



imMENSAMENTE

Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA PRIMARIA A.S. 2025 - 2026

QUESTO LIBRETTO È DI _____

GIOCA E IMPARA

- CONOSCI IL TUO NEMICO: BATTERI, A NOI DUE!
- I LEGUMI: PROTEINE VEGETALI AMICHE DELLA SALUTE E DELL'AMBIENTE
- LE PATATE, UN TESORO SOTTO TERRA
- LA SCOPERTA DELL'AMERICA: UNA NUOVA DIETA PER L'EUROPA
- LE RICETTE PREFERITE DEL PASTO A SCUOLA



Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di

SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

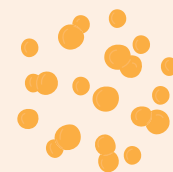
Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

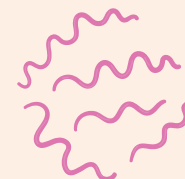
CONOSCI IL TUO NEMICO: BATTERI, A NOI DUE!

I **batteri** sono tra le forme di vita più antiche della Terra. Nel corso di miliardi di anni si sono trasformati e adattati, imparando a vivere in ambienti molto diversi tra loro. Alcuni riescono a sopravvivere perfino in luoghi estremi, come dentro i vulcani o nei ghiacciai!

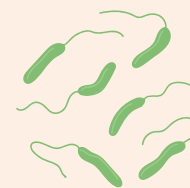
Sono così piccoli che per osservarli serve un microscopio. Nonostante le loro minuscole dimensioni, **non sono tutti uguali**: si differenziano per l'**habitat** in cui vivono, per come si nutrono e per la **forma** che hanno. I **cocchi** sono rotondi come delle palline e possono stare in fila o a grappolo. I **bacilli** sono allungati, come bastoncini o fagioli e formano piccoli gruppi. Gli **spirilli** hanno forma a spirale, come una molla, mentre i **vibrioni** sono curvi, simili a una virgola.



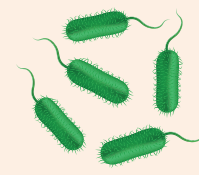
cocchi



spirilli



vibrioni



bacilli

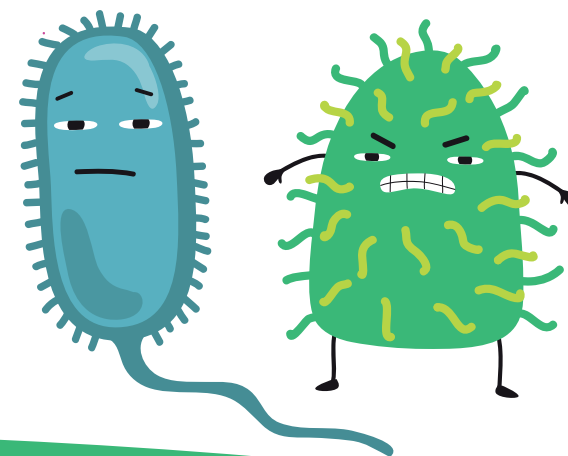
BATTERI BUONI E BATTERI CATTIVI

I **batteri** sono ovunque: nella terra, nell'aria, nell'acqua, sulle piante, sugli animali e anche nel **nostro corpo**! Si trovano su tanti oggetti che usiamo ogni giorno, come maniglie, penne, giocattoli e naturalmente anche sulle nostre mani.

La maggior parte sono **batteri buoni**, che ci aiutano a stare bene. Nell'**intestino**, ad esempio, vivono batteri come i **lattobacilli**, i **bifidobatteri** e gli **eubatteri** che facilitano la digestione, producono vitamine e rafforzano il nostro sistema immunitario.

Attenzione! Esistono anche i **batteri cattivi**, detti **batteri patogeni**, che possono farci ammalare. Questi batteri possono causare **febbre**, **mal di pancia**, **raffreddore** o **mal di gola**. Si diffondono facilmente attraverso l'aria quando qualcuno tossisce o starnutisce, mangiando cibi sporchi o contaminati, o toccando oggetti non puliti.

Per questo è **fondamentale lavarsi spesso le mani**.



CACCIA AI BATTERI

Osserva le varie superfici degli oggetti scolastici. Quale oggetto, secondo te, contiene più batteri tra il libro, la sedia, la cattedra, la penna e il gessetto della lavagna? Cerchialo in rosso



RISPOSTA: L'oggetto che contiene più batteri è la penna perché usata più di frequente.

LE BUONE ABITUDINI

Sai riconoscere i comportamenti giusti per combattere i batteri cattivi? Leggi ogni frase e disegna **una faccina verde sorridente** 😊 se pensi che sia un comportamento corretto, oppure una **faccina rossa triste** 😞 se pensi che sia un comportamento sbagliato.

- ☐ LAVA LE MANI PRIMA DI MANGIARE
- ☐ TOCCA GLI OCCHI O LA BOCCA CON LE MANI SPORCHE
- ☐ CONDIVIDI LA TUA BORRACCIA CON I TUOI COMPAGNI
- ☐ PULISCI LA BOCCA CON IL TOVAGLIOLO PRIMA DI BERE
- ☐ SEGUI UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA
- ☐ COPRI LA BOCCA QUANDO TOSSISCI O STARNUTISCI
- ☐ LASCIA IL BANCO SPORCO E DISORDINATO
- ☐ LAVA I DENTI PIÙ VOLTE AL GIORNO

I LEGUMI: PROTEINE VEGETALI AMICHE DELLA SALUTE E DELL'AMBIENTE!

I legumi come fagioli, ceci, lenticchie, piselli e fave, la soia, i lupini e la cicerchia sono tra gli alimenti più antichi e preziosi della **Dieta Mediterranea**. Appartengono alla **famiglia delle Leguminose** e sono ricchi di **proteine**, **fibre** e **sali minerali**. Per questo ci danno energia e ci aiutano a crescere forti e sani! I legumi sono anche preziosi **alleati dell'ambiente**. Per farli crescere non servono tante risorse: poca acqua, poca energia e poco spazio. In più, nelle loro radici vivono dei batteri speciali (chiamati Rhizobium) che catturano l'**azoto** dall'aria e lo portano nella terra, proprio come se regalassero vitamine alle altre piante!

IL PASSAPORTO DEI LEGUMI



Nome: Soia

Origine: Asia Orientale (Cina, Giappone, Corea)

Specialità: Ricca di proteine, base di tofu e salsa di soia

Segni particolari: È il vegetale più coltivato al mondo!



Nome: Lenticchie

Origine: India e Turchia

Specialità: Zuppe, insalate

Segni particolari: Antichissime, facili da cuocere



Nome: Fave

Origine: Europa Meridionale e Centrale

Specialità: Puree, contorni, insalate

Segni particolari: Amiche del cuore e del cervello!



Nome: Piselli

Origine: Europa

Specialità: Zuppe, primi, contorni

Segni particolari: Leggeri, aiutano la digestione

IL PASSAPORTO DEI LEGUMI

IL 10 FEBBRAIO È LA GIORNATA MONDIALE DEI LEGUMI ISTITUITA PER SENSIBILIZZARE SULL'IMPORTANZA DEI LEGUMI NELLA NUTRIZIONE, NELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE E NELLA SICUREZZA ALIMENTARE GLOBALE

Mangia i legumi almeno 2-3 volte a settimana:
puoi gustarli nelle zuppe, con la pasta, asciutti o come piatto principale.



Nome: Fagioli
Origine: Sud America
Specialità: Zuppe e insalate
Segni particolari: Super nutrienti!



Nome: Ceci
Origine: Mediterraneo e Medio Oriente
Specialità: Hummus, falafel, minestre
Segni particolari: Fondamentali nella cucina araba e mediterranea



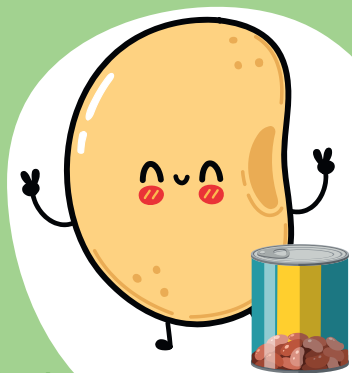
Nome: Arachide
Origine: Sud America
Specialità: Burro d'arachidi, snack
Segni particolari: Il "falso" legume più amato



Nome: Lupini
Origine: Coltivato principalmente in Australia
Specialità: Spesso consumati come merenda
Segni particolari: Ricchi di proteine e fibre



Nome: Cicerchia
Origine: Paesi del Mediterraneo e Asia sud-occidentale
Specialità: Zuppe calde, purè e insalate gustose
Segni particolari: legume antico tipico anche del Lazio



MISSIONE:

Rifiuto nel bidone giusto!
Aiuta Fagiolo Riciclone a
trovare la strada giusta per
buttare la sua lattina nel
bidone corretto!
Traccia con una matita la
strada corretta nel labirinto.

LE PATATE, UN TESORO SOTTO TERRA

La **patata** è un **tubero**, cioè una parte speciale della pianta che cresce sotto terra e contiene tanti nutrienti! È una pianta che viene da molto lontano: è nata tra le alte montagne delle **Ande**, in **Sud America**, tra il **Perù** e il **Cile**. Quando la patata arrivò dall'America in Europa, molti pensavano che non fosse commestibile e per questo veniva usata soprattutto come **cibo per gli animali** o per preparare alcune **medicine**. Fu un **farmacista francese**, Antoine Parmentier, ad avere una grande idea per far conoscere a tutti l'uso della patata in cucina. Con il permesso del **re Luigi XVI**, fece piantare un grande campo di patate vicino a **Parigi** e lo fece **sorvegliare giorno e notte** dai soldati. Così, la gente iniziò a pensare che doveva essere un cibo prezioso e buono... tanto da volerlo assaggiare! La patata cominciò a piacere a tutti e si diffuse in tutta Europa. Oggi è uno degli alimenti più usati al mondo: **è buona, costa poco e fa bene alla salute**.

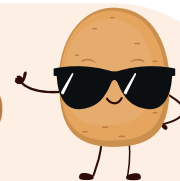
È ricca di **carboidrati** che danno energia, di **potassio** e persino di **vitamina C**. In più, **esistono tantissime varietà di patate**: a pasta gialla, bianca, rossa, viola... ognuna con il suo sapore e il suo uso in cucina!



LABORATORIO SCIENTIFICO

DA FARE A CASA CON UN ADULTO

IL MAGICO CONCIME DELLE BUCCE DI PATATA!



OCCORRENTE

- Bucce di patate (chiedi a un adulto di aiutarti a sbucciarle)
- Un vassoio o una teglia
- Un secchio o una ciotola grande
- Acqua
- Un annaffiatoio o una bottiglia



PROCEDIMENTO

Metti le bucce di patate ben stese su un vassoio o una teglia
Lasciale riposare all'aria per 1 o 2 giorni, finché diventano secche

Metti le bucce secche in un secchio o in una ciotola

Versa abbastanza acqua da coprirle tutte

Lasciale lì per un **giorno intero** (24 ore)

L'acqua si caricherà di tutta l'energia delle bucce!

✧ Dopo 24 ore, travasa un po' di quella "acqua speciale" in un annaffiatoio

✧ **Risultato magico!** ✧

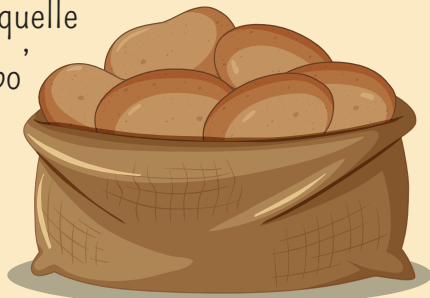
Hai creato un concime naturale per aiutare le tue piante a crescere forti e felici! E tutto questo usando solo... delle bucce di patata!

PATATE SPECIALI DEL TERRITORIO

LA PATATA DI LEONESSA

Rieti

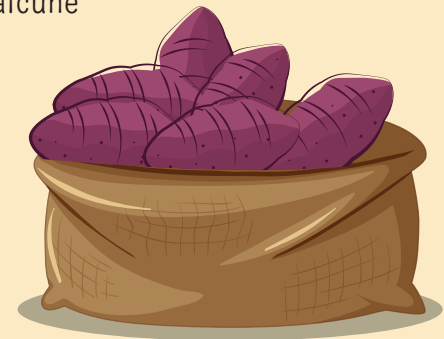
Tra le montagne del Lazio, vicino a Rieti, c'è un altopiano chiamato Leonessa: qui si coltivano alcune delle patate più buone d'Italia. Leonessa è situato a quasi **1.000 metri di altitudine**, nel cuore dell'**Appennino**, e proprio grazie al suo clima fresco e al terreno ricco di **vitamine** e **sali minerali**, qui crescono patate dal **sapore unico** e con **pochi zuccheri**. La **patata di Leonessa** si **pianta a maggio** e si **raccoglie tra settembre e ottobre**. Ha un **sapore intenso e ben riconoscibile**, che la rende speciale e diversa dalle altre. Questa varietà è inserita tra i **Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT)** del Lazio ed è festeggiata ogni ottobre con una sagra nel cuore del borgo: un momento di festa e condivisione, dove profumi e sapori antichi raccontano la storia e la cultura contadina del territorio. Le patate coltivate in questa zona sia quelle con la buccia rossa che quelle con la **buccia bianca**, sono un po' più **piccole**, più **farinose** e davvero **gustose**.



LA PATATA TURCHESA DI AMATRICE

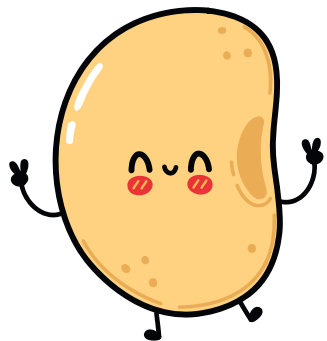
Amatrice

La patata turchesa, una varietà speciale che cresce nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, in particolare ad **Amatrice**, deve il suo nome alla caratteristica buccia viola-bluastra. Fin dal Settecento, è stata chiamata **"turca"**, **"turchesa"** o **"turchesca"**, per sottolineare la sua origine straniera. Negli anni passati, era quasi sparita dalla coltivazione, ma alcuni agricoltori e ricercatori hanno lavorato per ritrovarla e reintrodurla nelle terre dove era originariamente coltivata. Per questo, nel 2011, la patata turchesa è stata riconosciuta come **Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT)** delle Regioni Lazio e Abruzzo, un importante riconoscimento che ha contribuito a preservarla come patrimonio gastronomico. La buccia viola è ricca di sostanze **antiossidanti** che riducono il rischio di problemi al cuore e di alcune malattie gravi.



Come crescono le patate?

Guarda le immagini e collega ai numeri di sequenza corretta.

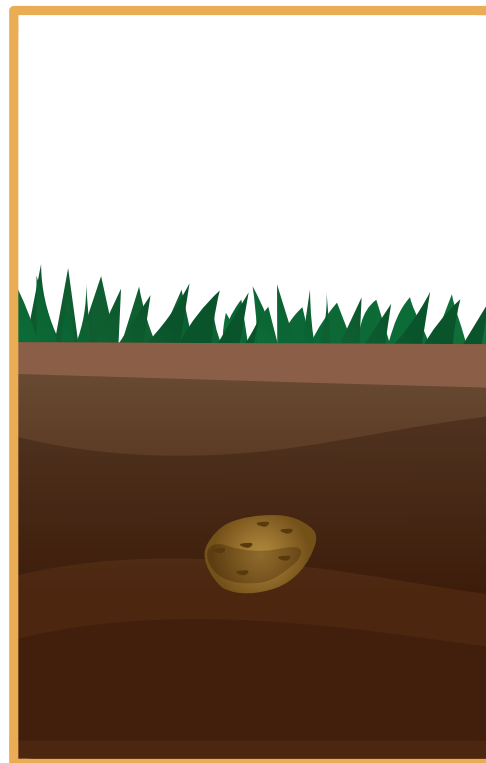
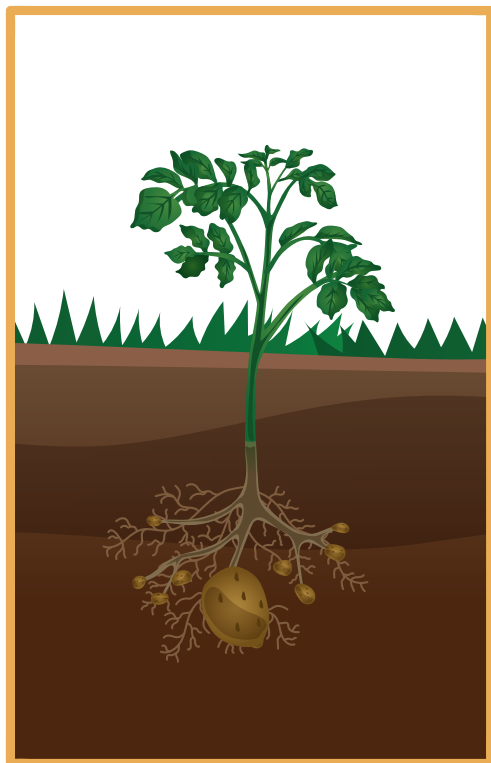


1

2

3

4



LA SCOPERTA DELL'AMERICA: UNA NUOVA DIETA PER L'EUROPA

Quando Cristoforo Colombo arrivò in America nel 1492, non cambiò solo la storia... ma anche il modo di mangiare di tutto il mondo! Dal "Nuovo Mondo" (come veniva chiamata l'America) arrivarono in Europa tantissimi cibi mai visti prima. Uno dei primi fu **il mais**, un cereale giallo che cresceva facilmente e poteva sfamare tante persone. Poi arrivarono **il pomodoro**, che più tardi sarebbe diventato il re della pizza e della pasta italiana, e **i fagioli**, perfetti per fare zuppe calde e buone.

Arrivarono anche **le patate**, che oggi troviamo in tantissimi piatti e **l'arachide**, usata per fare la crema di noccioline! Gli Europei scoprirono anche **il peperoncino**, che dava un tocco piccante ai piatti, **l'ananas**, dolce e profumato, **la vaniglia** e soprattutto il cacao, con cui si iniziò a fare... **la cioccolata**!

Ma anche l'Europa mandò tanti alimenti in America. Per esempio: **il grano** (per fare pane e pasta), **l'orzo**, **le mele**, **le cipolle**, **l'aglio**, **l'uva**, **le carote**, **i ceci** e **i cavoli**. E non solo cibo! Gli Europei portarono anche **animali da allevamento**, come **mucche, pecore, maiali, polli e cavalli**.

Questo enorme scambio di piante, animali e cibi tra l'Europa e l'America è stato così importante che gli storici lo soprannominarono **lo scambio colombiano**!



TROVA L'INTRUSO!

In ogni gruppo di parole, cerchia il cibo che **NON** viene dall'America. Poi scrivi sotto i nomi giusti in italiano!

1.  Corn –  Tomato –  Wheat

2.  Peanut –  Pineapple –  Apple

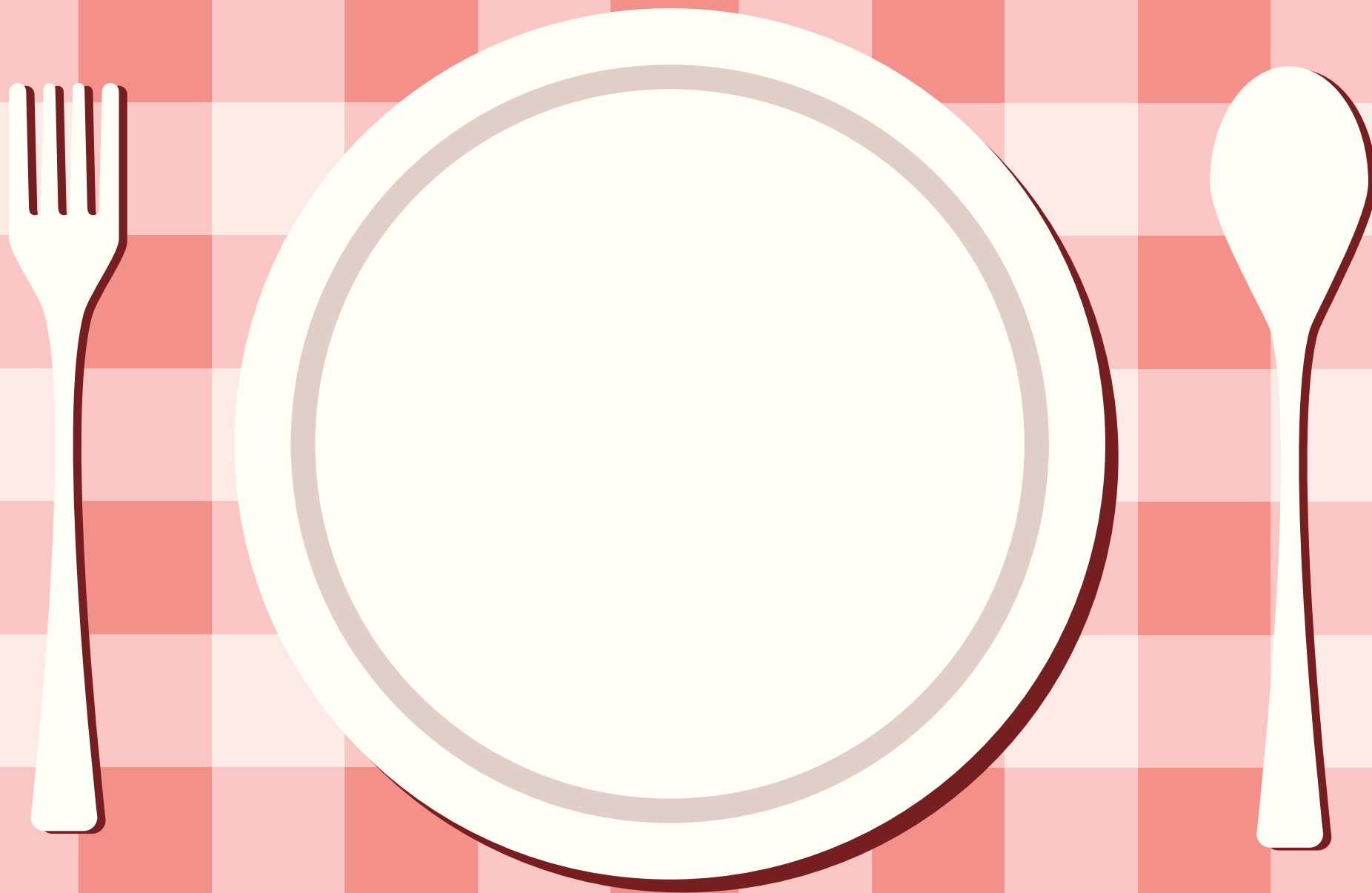
3.  Chili Pepper –  Potato –  Onion

4.  Cocoa –  Bean –  Rice

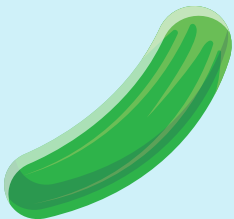
5.  Grape –  Sweet Potato –  Corn

Il mio piatto preferito in mensa è _____

Cosa ti piace di più mangiare a scuola? Scrivi il nome del tuo piatto preferito e poi disegna dentro il piatto tutti i cibi che lo compongono! Ricordati che è importante consumare frutta e verdura di stagione, cereali spesso integrali, legumi e piccole porzioni di carne o pesce.



RIORDINA LE SILLABE E SCRIVI IL NOME DEGLI ALIMENTI, POI INDICA IL LORO COLORE



NE CHI ZUC
RA A SPA GI



.....



.....

☐ BLU-VIOLA ☐ VERDE ☐ ROSSO



NA BA NA
MO LI NE



.....



.....

☐ ARANCIONE ☐ GIALLO ☐ ROSSO



DO PO RO MO
LA FRA GO

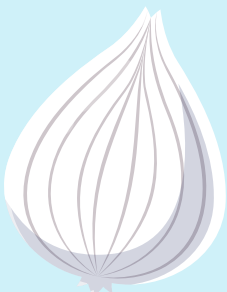


.....



.....

☐ ROSSO ☐ BIANCO ☐ VERDE



POL CI LA
NOC FI CHIO



.....



.....

☐ VIOLA ☐ BIANCO ☐ VERDE