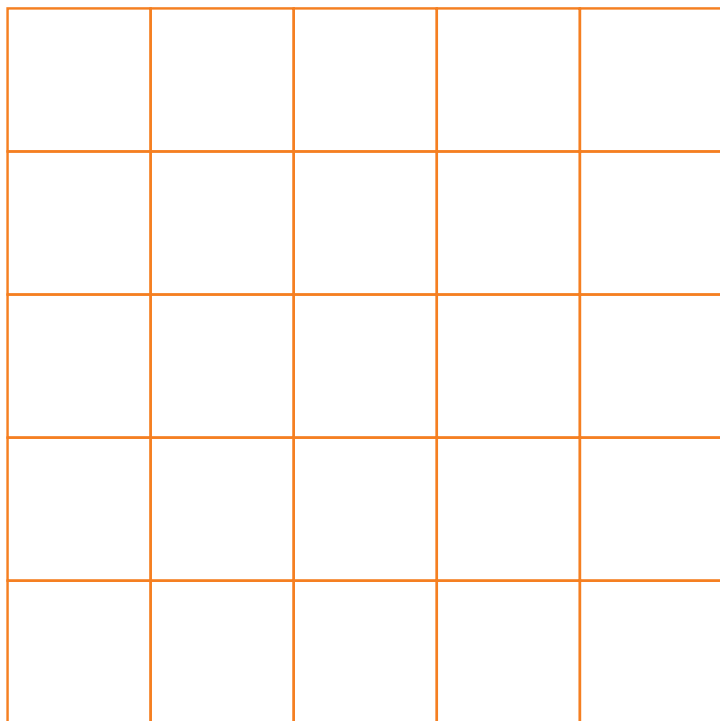
1. Si prende cura delle api e delle loro arnie
2. Estrae dall'arnia i telai dove si trovano le celle piene di miele
3. Apre le celle e mette i telai in un contenitore che gira.
Il miele esce dalle celle e viene pulito



Le api sono importantissime per l'**AMBIENTE** perché grazie al loro lavoro d'**impollinazione**, spostando il polline di fiore in fiore, fanno nascere nuove piante, che a loro volta permettono a tutti gli esseri viventi di respirare. A loro è dedicata anche una Giornata Mondiale, che si festeggia il 20 maggio.

CODING MIELOSO

Che percorso compie l'ape per raggiungere il fiore? Segui la sequenza dei comandi e colora il percorso.

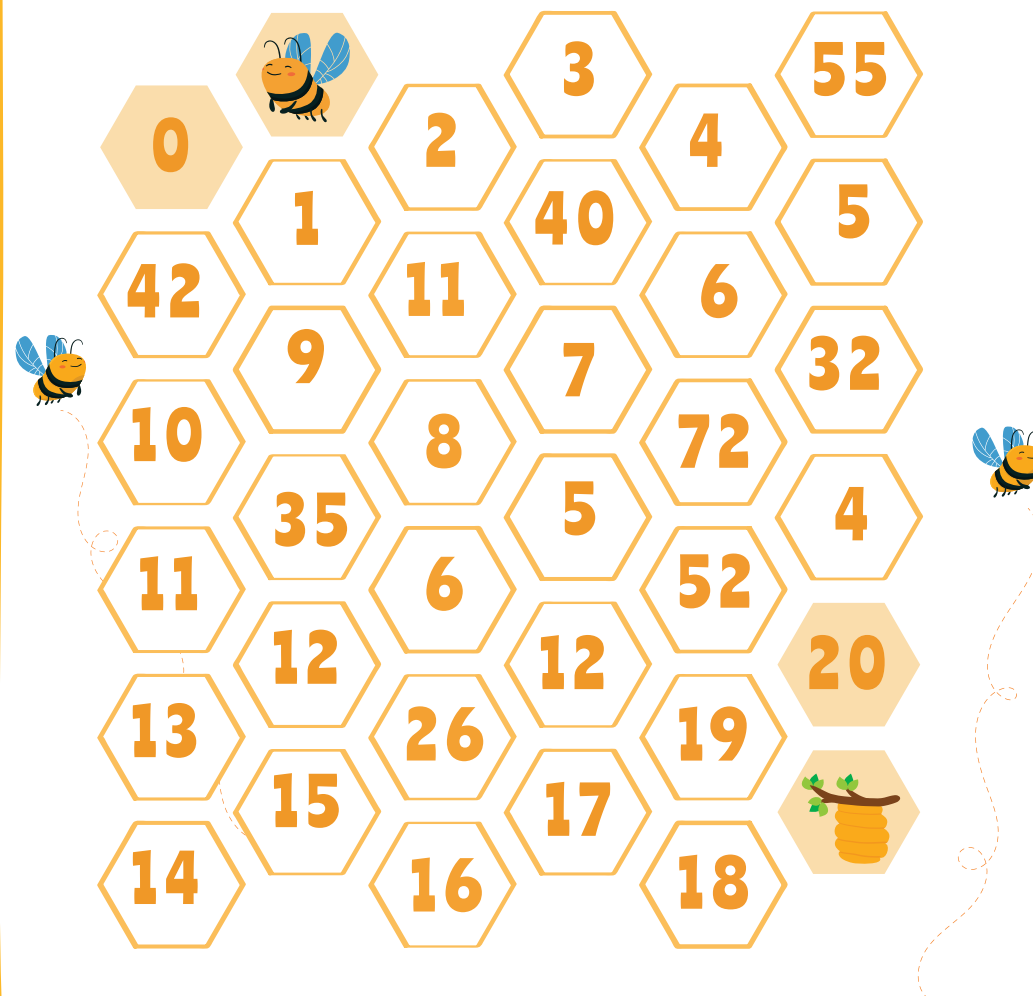


Sequenza dei comandi



LA DOLCE STRADA DEI NUMERI

Aiuta l'ape ad arrivare all'alveare. Parti dal numero 0 e arriva al numero 20 seguendo la giusta sequenza dei numeri. Colora le celle del percorso.



I CIBI DELLE FESTE NEL MONDO

Fin dai tempi più remoti, l'uomo ha festeggiato gli avvenimenti speciali dell'anno. I giorni di festa in tutto il mondo si distinguono dagli altri giorni per la preparazione e il consumo di un cibo particolare che spesso assume un significato simbolico. Nella festa sono celebrati il piacere di ritrovarsi insieme, ma anche i valori della propria identità culturale e i riferimenti alle proprie tradizioni. Molte festività sono legate alle ricorrenze religiose in diverse culture e Paesi.

NATALE

Sicuramente un simbolo del Natale americano è il **A) tacchino**, che ricorda il giorno del Ringraziamento (Thanksgiving Day quando i primi coloni inglesi arrivarono nell'America del Nord nel XVII secolo) farcito con frutta e salse di mirtilli. Dalla Norvegia arrivano

il **baccalà** e il **salmone marinato**, molto utilizzato anche in Italia. La Svezia produce i **B) biscotti alle spezie** (famosi quelli allo zenzero), scuri e croccanti, molto adatti ad accompagnare il tè. Lo **stollen tedesco** è una variante del **panettone italiano**, perché è un pane con uvetta, ma basso e lungo. In Colombia e in Messico, si mangiano i **tamales**, ovvero foglie di mais ripiene di carne di maiale accompagnate con insalata, riso e verdure.



A



B

PASQUA ORTODOSSA

Non può mancare il pane greco della festività, lo **C) tsoureki**, e tra le ricette tipiche compare anche una particolare **torta alle erbe, feta e finocchietto**. In Ucraina si festeggia con la **paska**, una torta di ricotta dolce con frutta candita.



C

PASQUA EBRAICA

Questa festa antichissima, che cade in marzo o aprile, celebra l'esodo degli ebrei dalla schiavitù di Egitto seimila anni fa, che condusse alla creazione della nazione ebraica. Fuggendo dall'Egitto, gli Ebrei non ebbero il tempo di far lievitare il pane ed anche oggi gli osservanti mangiano solo **D) matzoh** o altro pane non lievitato.



D

CAPODANNO CINESE

Viene festeggiato, a fine gennaio, con **E) ciotole piene di arachidi, semi di melone, frutta secca**. Questo perché ognuna di queste cose ha un significato particolare: buona fortuna, lunga vita, felicità. Questi ingredienti si usano anche per fare biscotti e focacce speciali.



E

EID AL-ADHA

L'Eid al-Adha, o Festa del Sacrificio, è una delle feste più importanti per la comunità musulmana. Tra le pietanze più conosciute in Marocco c'è il **mrou-zia** a base di agnello e prugne e aromatizzato con miele, cannella e mandorle. Il **F) biryani**, originario della Persia, è un piatto popolare in tutta l'Asia meridionale. Si tratta di riso basmati preparato con spezie, carne, pesce, uova o verdure. I **ma'amoul** sono tipici dolcetti a base di pasta frolla, però senza uova, vengono farciti con pistacchi o noci. Il **tusha shinni / halwa** è un dolce popolare del Bangladesh facile da preparare e a base di sola farina, zucchero, burro, cannella e cardamomo e guarnito con uva sultanina, mandorle o pistacchi.



F

VESAK

Per i buddisti è la festa religiosa più importante dell'anno: essa celebra la vita del Buddha e cade nella luna piena di maggio. Viene celebrata in moltissime nazioni tra cui Thailandia, Corea del Sud, Sri Lanka e Malaysia. In ciascuno di questi Paesi le celebrazioni seguono tradizioni molto diverse tra loro, ma in quei giorni ci si alimenta esclusivamente in modo **G) vegetariano**.



G

PONGAL-MAKARA SAMKRANTI

A gennaio gli induisti, presenti in India e in molti Paesi asiatici, la festeggiano in occasione del primo raccolto dell'anno, per ringraziare Dio e augurare prosperità e armonia per l'anno nuovo. La festa prende nome dal riso dolce **H) pongal**.



H

FACCIAMO FESTA!

Disegna o descrivi un piatto tipico delle festività del Paese di origine di un tuo compagno o compagna di classe.

NOME COMPAGNO/A _____

PAESE D'ORIGINE _____

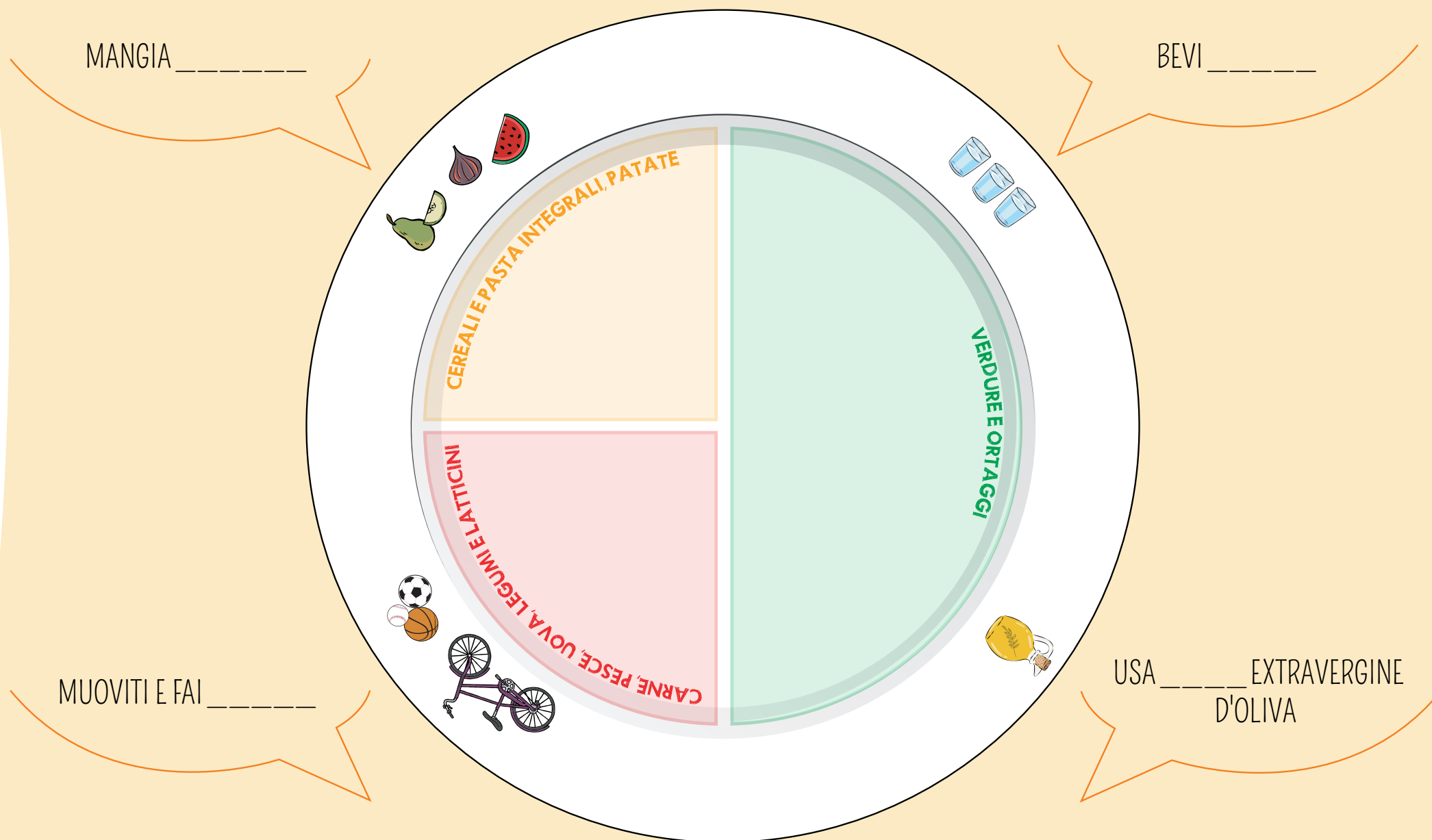
NOME DEL PIATTO _____

FESTIVITÀ _____

INGREDIENTI PRINCIPALI _____

COSA METTO NEL PIATTO?

Mangiare cose diverse è qualcosa che piace un po' a tutti e, soprattutto, è qualcosa che ci fa stare bene, che ci aiuta a crescere e diventare forti! Alla pagina 4 di questo libretto hai conosciuto meglio la Dieta Mediterranea, ora ti presentiamo il "Superpiatto Mediterraneo", che mostra le proporzioni ideali dei vari **gruppi alimentari**, che costituiscono i pasti principali della giornata. **Completa le parole mancanti e disegna gli alimenti corrispondenti nel piatto.**



DI QUANTA ENERGIA ABBIAMO BISOGNO?

La quantità di energia ottenuta dai diversi alimenti viene misurata in **calorie**. Il numero di calorie di cui si ha bisogno dipende dall'**energia** che si consuma. Quindi, quando ciò che si mangia fornisce più calorie di quante se ne consumano, si tende a ingrassare, un fenomeno che va evitato perché favorisce la comparsa dell'obesità e di altre malattie. La quantità e i tipi di alimenti che una persona deve ingerire durante il giorno dipendono dall'età, dalle dimensioni corporee e dall'attività che si svolge.

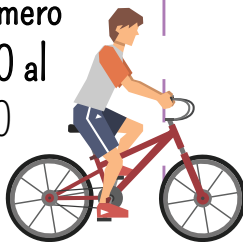
ENERGIA DA CAMPIONI



Il nostro corpo consuma energia persino mentre riposiamo. Circa il 70% dell'energia giornaliera serve a mantenere efficienti tutte le funzioni dell'organismo, un altro 20% si brucia con l'attività fisica e il restante 10% lo utilizziamo per metabolizzare il cibo. **Per i bambini da 6 a 11 anni il numero di calorie da assumere si aggira intorno alle 1.300 – 2.100 al giorno.** Un bicchiere di latte, per esempio, contiene 80



kcal, una mela 47 kcal, un pezzetto di cioccolato al latte 164 kcal.



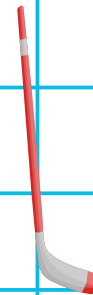
Guarda la tabella qui a fianco e calcola le tue calorie spese!

Attività sportiva praticata	
Peso corporeo	kg
Calorie spese in 1 ora di attività per il tuo peso	___ x ___ kg = ___ kcal



Vuoi sapere quante calorie consumi in un'ora di sport? Guarda la tabella.

ATTIVITÀ (1 ORA)	kcal SPESE IN UN'ORA PER OGNI kg DI PESO CORPOREO
Aerobica, danza moderna	6
Basket	8
Bicicletta (intensità moderata)	8
Calcio	10
Corsa (intensità moderata)	9
Ginnastica	4
Judo, karate, kick boxing	10
Nuoto (intensità moderata)	8
Pallavolo	4
Pattinaggio	7
Rugby	10
Sci discesa (intensità moderata)	6
Tennis	7



How many?



Let's count
the fruits

Melon

Orange

Strawberry

Apple

Pear

Cherries

Grape