



imMENZAmente
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA DELL'INFANZIA A.S. 2026-2027

QUESTO LIBRETTO È DI

GIOCA E IMPARA

- LA LAVASTOVIGLIE: CHE SUPER AMICA!
- A TAVOLA CON IL MARE... SANO COME UN PESCE!
- LA MELA COL SORRISO
- IL PESCE NEL MONDO!
- DA OGGI SPRECHIAMO MENO!



Promosso da



Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

LA LAVASTOVIGLIE: CHE SUPER AMICA!

DOPO IL PRANZO C'È UNA MISSIONE: I PIATTI ENTRANO IN LAVASTOVIGLIE! LEI LAVA TUTTO CON ACQUA CALDA E SAPONE. COSÌ PIATTI, BICCHIERI E POSATE DIVENTANO BEN PULITI E I BATTERI NON TROVANO UN POSTO DOVE RESTARE!
TRACCIA CON UNA LINEA GLI OGGETTI CHE PUOI INSERIRE NELLA LAVASTOVIGLIE E BARRA CON UNA X GLI OGGETTI CHE NON POSSONO ENTRARE



MILLE BOLLE BLU

AIUTA I TUOI GENITORI O I NONNI
A PULIRE LE STOVIGLIE. PUOI
FARLO ANCHE CON UN PO' DI
SAPONE, ACQUA TIEPIDA E
UNA SPUGNETTA.

LE POSATE STANNO FACENDO UN
BEL BAGNETTO. CONTA LE BOLLE
SOPRA E SEGNA SOTTO CON UNA
X IL NUMERO ESATTO.

CHI HA FATTO PIÙ BOLLE?
IL CUCCHIAIO O LA FORCHETTA?



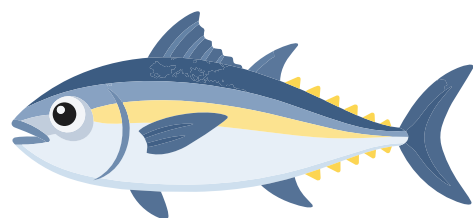
PREGRAFISMO: RIPASSA LE LINEE TRATTEGGIATE DEL NOME DI QUESTO ELETTRODOMESTICO SPECIALE

LAVASTOVIGLIE

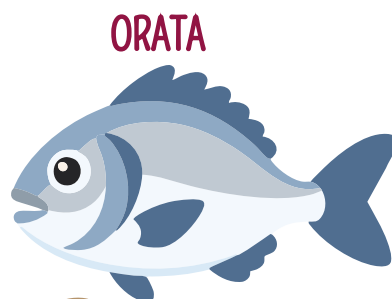
A TAVOLA CON IL MARE... SANO COME UN PESCE!

IL PESCE È UN ALIMENTO SUPER: AIUTA IL NOSTRO CORPO A **CRESCERE FORTE**, A **GIOCARE**, A **CORRERE** E AD AVERE TANTA ENERGIA. CONTIENE ANCHE I "GRASSI BUONI" (GLI OMEGA-3) CHE FUNZIONANO COME BENZINA SPECIALE PER IL CERVELLO. VANNO BENE **PESCI BIANCHI** COME MERLUZZO, PLATESSA, NASELLO E SOGLIOLA, OPPURE **PESCI AZZURRI** COME ALICI E SARDINE. IL PESCE DEVE ESSERE **BEN COTTO E SENZA SPINE**, COSÌ È SICURO E FACILE DA MANGIARE. FRULLANDO LA LORO POLPA SI POSSONO PREPARARE DELIZIOSE POLPETTE E GOLOSI BURGER.

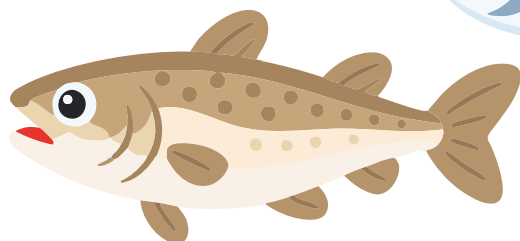
COLLEGA CON UNA LINEA OGNI AMICO DEL MARE AL PIATTO CORRISPONDENTE CHE MANGI A MENSA O A CASA. CERCA LE LETTERE INIZIALI.



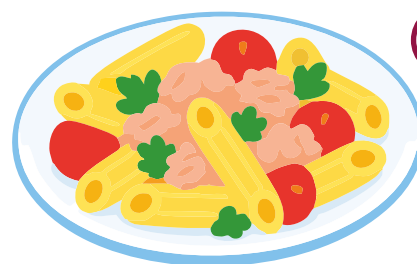
TONNO



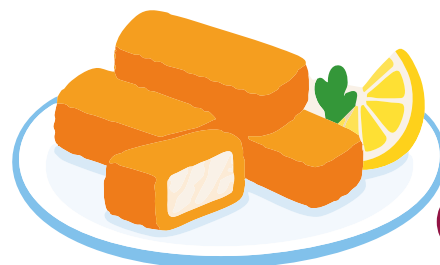
ORATA



MERLUZZO



T



M



O

TROVA L'INTRUSO NELLA RETE

UN INTRUSO È FINITO NELLA RETE DEL PESCATORE!
CERCHIALO DI ROSSO.



*Laboratorio culinario
DA FARE A CASA*

*Risotto carote e zucchine
con filetto di sogliola*

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

★ INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- ✓ 350 G RISO CRUDO
- ✓ 360 G FILETTO DI SOGLIOLA
- ✓ 4 POMODORI
- ✓ 3 CAROTE
- ✓ 3 ZUCCHINE
- ✓ 4 CUCCHIAI (40 G)
TRITO DI CIPOLLA
- ✓ OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA Q.B.
- ✓ SALE Q.B.

★ PREPARAZIONE

- 1 - PULITE E FATE A PEZZETTI LA CIPOLLA, LE CAROTE E LE ZUCCHINE, POI FATELE SOFFRIGGERE IN PADELLA CON L'OLIO.
- 2 - AGGIUNGETE IL POMODORO TAGLIATO A CUBETTI, ATTENDETE UN PAIO DI MINUTI E, INFINE, AGGIUNGETE IL FILETTO DI SOGLIOLA.
- 3 - FATE ROSOLARE BENE. VERSATE IL RISO CRUDO, LASCIATE TOSTARE E POI COPRITE CON UN PAIO DI MESTOLI DI ACQUA BOLLENTE.
- 4 - PORTATE IL RISO A COTTURA, CI VORRANNO CIRCA 18 MINUTI.



LA MELA COL SORRISO

LA MELA È UN VERO FRUTTO-SUPEREROE CHE REGALA
TANTISSIMI SUPERPOTERI AL NOSTRO CORPO!

ECCO PERCHÉ FA COSÌ BENE:



DENTI FORTI E PULITI:

QUANDO FAI CRUNCH E LA MASTICHI,
LA MELA MASSAGGIA LE GENGIVE E
AIUTA A TENERE I DENTINI PULITI.



PANCIA FELICE:

LA MELA HA UNA FIBRA
MAGICA CHE FUNZIONA
COME UNA SPAZZOLINA
GENTILE CHE PULISCE LA
PANCIA E LA FA STARE BENE.

DISEGNA TANTE
ALTRE MELE
SORRIDENTI
SUL FOGLIO



SUPER IDRATAZIONE:

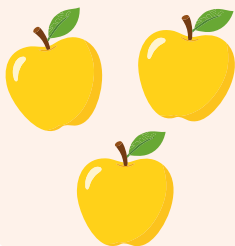
LA MELA È FATTA DI TANTISSIMA ACQUA.
QUANDO LA MANGI, È COME SE BEVESSI UN
BICCHIERE D'ACQUA FRESCA E PROFUMATA!

COLLEGA LE QUANTITÀ DELLE MELE
DI DIVERSI COLORI
AL NUMERO CORRISPONDENTE

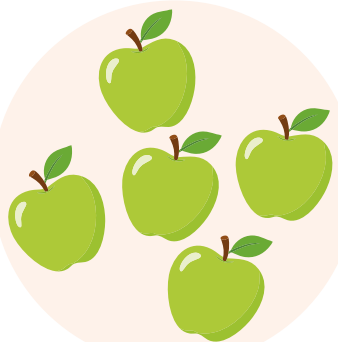


5

2



3



NELLA TUA REGIONE, VENGONO PRODOTTE MELE MOLTO SPECIALI



LA MELA ROSETTA (O ROSINA):

HA LE GUANCE ROSA! NASCE VICINO A
VITERBO E RIETI, È PICCOLINA E PROFUMATA.

LA MELA ROSA DI ALATRI:

VIENE CHIAMATA ANCHE "PIANELLA".
È CROCCANTE, UN PO' VERDE E UN PO'
ROSSA, ED È COSÌ FORTE CHE RESISTE AL FREDDO.



LA MELA MBRIACHELLA:

ARRIVA DALLA SABINA. HA UN NOME BUFFO,
È PICCOLINA, ROSSA E HA UN SAPORE UN
PO' FRIZZANTINO E ASPRO.

IL PESCE NEL MONDO!

IN OGNI ANGOLO DEL MONDO, IL PESCE VIENE PREPARATO E MANGIATO IN MODI COLORATI E PARTICOLARI!
VUOI MANGIARE IL PESCE CRUDO? PRIMA DEVE FARE UN RIPOSINO DEL FREEZER PER 1-2 GIORNI!

IN PERÙ: IL PESCE CHE SI "TUFFA"
NEL LIMONE (CEVICHE) IN QUESTO
PAESE FANNO UNA MAGIA:
NON USANO IL FUOCO
DELLA CUCINA!
TAGLIANO IL PESCE A
PEZZETTINI E LO BAGNANO
CON TANTISSIMO **SUCCO DI LIMONE**.



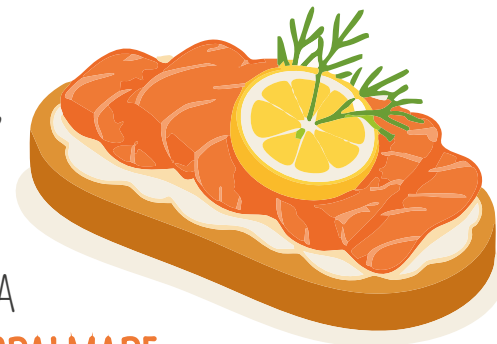
IN GIAPPONE: I "ROTOLINI DI RISO" (SUSHI)

IN GIAPPONE MANGIANO IL PESCE CRUDO
ARROTOLATO NEL RISO BIANCO.
SEMBRANO DEI **PICCOLI TESORI**!
USANO DUE BASTONCINI DI LEGNO
AL POSTO DELLA FORCHETTA.



NEL NORD EUROPA: IL PESCE "ROSA" (SALMONE AFFUMICATO)

NEI PAESI DOVE C'È LA NEVE,
IL SALMONE VIENE MESSO
VICINO AL FUMO DI UN
FUOCO PROFUMATO. DIVENTA
COSÌ MORBIDO CHE SI PUÒ **SPALMARE
SUL PANE** CON IL BURRO, COME UNA MERENDA DEI PIRATI!



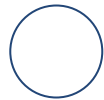
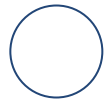
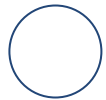
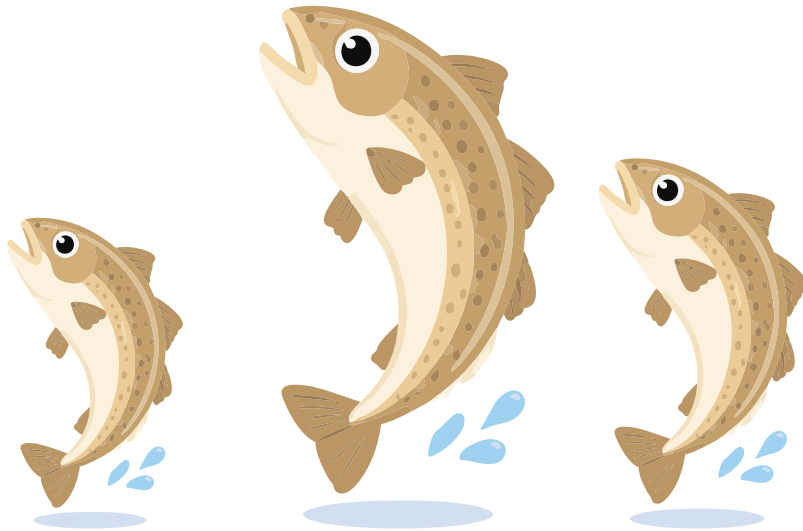
 **CLIL**
RIPASSA LE LINEE TRATTEGGIATE
DELLA PAROLA "ACCIUGA" IN INGLESE

ANCHOVY

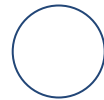
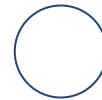
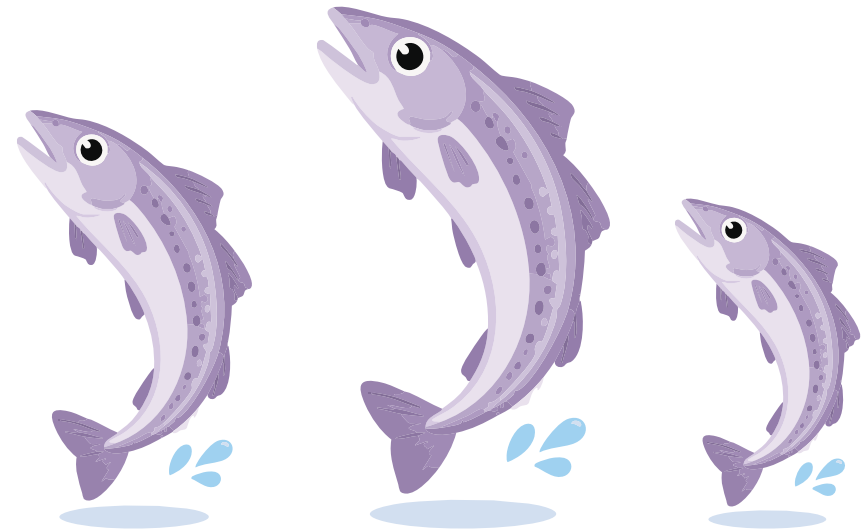


TROVA I PESCI PIÙ PICCOLI

COLORA IL CERCHIO
DEL **MERLUZZO** PIÙ PICCOLO



COLORA IL CERCHIO
DEL **NASELLO** PIÙ PICCOLO

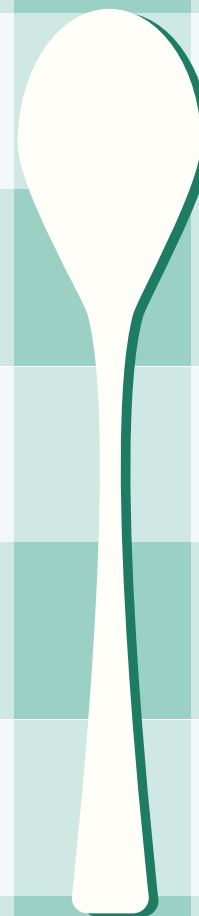
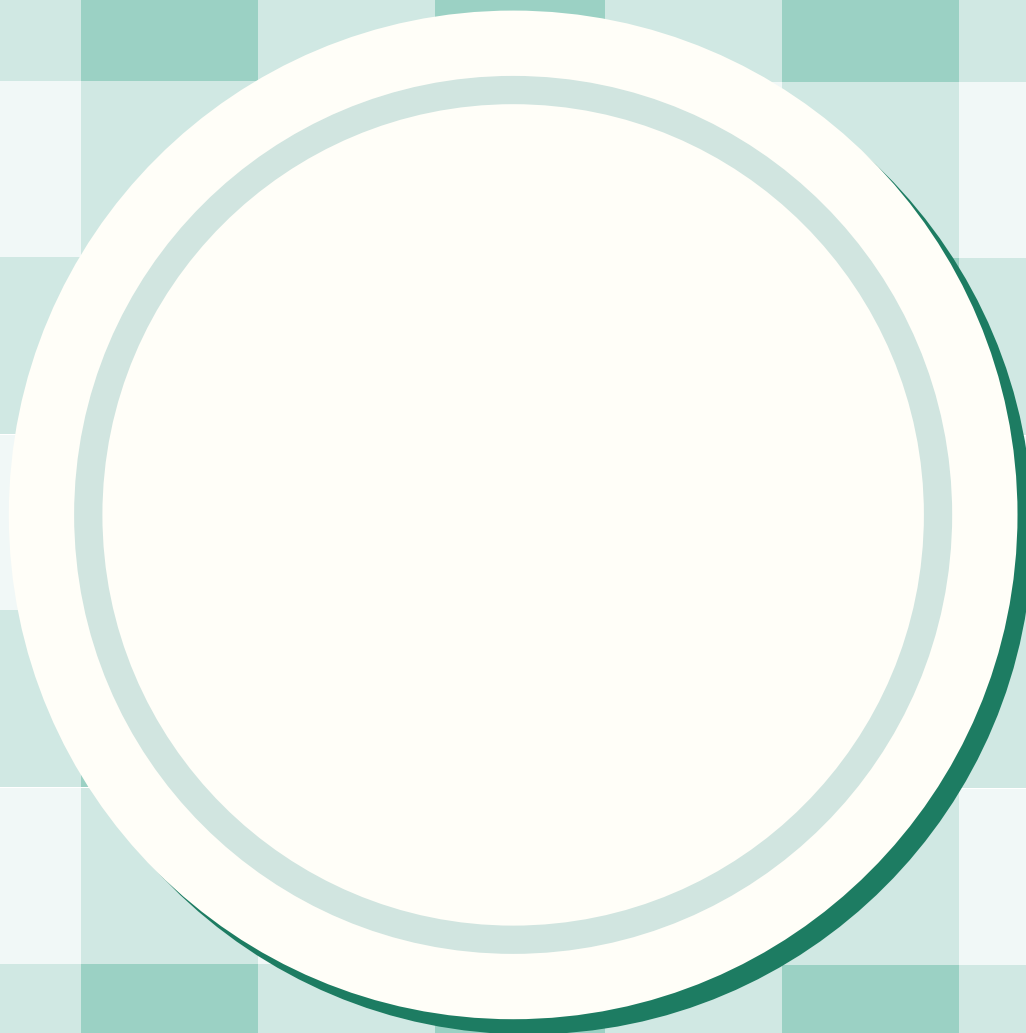
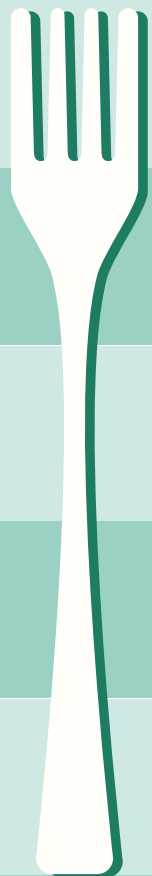


DA OGGI SPRECHIAMO MENO!

MANGIA (IL) GIUSTO.

METTI NEL PIATTO SOLO QUELLO CHE PENSI DI POTER MANGIARE E ASSAGGIA CIBI NUOVI.

DISEGNA I CIBI DEL TUO PIATTO PREFERITO IN MENSA.

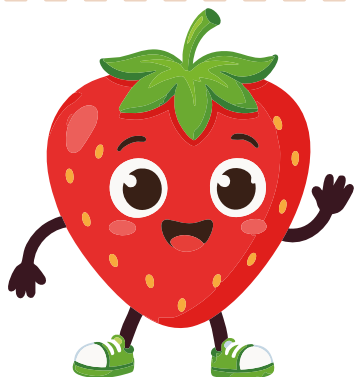


FACCIAMO INSIEME LA LISTA DELLA SPESA.

AIUTA I TUOI GENITORI O I TUOI NONNI A CAPIRE COSA SERVE COMPRARE E INVECE COS'È GIÀ DISPONIBILE IN CASA.
COLLEGA CON LA MATITA GLI ALIMENTI CHE LA TUA FAMIGLIA COMPRÀ PIÙ SPESSO E METTILI NEL CARRELLO DELLA SPESA.



PER CIASCUN ALIMENTO CERCHIA QUALE DEI DUE COLORI CHE LO CARATTERIZZANO È SCRITTO CORRETTAMENTE IN INGLESE.



RAD - RED



GREEN - GRIN



YELLOW - JELLOW



ORINGE - ORANGE