



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Una dieta sana e sostenibile si basa su un ampio consumo di alimenti vegetali, come **frutta, verdura, cereali e legumi**. Questi alimenti hanno un **minore impatto ambientale** rispetto alle proteine animali, contribuendo alla riduzione delle emissioni di gas serra, al risparmio idrico e alla tutela delle foreste.



I LEGUMI NELL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI DA 6 MESI A 3 ANNI

I legumi, come **fagioli, piselli, lenticchie, ceci e fave**, andrebbero consumati almeno **2-3 volte a settimana**. Appartengono a questa famiglia anche **soia, lupini, cicerchie e arachidi**. Ricchi di proteine vegetali, in passato erano chiamati "la carne dei poveri". Abbinati ai cereali, offrono un profilo proteico paragonabile a quello dell'uovo.

PERCHÉ ELIMINARE LA BUCCIA DEI LEGUMI NEL BAMBINO PICCOLO?



I **legumi sono altamente nutrienti**, ma la loro buccia, ricca di fibre, può causare meteorismo e coliche nei bambini piccoli. Per questo, durante lo svezzamento, devono essere bolliti e passati, evitando l'uso del frullatore che sminuzza la buccia senza eliminarla. Fino a un anno è meglio servirli prevalentemente passati, tranne quelli "decorticati". Dopo i due anni vanno bene interi.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DELLA FRUTTA

La frutta, ricca di acqua e povera di grassi, fornisce minerali e vitamine. Ad esempio, la vitamina C, presente in agrumi e kiwi, favorisce l'assorbimento del ferro. **Secondo l'OMS, la frutta dovrebbe essere consumata più volte ogni giorno**. Durante lo svezzamento (dai 5-6 mesi), è possibile introdurre frutta fresca grattugiata (mela, pera), cotta o omogeneizzata, con attenzione a possibili allergie e al rischio di soffocamento. Il kiwi, per esempio, va tagliato a piccoli pezzi anziché a rondelle. Dopo l'anno, il bambino può seguire un'alimentazione simile a quella degli adulti, includendo almeno tre porzioni di frutta fresca al giorno nella dieta quotidiana.



ATTIVITÀ DA SVOLGERE ALL'ASILO E A CASA CON I GENITORI

CONOSCIAMO IL KIWI

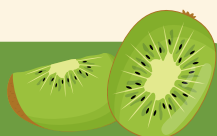
Questo frutto originario della Cina viene coltivato anche in Italia, tra Roma e Latina. Ricco di vitamine e sali minerali, è un vero alleato per la salute. Si può consumare a pezzi, nei frullati o in macedonia, ma meglio non più di due al giorno, poiché in alcune persone sensibili può avere un lieve effetto lassativo; **per i bambini, è sempre consigliabile consultare il pediatra**.



ATTIVITÀ

ASSAGGIO: Inizieremo assaggiando insieme il kiwi, scoprendo il suo sapore dolce e un po' acidulo. Osserveremo la sua polpa verde brillante e i semini neri;

COLORIAMO IL KIWI SUL RETRO DI QUESTO FOGLIO dopo aver assaggiato il kiwi, useremo i colori a cera verde e marrone per colorare la scheda. Osservando attentamente l'immagine, i bambini potranno notare i dettagli del frutto e dare libero sfogo alla loro creatività.



OBIETTIVI

ESPLORAZIONE SENSORIALE: Stimolare i sensi attraverso l'assaggio, la manipolazione e l'osservazione del frutto;

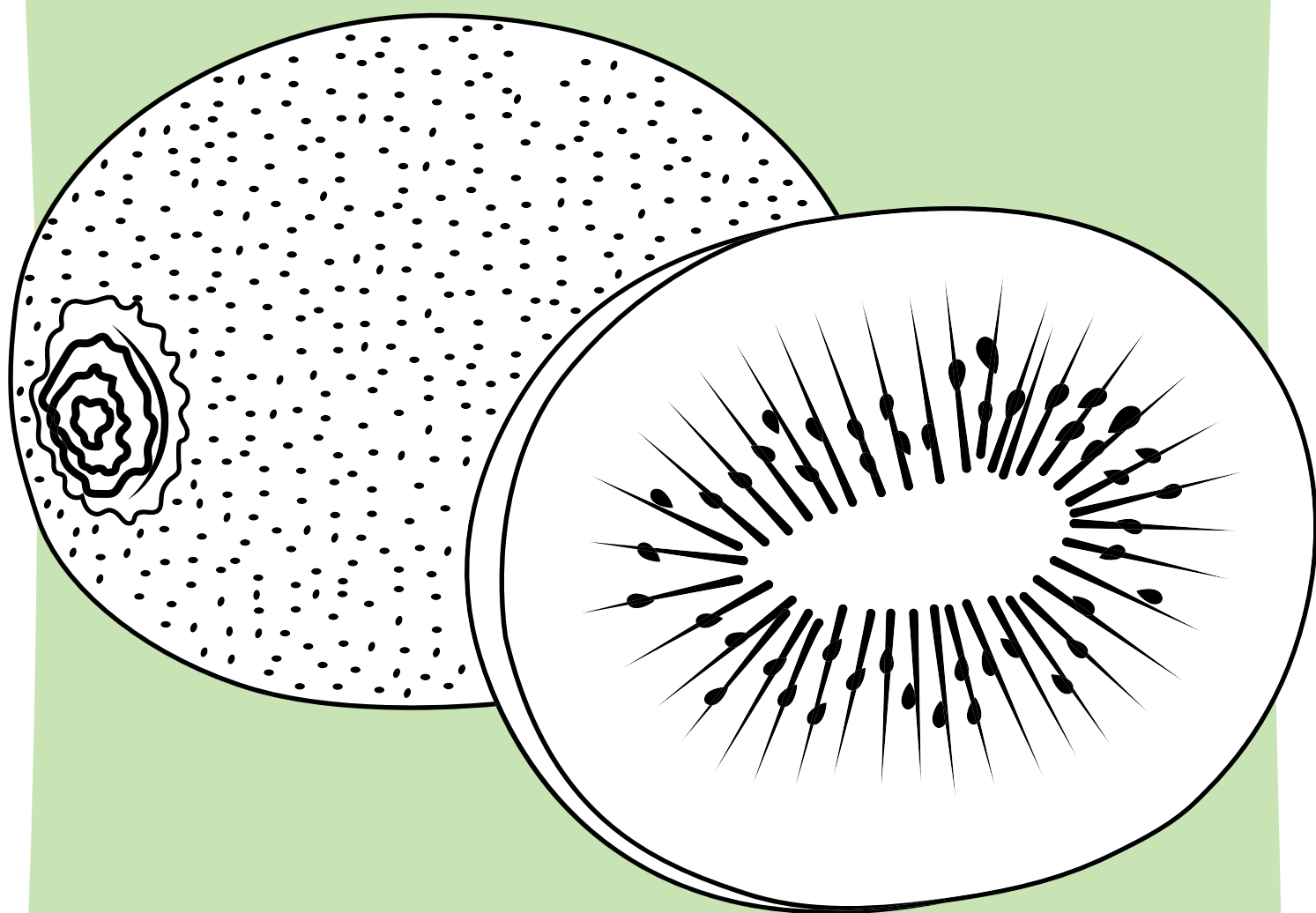
CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE: Promuovere la curiosità verso nuovi sapori e consistenze, favorendo un'alimentazione varia ed equilibrata;

OSSERVAZIONE: Sviluppare la capacità di osservare i dettagli e le caratteristiche del frutto;

CURIOSITÀ: Stimolare la curiosità e l'interesse verso il mondo della frutta e della natura.



IL KIWI, UN PICCOLO TESORO DI SALUTE. PROVA A COLORARLO



QUESTO DISEGNO È DI _____
DATA _____

www.immensamente.com

Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion