



imMENSAMENTE

Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA PRIMARIA A.S. 2026 - 2027

QUESTO LIBRETTO È DI

GIOCA E IMPARA

- IGIENE IN CUCINA: PIATTI PULITI E ACQUA SENZA SPRECHI!
- A TAVOLA BAMBINI! OGGI C'È IL PESCE!
- L'ORTO DIDATTICO. QUESTO L'HO FATTO CRESCERE IO!
- CONSERVARE INVECE DI BUTTARE!
- LO SPRECO ALIMENTARE NELLA FILIERA



Promosso da



Con il patrocinio di



Gestito da



2 - USARE LA LAVASTOVIGLIE

La lavastoviglie può essere una buona scelta per lavare molte stoviglie insieme. Per risparmiare acqua ed energia, è meglio usarla quando è abbastanza piena e scegliere, quando possibile, un programma Eco.

La lavastoviglie usa circa 9-10 litri per un lavaggio completo. Non bisogna avviarla per pochi piatti: aspettare di avere un carico completo permette di utilizzare meglio l'acqua e l'energia necessarie per il lavaggio.

Prendersi cura dell'igiene significa proteggere la nostra salute. Usare con attenzione acqua ed energia significa poi proteggere l'ambiente. Anche le nostre piccole azioni possono fare una grande differenza!



METTITI ALLA PROVA

A ciascuna immagine delle stoviglie corrisponde un numero. Prova a risolvere le due operazioni mancanti.

A  +  +  = **18**

B  +  +  = **14**

C  +  +  = **8**

D  +  +  =

E  +  -  =

A TAVOLA BAMBINI! OGGI C'È IL PESCE!

Il **pesce** è un alimento indispensabile per la crescita e andrebbe consumato almeno **tre volte a settimana** per "fare il pieno" dei suoi grassi nobili, gli omega 3. È ricco di proteine, sali minerali e di vitamine. È meglio scegliere pesci magri, senza spine e di piccola taglia (come piccoli merluzzi, nasello o sogliola), cucinati al vapore, al forno o in padella, oppure proposti in ricette sfiziose come polpette, burger o crocchette.

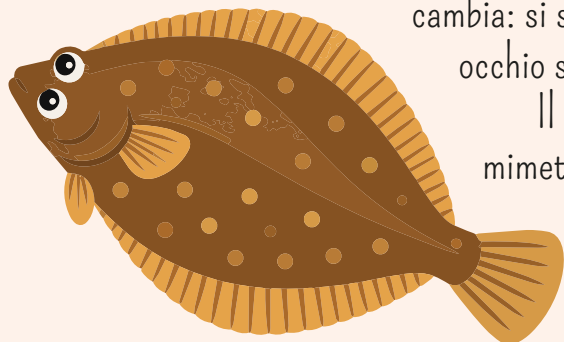
Curiosità bestiali!

Il **merluzzo** è un pesce buono e anche... grosso! Pensa che può raggiungere i due metri di lunghezza e quasi cento chilogrammi di peso.



La **limanda** è un piccolo pesce piatto che vive sulla sabbia. Da piccola nuota dritta come gli altri pesci, ma crescendo cambia: si sdraia su un fianco e un occhio si sposta sull'altro lato.

Il dorso marrone l'aiuta a mimetizzarsi, mentre il lato a contatto con la sabbia diventa bianco.



LABORATORIO CULINARIO DA FARE A CASA TORTINO DI LIMANDA

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

Il tortino di limanda al forno è un secondo piatto di pesce leggero e saporito, preparato alternando strati di filetti di limanda con patate sottili o una croccante panatura aromatica.

★ INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 600 g di filetti di limanda (surgelati)
- ✓ 3-4 patate medie
- ✓ Pangrattato q.b.
- ✓ Olio extravergine d'oliva
- ✓ Prezzemolo tritato
- ✓ Sale e pepe q.b.
- ✓ 1 limone (scorza o succo)



★ PREPARAZIONE

1. Pelate le patate e tagliate a fettine sottili, oppure grattugiatele.
2. Sbollentatele in acqua salata per 3 minuti se fate gli strati a fette.
3. Ungete una pirofila con un filo d'olio o rivestitela con carta da forno.
4. Create una base di patate, adagiate sopra i filetti di limanda, condite con sale, pepe, prezzemolo e un filo d'olio. Ripetete con un secondo strato o coprite i filetti con le patate grattugiate compattandole bene.
5. Spolverate la superficie con pangrattato e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti (gli ultimi 5 minuti con funzione grill per dorare la superficie).

LA PLASTICA NON FA BENE NÉ AI PESCI NÉ A NOI!

Ogni anno finiscono negli oceani oltre 11 milioni di tonnellate di plastica, l'equivalente di quasi 2 milioni di elefanti.

ECCE I 3 PRINCIPALI RIFIUTI IN PLASTICA TROVATI SULLE COSTE IN UN ANNO:

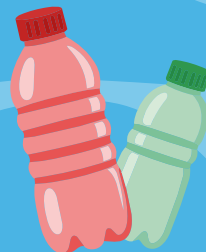
Fonte:

Ocean Conservancy 2024



1.442.860 PEZZI

INVOLUCRI E CONFEZIONI PER ALIMENTI



1.284.225 PEZZI

BOTTIGLIE DI BEVANDE IN PLASTICA



979.400 PEZZI

TAPPI DI BOTTIGLIA IN PLASTICA

E NOI COSA POSSIAMO FARE?

Ecco alcuni piccoli gesti che possiamo mettere in pratica per ridurre l'inquinamento dei mari, perché solo con piccoli gesti quotidiani da parte di tutti si può risolvere il problema:

- Utilizzare contenitori in **materiali biodegradabili** (composti cioè da elementi naturali che si deteriorano velocemente)
- **Riutilizzare** i contenitori (quando è possibile)
- **Raccogliere** insieme ai genitori i rifiuti sulla spiaggia
- Riporre i rifiuti negli appositi bidoni per la **raccolta differenziata**

Il pesce nei mari sta diminuendo anche a causa del **riscaldamento globale**, ovvero l'innalzamento della temperatura dell'aria e degli oceani. Il pianeta oggi ha la febbre e deve essere curato perché non sa digerire tutti i gas prodotti dalle macchine e dalle industrie poco attente all'ambiente. La febbre della Terra fa cambiare il clima: a causa del calore, i ghiacciai si sciolgono e l'acqua del mare diventa troppo calda per molti pesci.



IN CLASSE

Crea con i tuoi compagni il cartellone delle regole per riciclare la plastica ed evitare che si riversi nei mari e negli oceani.

L'ORTO DIDATTICO

Un **orto didattico** è un piccolo spazio dove possiamo coltivare piante, verdure, erbe aromatiche e fiori. A scuola possiamo imparare tante cose **sporciandoci un po' le mani!**

Possiamo mettere un semino nella terra, annaffiarlo e aspettare che cresca. Con il tempo vedremo spuntare una piccola piantina, poi le foglie, i fiori e infine, per alcune piante, i frutti. Nell'orto impariamo anche che le piante hanno bisogno di **acqua, luce del sole, aria e terra** per crescere. Possiamo prenderci cura dell'orto insieme ai nostri compagni: **seminiamo, annaffiamo, osserviamo e raccogliamo** ciò che abbiamo coltivato. L'orto ci insegna una cosa importante: **la natura ha bisogno di tempo e di cure**. E ci fa scoprire quanto è bello mangiare qualcosa che abbiamo visto crescere con le nostre mani!



QUESTO L'HO FATTO CRESCERE IO!

Anche a casa possiamo creare un piccolo **orto**! Non serve avere un grande giardino: possiamo coltivare alcune piante anche in **vaso, sul balcone o sul terrazzo**. Possiamo scegliere cosa piantare, per esempio **pomodorini, insalata, basilico, fragole o carote**.

DISEGNA QUI SOTTO FRUTTA O ORTAGGI CHE HAI COLTIVATO O CHE TI PIACEREBBE COLTIVARE

ATTREZZI NELL'ORTO:

Colora l'ortolano
e completa i nomi
degli attrezzi

__OR__N__

V__A__

__A__LL__

__A__F__O__

R__L__

__A__L__

P__T__

P__O__O__

__IV__L__

__PP__

ANNAFFIATOIO
FORCONE - RASTRELLO
ZAPPA - BADILE
PALETTA - STIVALI
CAPPELLO
PIANTATOIO - VANGA



CONSERVARE INVECE DI BUTTARE!

La conservazione degli alimenti serve a fare in modo che il cibo rimanga buono e sicuro da mangiare più a lungo. Ma perché il cibo può andare a male?

Nel cibo possono crescere dei microrganismi, piccolissimi esseri viventi che non possiamo vedere a occhio nudo. Alcuni, come certi batteri e muffe, possono far diventare il cibo cattivo o non sicuro.

Per questo usiamo diversi metodi per conservarlo.

Il frigorifero

Il freddo rallenta la crescita dei microrganismi.

Per esempio, mettiamo in frigorifero:

latte, formaggi,
carne, pesce,
alcuni cibi già
cotti.



Il congelatore

Nel congelatore fa molto freddo

e il cibo può

conservarsi per molto tempo.

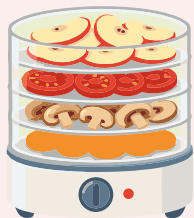
Il congelamento blocca quasi completamente la crescita dei microrganismi, ma non li elimina tutti.



L'essiccazione

Togliendo l'acqua dal cibo, molti microrganismi fanno più fatica a crescere.

Per esempio,
possiamo avere:
frutta secca;
pomodori secchi;
funghi secchi.



Il sale e lo zucchero, l'olio, l'aceto, l'alcol

Possono aiutare a conservare alcuni alimenti perché rendono più difficile la crescita dei microrganismi.

Per esempio, si possono conservare con questi metodi alcuni salumi, marmellate e frutta.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI: CHE STORIA!

Il cibo è sempre stato un bene prezioso. Nel corso della storia, l'uomo ha cercato vari modi per conservarlo, finché non ne poteva disporre di nuovo. Con la scoperta del fuoco si imparò a cuocere e ad affumicare. A partire dal 1800, avvenne un'invenzione di grande



importanza, in particolar modo per la sopravvivenza di marinai impegnati in lunghe traversate oceaniche e soldati sul fronte di guerra. Stiamo parlando

della carne, del pesce e di altri alimenti in scatola. Fu l'imperatore **Napoleone** a considerare la creazione di un sistema di conservazione degli alimenti. E infatti proprio in Francia, il pasticcere **Nicolas Appert**

inventò un sistema per conservare il cibo a lungo: metteva gli alimenti in bottiglie di vetro, le chiudeva bene e le immergeva nell'acqua bollente. In seguito furono inventate le scatole di latta e anche l'apriscatole. Gli alimenti in scatola divennero molto importanti per soldati e la popolazione, soprattutto durante le due guerre mondiali.



DAL SUPERMERCATO A CASA

Quando insieme ai tuoi genitori compri degli alimenti surgelati, è importante portarli a casa nel modo giusto! Così i surgelati restano freddi e si conservano bene.



Metteteli subito in una borsa frigo.



Non lasciare mai la borsa frigo al sole.

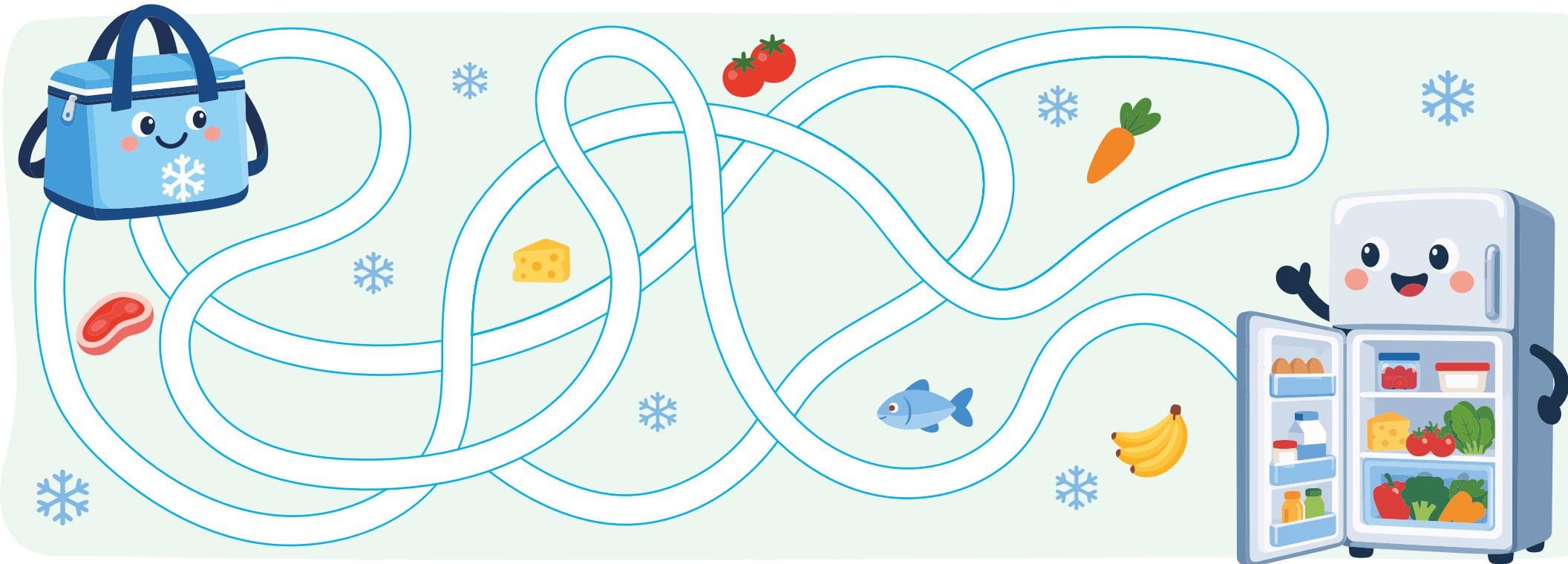


Cercate di arrivare a casa entro 30 minuti.



Appena arrivate, mettete subito gli alimenti surgelati nel congelatore.

AIUTA LA BORSA FRIGO A RAGGIUNGERE IL FRIGORIFERO.



LO SPRECO ALIMENTARE NELLA FILIERA

Lo spreco alimentare è quando del cibo buono viene buttato via lungo il suo viaggio invece di essere mangiato. Il cibo fa un lungo percorso prima di arrivare nei nostri piatti. Questo viaggio si chiama **filiera** e ha diverse tappe.

METTI IN ORDINE LE TAPPE DELLA FILIERA, UTILIZZANDO I NUMERI DA 1 A 4



La casa o la scuola: Compriamo il cibo, lo cuciniamo e lo mangiamo a tavola.



La terra: I contadini coltivano frutta e verdura, o gli allevatori curano gli animali



Il viaggio: I camion trasportano il cibo fino ai negozi e ai supermercati.



La fabbrica: Il cibo viene pulito, cotto o chiuso nelle confezioni.



DOVE SI PERDE IL CIBO?

Il cibo si spreca in ogni momento di questo viaggio:

- Nei campi, se una mela ha una forma strana e nessuno la vuole comprare.
- Al supermercato, se un prodotto scade prima di essere venduto.
- A casa o a scuola, se cuciniamo troppo cibo e avanziamo qualcosa nel piatto.



COME DIVENTARE DIFENSORI DEL CIBO

Puoi fare piccoli gesti ogni giorno per fermare lo spreco:

- Metti nel piatto solo quello che mangi.
- Assaggia tutto con coraggio prima di dire che non ti piace.
- Conserva gli avanzi nel frigorifero per il giorno dopo.



PERCHÉ LO SPRECO È UN PROBLEMA?

Quando sprechi il cibo, non butti via solo un pezzo di pane o una foglia di insalata.

Butti via anche:

- L'acqua usata per far crescere la pianta.
- L'energia dei macchinari e dei camion.
- Il lavoro dei contadini e di chi ha preparato quel cibo.



HOW MANY?

Count the similar vegetables and write the number

CLIL 



Pumpkin



Tomato



Apple



Corn



Eggplant



Broccoli



Carrot



Pepper