



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2024-2025

QUESTO LIBRETTO È DI

GIOCA E IMPARA

- STARE BENE A TAVOLA CON I COMPAGNI
- I COLORI DEL BENESSERE: A TUTTA FRUTTA!
- IL KIWI, UN PICCOLO TESORO DI SALUTE
- QUANTE FORME DELIZIOSE DI PASTA
- TUTTI AL FRESCO! IL FRIGO AMICO



Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

STARE BENE A TAVOLA CON I COMPAGNI. GIOCHIAMO A CONOSCERCI.

È BELLO MANGIARE INSIEME E CONOSCERCI MEGLIO.

RACCONTA AI TUOI COMPAGNI E ALLA TUA FAMIGLIA COSA TI PIACE MANGIARE. DISEGNALO ANCHE SU UN FOGLIO.

IMPARA LE 3 REGOLE SPECIALI DELLA MENSA

ASSAGGIA
TUTTI I CIBI



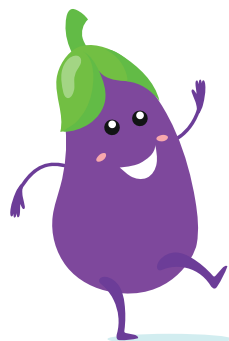
RACCOGLI
CIÒ CHE CADE



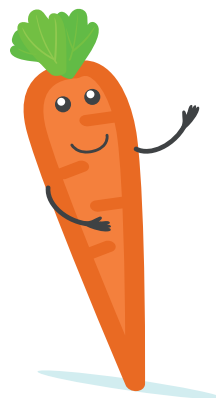
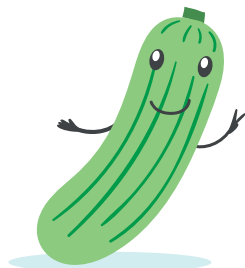
RIORDINA
IL TUO TAVOLO



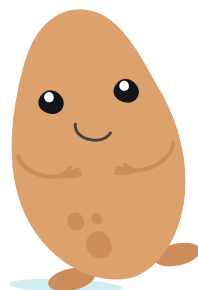
FILASTROCCA DEL BUON PRANZO



MI SIEDO COMPOSTO
È ORA DI MANGIARE,
BICCHIERI E POSATE
NON SONO PER GIOCARE.



PARLO SOTTOVOCE
E QUANDO HO FINITO,
AIUTO E SPARECCHIO
E... BUON APPETITO!



ANCHE A TAVOLA SERVE LA TUA GENTILEZZA

RIPASSA LE LINEE TRATTEGGIATE DELLE PAROLE
GENTILI

GRAZIE



PREGO

PER FAVORE

SOLSA



POSSO?

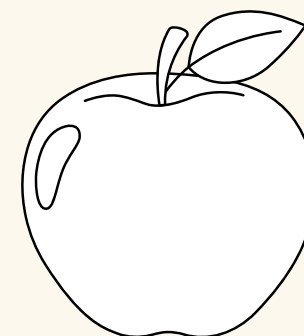
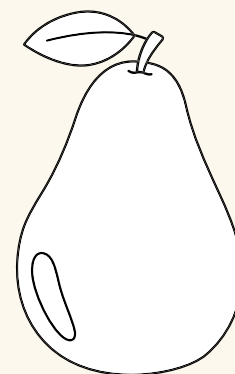
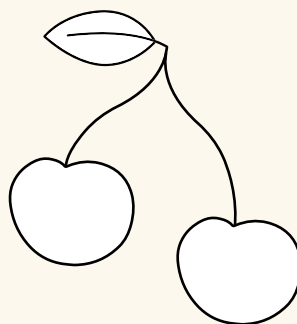
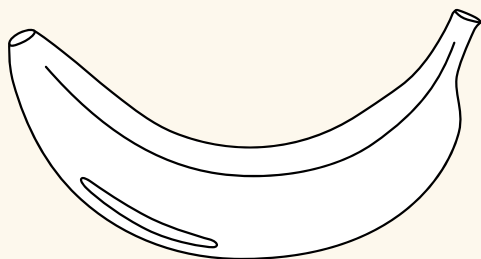
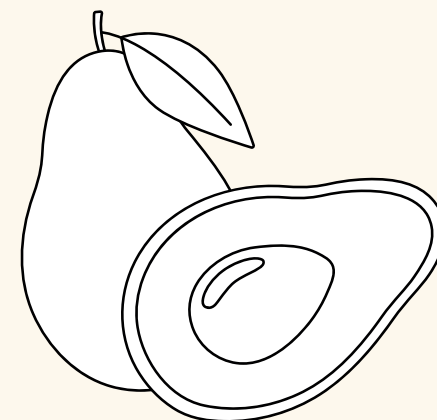
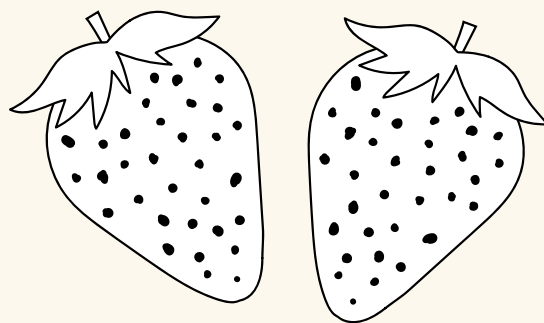
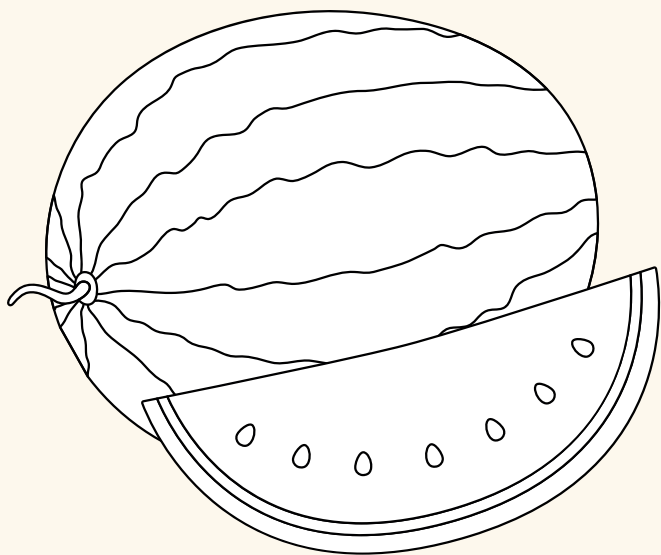


I COLORI DEL BENESSERE. A TUTTA FRUTTA!

SAI CHE IL TUO CORPO È CONTENTO SE MANGI ALMENO **3 PORZIONI DI FRUTTA AL GIORNO?**

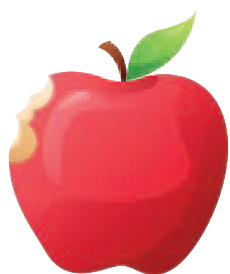
ANCORA MEGLIO SE SONO DI **COLORE DIVERSO**. ECCO UNA SFIDA PER TE: PROVA AD ASSAGGIARE UN FRUTTO CHE NON HAI MAI MANGIATO PRIMA!

ROSSO COME...COLORA SOLO LA FRUTTA DI COLORE ROSSO

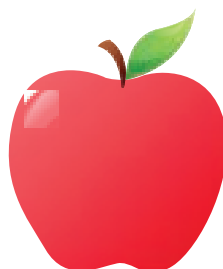


COME MANGI LA FRUTTA?

INSERISCI I NUMERI DA 1 A 3 PER INDICARE
LA SEQUENZA GIUSTA













IDENTIKIT FRUTTOSO

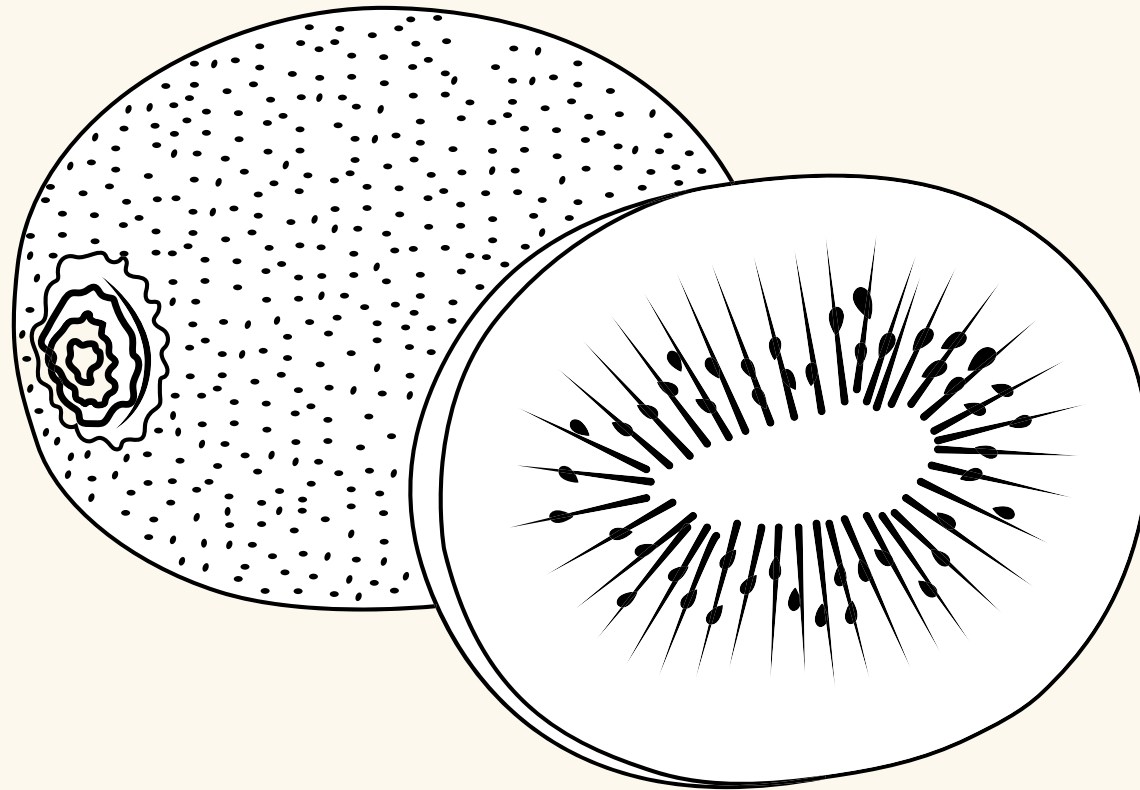
IL MIO NOME È LENNY, SONO UN FRUTTO MOLTO
SUCCOSO. SONO GIALLO, NON INDOSSO GLI OCCHIALI
E HO UN SALVAGENTE A FORMA DI UCCELLO.
MI HAI TROVATO? CERCHIAMO.



IL KIWI, UN PICCOLO TESORO DI SALUTE

IL KIWI È UN FRUTTO DI ORIGINE CINESE CHE FINO A 50 ANNI FA NON VENIVA COLTIVATO IN ITALIA. MOLTE PIANTE DI KIWI ORA SI COLTIVANO TRA LE PROVINCE DI ROMA E LATINA. HA LA BUCCIA MARRONE E LA POLPA VERDE O GIALLA, CON TANTI SEMINI. È UN PICCOLO TESORO DI VITAMINE E SALI MINERALI CHE FANNO BENE AL NOSTRO CORPO. SI PUÒ MANGIARE A PEZZETTI, NEI FRULLATI O MACEDONIE, MA NON PIÙ DI 2 KIWI AL GIORNO*. LO TROVI SOPRATTUTTO IN AUTUNNO E IN INVERNO.

PROVA A COLORARLO



*NOTA PER I GENITORI: IN ALCUNI SOGGETTI SENSIBILI IL CONSUMO DI KIWI POTREBBE AVERE UN LIEVE EFFETTO LASSATIVO. È SEMPRE OPPORTUNO CHIEDERE CONSIGLIO AL PROPRIO MEDICO PEDIATRA.

KIWI: FRUTTO E UCCELLO!

IL KIWI DEVE IL PROPRIO NOME A UN UCCELLO CHE NON VOLA E CHE È DIVENTATO SIMBOLO DI UN PAESE MOLTO LONTANO, LA NUOVA ZELANDA. COME IL FRUTTO, ANCHE QUESTO UCCELLO HA LE PIUME DI COLORE MARRONE.



MACEDONIA ALGEBRICA



QUANTI PEZZI DI KIWI VEDI NEL PIATTO DELLA FRUTTA?
CERCHIA IL NUMERO CORRISPONDENTE.

4

2

1

Laboratorio culinario DA FARE A CASA *Kiwi su stecco*



AIUTA I GENITORI O I NONNI A PREPARARE UNA
MERENDA SPECIALE

★ PREPARAZIONE DEI KIWI AL CIOCCOLATO SU STECCO

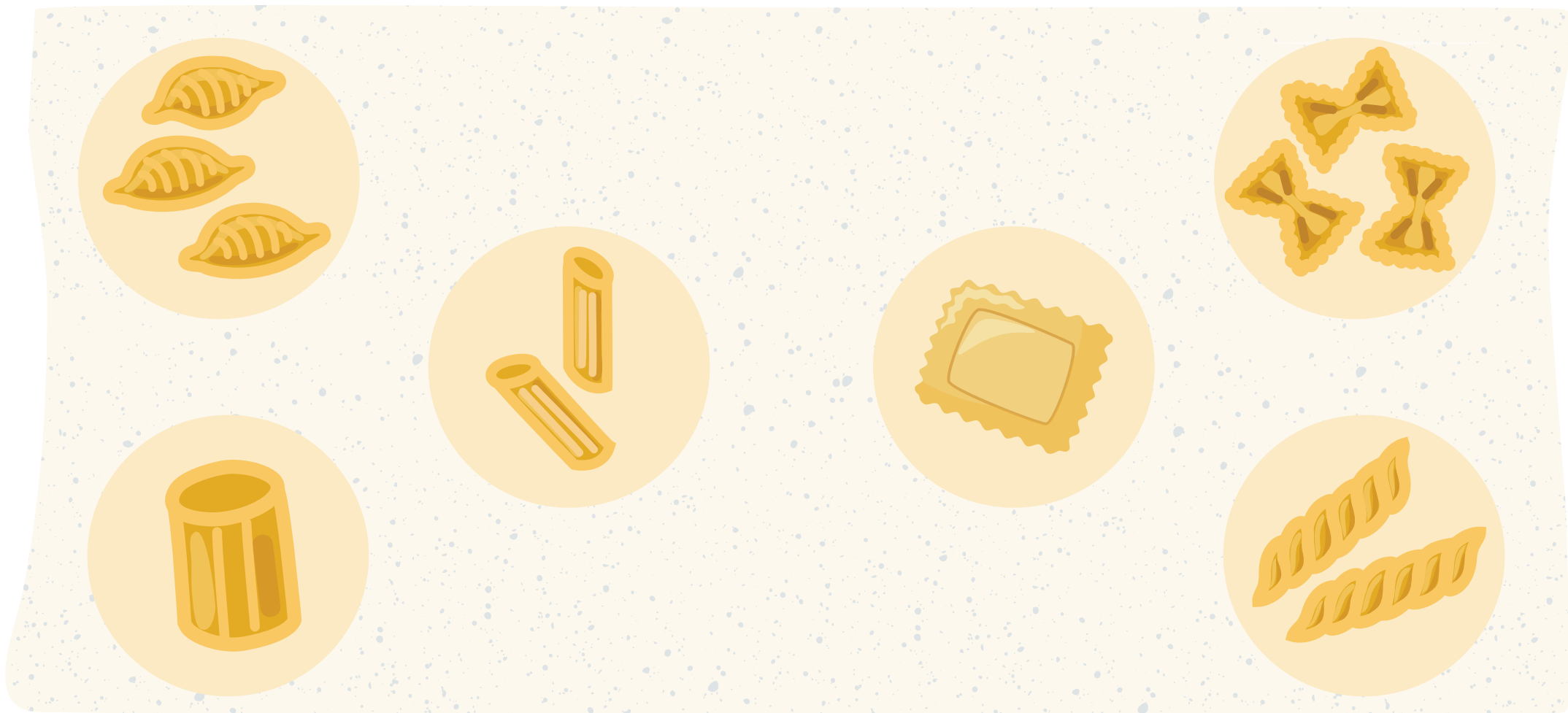
- 1 - PRENDETE I KIWI, SBUCCIATELI E TAGLIATELI A FETTINE NON TROPPO SPESSIE MA NEMMENO TROPPO SOTTILI. SPEZZETTATE IL CIOCCOLATO FONDENTE E METTETELO IN UN PENTOLINO.
- 2 - FATE SCIogliere IL CIOCCOLATO A BAGNOMARIA O DIRETTAMENTE NEL MICROONDE. INFILZATE OGNI FETTINA DI KIWI CON UNO STECCO DI LEGNO COME QUELLO DEI GHIACCIOLI.
- 3 - IMMERGETE LE FETTINE DI KIWI PER METÀ NEL CIOCCOLATO POI ADAGIATELE SU UN TAGLIERE FODERATO CON CARTA DA FORNO. LASCIATE RIPOSARE FINO A QUANDO IL CIOCCOLATO SI SARÀ INDURITO E GUSTATE!

QUANTE FORME DELIZIOSE DI PASTA!

LA PASTA È UN ALIMENTO OTTENUTO DALLA MACINAZIONE DEL GRANO O DI ALTRI CEREALI E TI FORNISCE TANTA ENERGIA PER CRESCERE, MUOVERTI E GIOCARE. CE NE SONO DI TANTE FORME, PROVALE TUTTE E CON DIVERSI CONDIMENTI.

FACCIAMO IL CONTO

QUANTI SONO? COLLEGA GLI INSIEMI CHE HANNO LO STESSO NUMERO DI ELEMENTI DI PASTA.



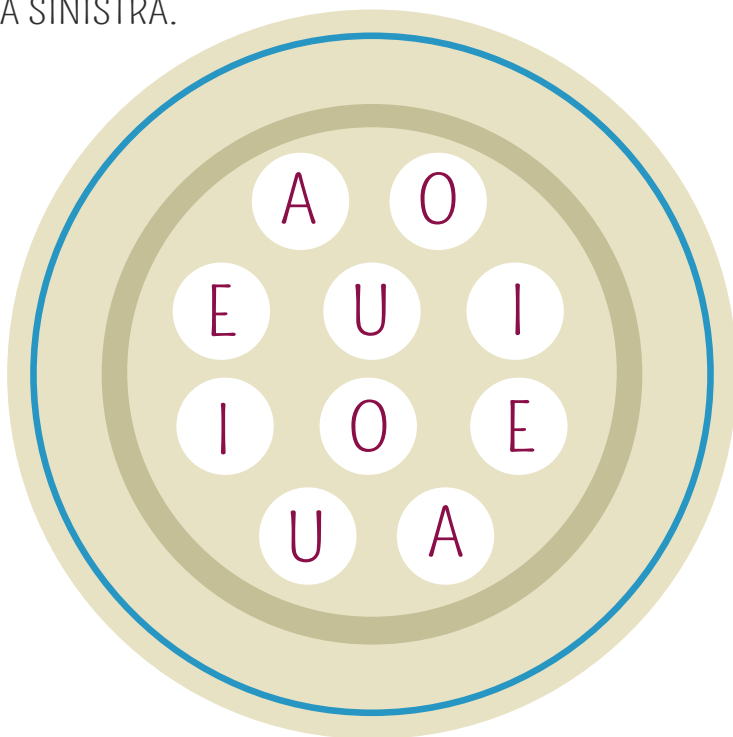
NON SOLO PASTA



DAL GRANO SI OTTIENE IL PANE, LA PASTA E ANCHE IL COUS COUS, CHE SI PRESENTA IN PICCOLI GRANELLI DI SEMOLA DI GRANO DURO LAVORATA CON ACQUA E DA CUOCERE AL VAPORE. È OTTIMO MANGIATO CON VERDURE E LEGUMI.

COUS COUS DAI MILLE COLORI

COLORA I CERCHI NEL PIATTO COME LE LETTERE CORRISPONDENTI CHE SI TROVANO ALLA TUA SINISTRA.



Laboratorio artistico DA FARE A CASA O IN CLASSE *Pasta, che arte!*

★ OCCORRENTE

- ✓ FOGLI DI CARTONCINO
- ✓ COLLA VINILICA
- ✓ TEMPERE
- ✓ PENNELLI
- ✓ PENNARELLI COLORATI
- ✓ PASTA (POCA, PERCHÈ IL CIBO NON VA SPRECATO)

★ PROCEDIMENTO

SI POSSONO COMPORRE TANTE CREAZIONI ARTISTICHE ISPIRATE ALLA NATURA, PER ESEMPIO I FUSILLI DIVENTANO PETALI DI GIRASOLE E LE FARFALLE...DELLE COLORATE FARFALLE! SI COLORA LA PASTA CON LE TEMPERE, SI LASCIA ASCIUGARE E POI SI INCOLLA SUL CARTONCINO.



TUTTI AL FRESCO!

LE TEMPERATURE FREDDHE AIUTANO GLI ALIMENTI A MANTENERSI FRESCHI PIÙ A LUNGO E A NON ESSERE BUTTATI. OGNI ALIMENTO HA IL SUO POSTO NEL FRIGORIFERO. PARLANE CON MAMMA E PAPÀ, FAI UNA FOTOCOPIA DI QUESTO FOGLIO E ATTACCALO IN CUCINA.

1 RIPIANI IN ALTO MENO FREDDI

FORMAGGI, AFFETTATI SOTTOVUOTO
E SCATOLETTE SIA CHIUSE CHE
APERTE

3 RIPIANI IN BASSO PIÙ FREDDI

CARNI CRUDE E PESCE CRUDO E COTTO.
ATTENZIONE ALLA FUORIUSCITA DI
LIQUIDI CHE POSSONO CONTAMINARE
ALTRI ALIMENTI (USA CONTENITORI)



2 RIPIANI AL CENTRO

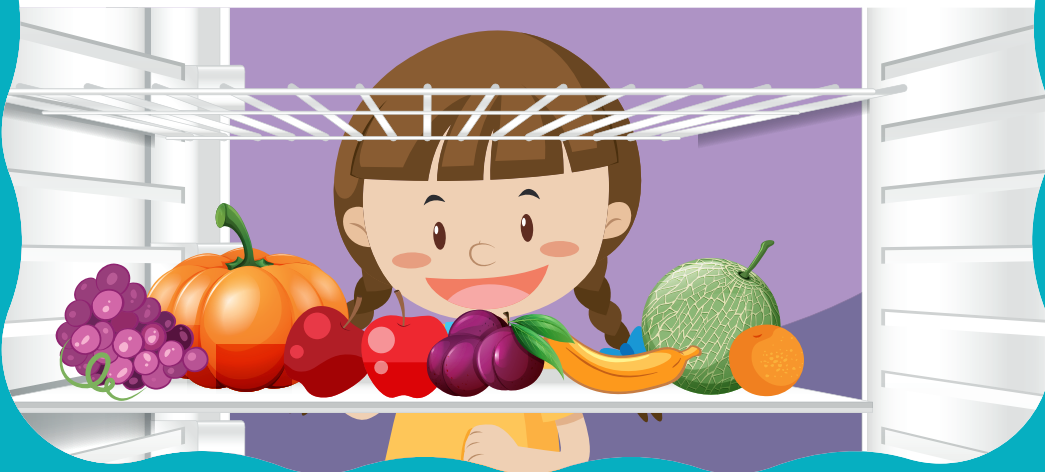
TEMPERATURA INTERMEDIA
CARNI COTTE, MINESTRONI, BRODI.
PASTE, AFFETTATI, LATTICINI E UOVA

4 CASSETTO DELLA VERDURA

NON LAVARE FRUTTA E VERDURA
PRIMA DI RIPORLA, PERCHÈ
FAVORIREBBE LA CRESCITA DI
MUFFE E BATTERI

LA FILASTROCCA DEL FRIGO AMICO

C'È UN AMICO IN CUCINA,
MOLTO SPECIALE,
È IL FRIGORIFERO,
FRESCO E CORDIALE.
DENTRO IL SUO PANCIOTTO,
GRANDE E LUCENTE,
TIENE IL CIBO AL FRESCO,
SEMPRE SORRIDENTE.
CONSERVA I NOSTRI TESORI, DOLCI E SAPORITI,
E CI AIUTA A TENERE I PASTI SEMPRE GRADITI.
LA SERA GLI DICO: "BUONANOTTE, AMICO!"
E LUI RISPONDE: "RIPOSA, IO STO DI GUARDIA, TI DICO".



Laboratorio scientifico e sensoriale DA FARE A CASA O IN CLASSE *Pesca di ghiaccio*

★ OCCORRENTE

- ✓ VASCHETTA CON ACQUA
- ✓ VASCHETTA CON CUBETTI DI GHIACCIO
- ✓ COLORANTE ALIMENTARE AZZURRO
- ✓ CORDICELLA
- ✓ CIOTOLINA CON UN PO' DI SALE

★ PROCEDIMENTO

INSIEME A UN ADULTO, PREPARATE I CUBETTI DI GHIACCIO E VERSATELI IN UNA VASCHETTA CON ACQUA E DEL COLORANTE. PROCURATEVI UNA CORDICELLA E UNA CIOTOLINA CON IL SALE. SPARGETE IL SALE SUI CUBETTI DI GHIACCIO, IMMERGETE LA CORDICELLA NELL'ACQUA E OSSERVATE COME SI ATTACCHERANNO I CUBETTI UNO ALL'ALTRO ALLA CORDA.



DOVE CONSERVIAMO GLI ALIMENTI?

COLLEGA GLI ALIMENTI AL LUOGO DOVE VANNO CONSERVATI: FRIGORIFERO O DISPENSA?

