



imMENSAMENTE

Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2025-2026

QUESTO LIBRETTO È DI _____

GIOCA E IMPARA

- LE POSATE AMICHE DEL TUO PASTO
- COSA SONO I LEGUMI?
- CONOSCIAMO I CEREALI - SCOPRIAMO IL FARRO
- COSA SI MANGIA IN ORIENTE?
- ASSAGGIARE DI TUTTO UN PO'



Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

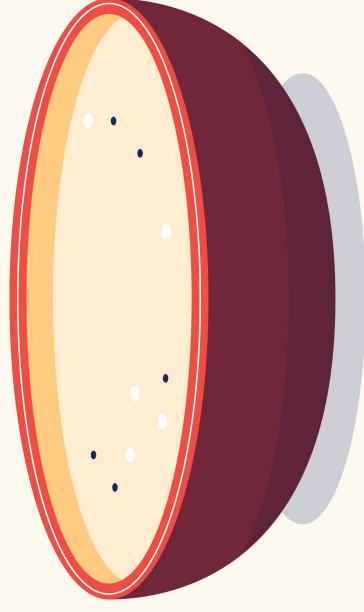
NEWAYS
education-events-promotion

LE POSATE AMICHE DEL TUO PASTO

SE LE USI CON CURA E ATTENZIONE, MANGI FELICE OGNI PORZIONE!
CERCHIA E COLORA LE POSATE CHE UTILIZZI IN MENSA E ALLENATI A USARLE BENE.



QUALE POSATA SCELGO?
COLLEGA CON UNA LINEA LA POSATA ADATTA PER LA PIETANZA



COSA SONO I LEGUMI? FANNO BENE, MANGIALI IN MENSA E A CASA!

I LEGUMI SONO SEMI SPECIALI CHE NASCONO DALLE PIANTE. SE LI MANGI INSIEME AL RISO, ALLA PASTA O AL PANE DIVENTANO UNA SUPER SQUADRA CHE TI AIUTA A DIVENTARE FORTE E SANO! SAREBBE BELLO MANGIARLI 2 O 3 VOLTE OGNI SETTIMANA.

LI HAI MAI ASSAGGIATI? ORA SCEGLI E CERCHIA LA FACCINA GIUSTA: TI PIACCONO TANTO? TI PIACCONO UN PO'? NON TI PIACCONO MOLTO?



LENTICCHIE



PISELLI



CECI



SCOPRI I SUPERPOTERI DEGLI ALTRI LEGUMI ANCHE A CASA



LUPINI



SOIA GIALLA



ARACHIDI



FAVE

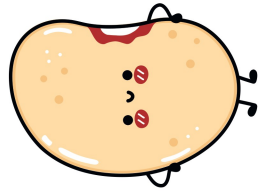


FAGIOLI CANNELLINI



CICERCHIA

LA FILASTROCCA DEI LEGUMI SALTELLANTI!



FAGIOLI E LENTICCHIE, CHE BONTÀ,

PISELLI E CECI A VOLONTÀ!

SALTAN FELICI NEL PENTOLINO,

PRONTI A FINIRE NEL PANCINO!

SON PICCOLINI MA MOLTO FORTI,

FAN CRESCERE SANI, PIÙ ALTI E SVELTI,

DANNO ENERGIA, FANNO BALLARE,

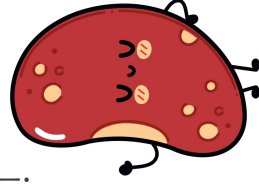
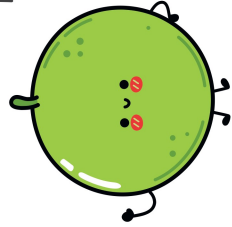
E A CHI LI MANGIA FAN SEMPRE BRILLARE!

SE VUOI CRESCERE SANO E CONTENTO,

MANGIA I **LEGUMI**, CI VUOLE UN MOMENTO!

CON UN BEL PIATTO DI MINESTRA,

SARAI IN FORMA... CHE GRAN FESTA!



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

★ OCCORRENTE:

- ✓ DIVERSI TIPI DI LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, CECI ECC.)
- ✓ COLLA VINILICA
- ✓ FOGLI DI CARTONCINO O CARTELLONE

★ OBIETTIVO:

UN ADULTO DISEGNA SU UN CARTELLONE LE SAGOME DEGLI ANIMALI CHE TI PIACCIONO DI PIÙ, PONENDO UN SOTTILE VELO DI COLLA VINILICA. OSSERVA E TOCCA I DIVERSI TIPI DI LEGUMI: CHE FORME HANNO E CHE COLORI? SCEGLI I SEMI DAI CONTENITORI E RIEMPI LE SAGOME.



CONOSCIAMO I CEREALI

I **CEREALI** SONO SEMI DI PIANTE ERBACEE E QUELLI PIÙ DIFFUSI SONO **GRANO, RISO, MAIS, FARRO E AVENA**. MANGIARE CEREALI È IMPORTANTE PERCHÉ FORNISCONO **CARBOIDRATI**, CIOÈ LA NOSTRA PRIMA **FONTI DI ENERGIA PER CRESCERE**.



RISO



MAIS



FARRO



AVENA



SCOPRIAMO IL FARRO!

IL FARRO È UN CEREALE, CIOÈ UN TIPO DI SEMINO CHE SI MANGIA COME LA PASTA O IL RISO. TANTO TEMPO FA, LO USAVANO GIÀ GLI ANTICHI ROMANI E GLI UMBRI PER FARE POLENTINE E ZUPPE CALDE. C'È UN POSTO SPECIALE CHE SI CHIAMA **MONTELEONE DI SPOLETO**, IN UMBRIA, DOVE SI COLTIVA UN FARRO DAVVERO BUONO! CON IL FARRO SI POSSONO PREPARARE **MINESTRINE CALDE** PER L'INVERNO E **INSALATE FRESCHE** PER L'ESTATE!

PRE-GRAFISMO: RIPASSA LE LINEE TRATTEGGIATE DEL NOME DI QUESTO CEREALE SPECIALE

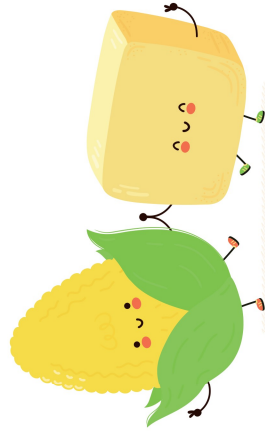


FARRO

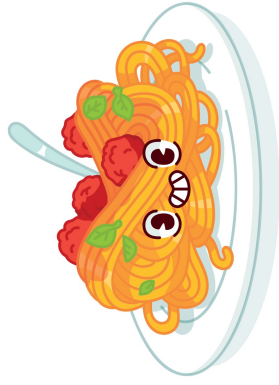
CERCHIA IL PIATTO CHE PREFERISCI MANGIARE



RISO E PISELLI



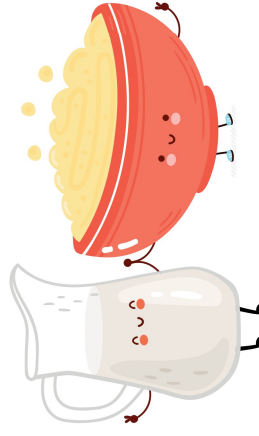
POLENTA DI MAIS



PASTA DI GRANO
CON IL RAGÙ



FARRO CON VERDURE



FIOCCHI DI AVENA
CON IL LATTE

AIUTA I GENITORI O I NONNI A PREPARARE QUESTA RICETTA SPECIALE.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- ✓ 1 BUSTINA DI ZAFFERANO
- ✓ 1/4 DI PORRO
- ✓ 3 ZUCCHINE
- ✓ 250 GR DI FARRO
- ✓ OLIO Q.B.
- ✓ PARMIGIANO Q.B.
- ✓ SALE



★ PREPARAZIONE

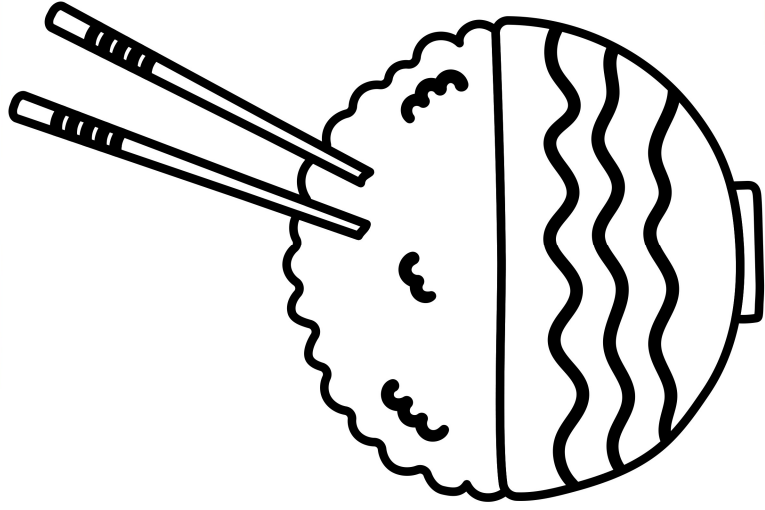
- 1 - TAGLIATE IL PORRO A FETTINE E FATELO CUOCERE IN PADELLA CON UN PO' D'OLIO.
- 2 - TAGLIATE LE ZUCCHINE E METTETELE NELLA PADELLA CON IL PORRO. FATELE CUOCERE PER 5 MINUTI.
- 3 - POI AGGIUNGETE DUE BICCHIERI D'ACQUA E LASCIATE CUOCERE ANCORA PER 10 MINUTI.
- 4 - IN UN'ALTRA PENTOLA, FATE CUOCERE IL FARRO. QUANDO IL FARRO È QUASI PRONTO, PRENDETE 5 CUCCHIAI DELL'ACQUA DI COTTURA E MESCOLATECI DENTRO LO ZAFFERANO.
- 5 - SCOLATE IL FARRO E METTELO NELLA PADELLA CON LE ZUCCHINE E LO ZAFFERANO E MESCOLATE TUTTO INSIEME.
- 6 - POTETE AGGIUNGERE ANCHE UN PO' DI PARMIGIANO.

COSA SI MANGIA IN ORIENTE?

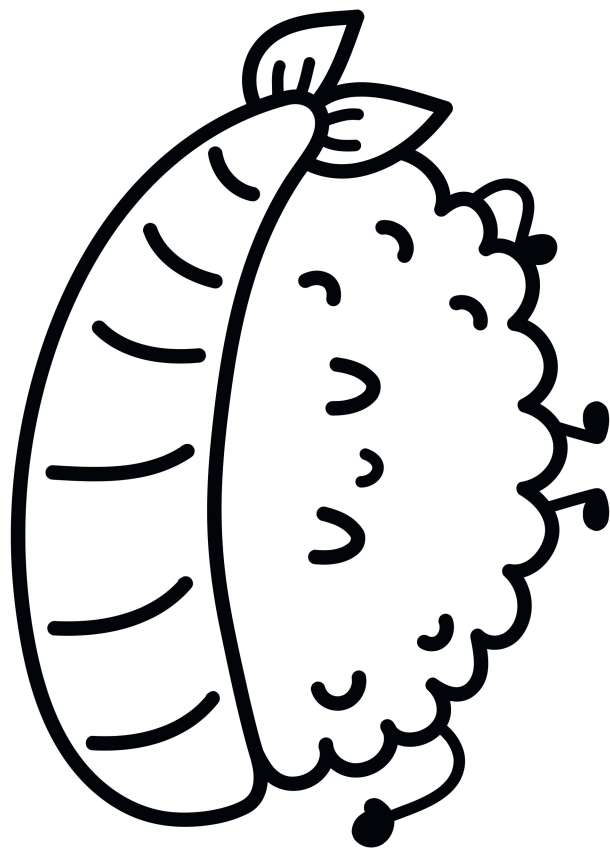
IN ALCUNI PAESI DEL MONDO, COME LA CINA, IL GIAPPONE E LA COREA, LE PERSONE NON USANO LA FORCHETTA E IL CUCCHIAIO PER MANGIARE... USANO LE **BACCHETTE**! SONO DUE BASTONCINI LUNGHIE E LISCI. SI USANO CON LE DITA PER PRENDERE IL CIBO, COME IL RISO, I PEZZETTI DI VERDURA O IL PESCE.

IN ORIENTE SI MANGIANO TANTI CIBI BUONI E PROFUMATI!

COLORA QUESTI ALIMENTI.



RISO: BIANCO E MORBIDO.



SUSHI: ROTOLINI DI RISO E PESCE

FILASTROCCA: BACCHETTE DANZERINE



DUE **BACCHETTE**, SNELLE E GENTILI,
MANGIANO RISO, VERDURE E FUSILLI!
NON SONO FORCHETTE, NON SONO CUCCHIAI,
SONO BASTONCINI USATI DAI **SAMURAI**!



PRENDI UN ROTOLINO, ATTENTO PERÒ,
SE SCAPPA VIA, CHE GRAN VOLO FARÀ!

GIÙ NELLA CIOTOLA **IL RISO** È FELICE,



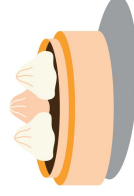
CON LE BACCHETTE SI FA UNA DELIZIA!

DAL GIAPPONE ALLA CINA È TUTTO SPECIALE,
COL CIBO ORIENTALE È UN PRANZO IDEALE.

NOI GIOCHIAMO E IMPARIAMO CON TANTA **ALLEGRIA**,



SCOPRENDO IL MONDO CON **FANTASIA**!



Attività di motoricità fine
DA FARE A CASA O IN CLASSE
Abilità con le bacchette

MANGIARE CON LE BACCHETTE È UN GIOCO DI ABILITÀ...
BISOGNA IMPARARE PIANO PIANO!

★ OCCORRENTE:

- ✓ DUE BACCHETTE (VERE O FATTE CON BASTONCINI DI LEGNO/LEGNETTI)
- ✓ PEZZI GRANDI DI CIBO FINITO (TIPO COSTRUZIONI, PALLINE DI PONGO, SPUGNE, ECC.)
- ✓ UN PIATTINO VUOTO

★ OBIETTIVO:

PRENDERE I "PEZZETTI DI CIBO" CON LE BACCHETTE E SPOSTARLI NEL PIATTO. SI POSSONO USARE DUE MANI ALL'INIZIO!

★ VARIANTE:

CRONOMETRA CHI SPOSTA PIÙ PEZZETTI IN 30 SECONDI!



TROVA LE DIFFERENZE

LEO E GIULIA STANNO PREPARANDO UN BUON MINESTRONE DI VERDURE E LEGUMI, CHE AIUTA A CRESCERE FORTI E SANI. **TROVA LE 5 DIFFERENZE** NELLE DUE IMMAGINI.



ASSAGGIARE DI TUTTO UN PO'

PROVA AD ASSAGGIARE TUTTI CIBI CHE TI VENGONO PROPOSTI IN MENSA E A CASA. MAGARI TI PIACCIONO! POTRESTI TROVARE UNA SORPRESA NEL PIATTO, COME **TINA**, **LA CAROTINA CHE VOLEVA DIVENTARE UNA STELLINA**.



C'ERA UNA VOLTA, IN UN ORTO PIENO DI COLORI E PROFUMI, UNA PICCOLA CAROTA DI NOME **TINA**. MA TINA NON ERA UNA CAROTA QUALSIASI. NO NO! LEI SOGNAVA IN GRANDE. "UN GIORNO," DICEVA, "**DIVENTERÒ UNA STELLA!**"

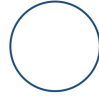
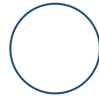
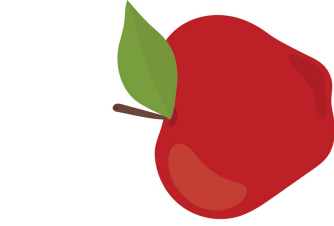
TUTTI GLI ORTAGGI RIDEVANO: "UNA STELLA? MA LE CAROTE SI MANGIANO, NON BRILLANO IN CIELO!" MA TINA NON SI ARRENDEVA. UN GIORNO, UNA CUOCA GENTILE ARRIVÒ NELL'ORTO CON UN CESTINO. RACCOLSE TINA INSIEME AD ALTRI ORTAGGI, E LI PORTÒ IN CUCINA.



LA CUOCA TAGLIÒ LE VERDURE IN FORME BELLISSIME: CUORI, FIORI, LUNE... E QUANDO TOCCÒ A TINA, INDOVINA UN PO'? LA TRASFORMÒ IN UNA **PICCOLA STELLA ARANCIONE**! TINA BRILLAVA SUL PIATTO ACCANTO AL RISO E AI PISELLI. I BAMBINI LA GUARDARONO CON GLI OCCHI SPALANCATI: "CHE BELLA QUESTA STELLINA ARANCIONE! LA VOGLIO ASSAGGIARE!" E COSÌ, TINA DIVENTÒ DAVVERO UNA **STELLA SPECIALE!**

TROVA I FRUTTI PIÙ GRANDI

COLORA IL CERCHIO SOTTO
LA **MELA** PIÙ GRANDE



COLORA IL CERCHIO SOTTO
L'**ANGURIA** PIÙ GRANDE

