

camst:
ristorazione Scolastica

Activity
BOOK

Divertiti e scopri di più su:

- 🌀 **Sostenibilità**
- 🌀 **Antispreco**
- 🌀 **Corretta
alimentazione**
- 🌀 **Multiculturalità**



Infanzia

PIRAMIDE ALIMENTARE

È attraverso l'alimentazione che facciamo scorta di sostanze che servono al nostro corpo e grazie all'aiuto della Piramide Alimentare possiamo capire cosa e quanto mangiare per essere in perfetta salute!

COS'È LA PIRAMIDE ALIMENTARE?

Elaborata dal Ministero della Salute è la rappresentazione grafica della Dieta Mediterranea, e permette di scoprire le regole per una corretta alimentazione. Alla sua ampia base troviamo i cibi consigliati per un consumo più frequente giornaliero e via via verso la punta i cibi il cui consumo deve essere inferiore cioè solo settimanale fino ad una volta ogni tanto.

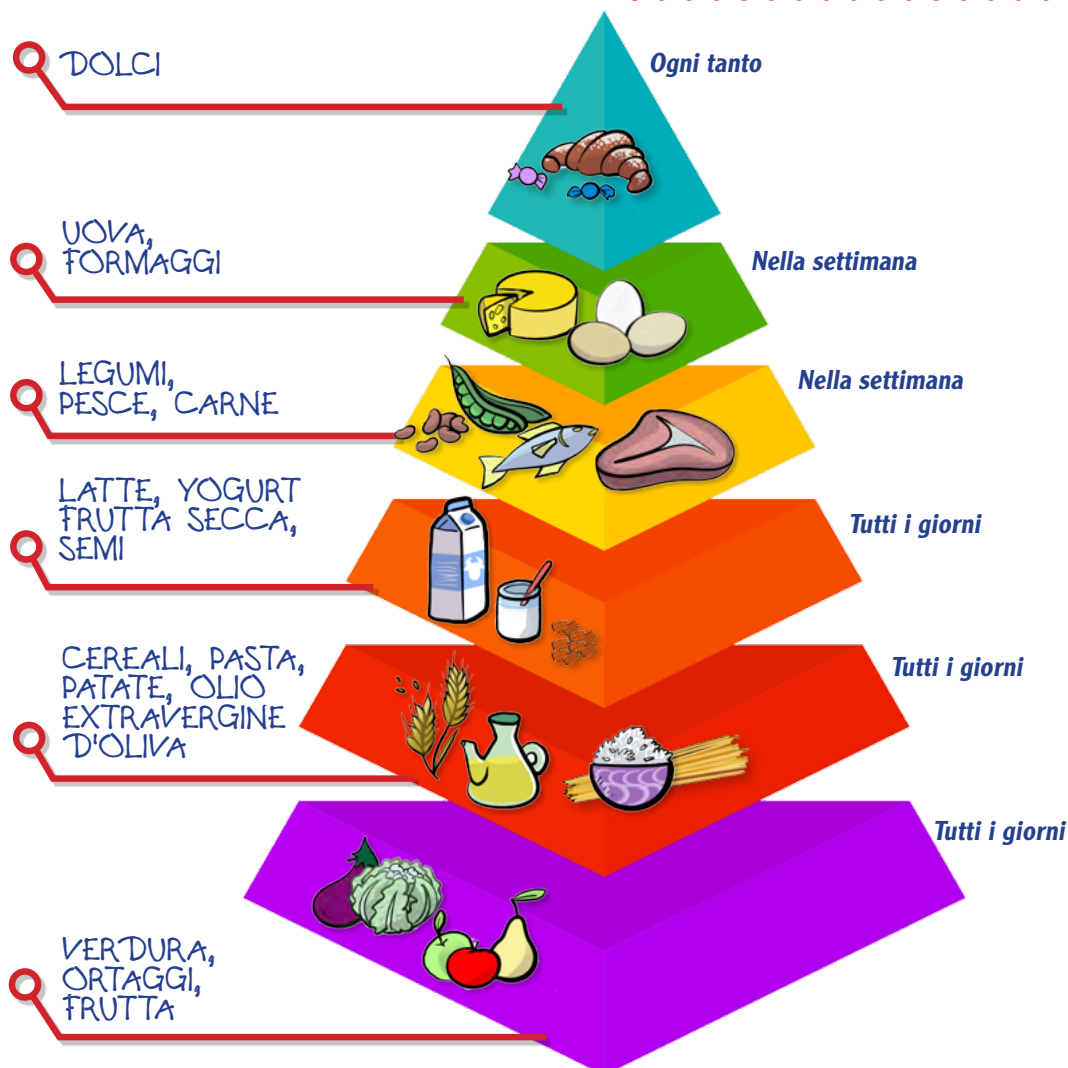
Parliamone in classe!

► **VARIETÀ** è la parola d'ordine: è importante mangiare non solo gli alimenti nelle giuste quantità e frequenze, ma anche variare il più possibile i tipi di cibo per dare la possibilità al nostro corpo di assumere tutti i nutrienti necessari! È importante inoltre allenare il nostro senso del gusto e imparare ad assaggiare cibi nuovi, compresi quelli di altre tradizioni.

Spunti di discussione:

- Quali sono i piatti che mangiate più frequentemente?
- Dove si collocano nella Piramide?
- Avete mai assaggiato piatti di cucine non italiane? Dove si collocano nella Piramide?
- Quali alimenti della punta della Piramide mangiate troppo spesso?

infanzia



Scegliere frutta e verdura di stagione e a filiera corta o Km 0

(si acquistano vicino a dove sono state coltivate)

Ricordarsi di bere acqua (6-8 bicchieri al giorno)

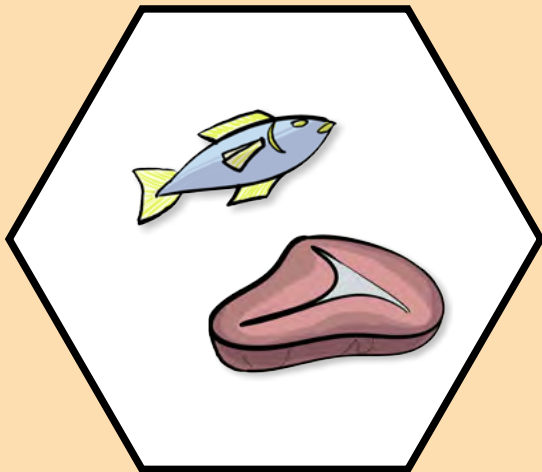
Mangiare possibilmente 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) non saltare la colazione

A tavola via smartphone e tablet ma parla con genitori, fratelli, nonni e amici

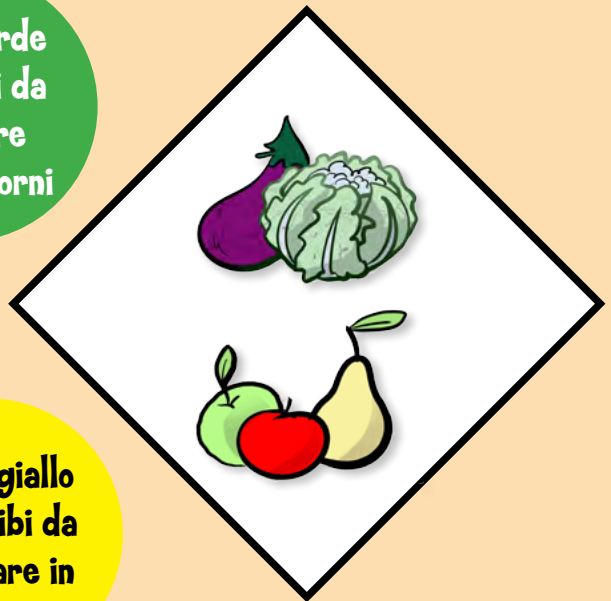
Dormi in modo adeguato e ricorda di fare attività fisica ogni giorno

Quando lo mangio?

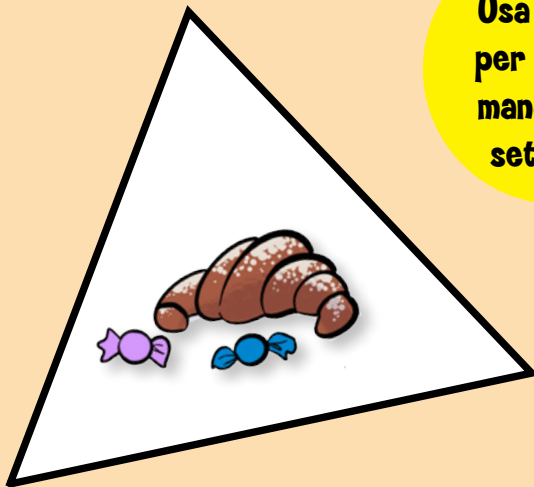
Guarda la Piramide Alimentare, scopri ogni quanto è bene mangiare i cibi in ogni forma e poi colora la forma nel modo corretto.



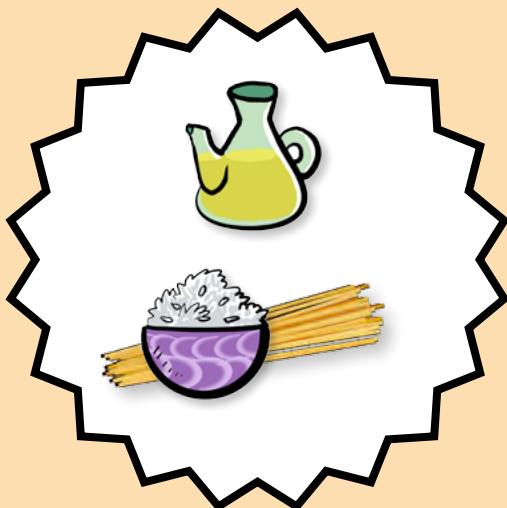
Usa il verde
per i cibi da
mangiare
tutti i giorni



Usa il giallo
per i cibi da
mangiare in
settimana



Usa il rosso
per i cibi da
mangiare solo
ogni tanto



PIRAMIDE ATTIVITÀ MOTORIA

Per un corretto stile di vita seguire una corretta alimentazione non è tutto...
bisogna anche fare la giusta attività fisica! Per questo c'è un'altra piramide che ci può aiutare!

COS'È LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA?

Come la Piramide Alimentare è uno schema grafico che aiuta a capire quali attività fare più frequentemente e quali meno, per poter tenere in forma il corpo.

A cosa serve fare attività motoria?

A consumare, soprattutto attraverso i muscoli, una parte dell'energia che introduciamo nel nostro corpo con il cibo. Per stare bene è importante mangiare la giusta quantità di cibo che poi il nostro corpo consumerà con le attività della giornata. Se mangiamo più di quanto ci serve ingrasseremo, se mangiamo meno dimagiremo. Ricorda che è facile prendere peso e molto più difficile perderlo!

Parliamone in classe!

- Fare attività motoria non significa solo fare sport. Ci sono tante piccole attività quotidiane che ci permettono di consumare energie. Qualche esempio? Vai a piedi a passo svelto invece di andare in auto, sali e scendi le scale, accompagnare la mamma o il papà a fare la spesa, porta a spasso il cane, gioca all'aria aperta...
- Ricorda invece che stare troppo tempo seduto davanti al PC, alla TV o ai videogiochi ci porta ad accumulare grasso e ad aumentare di peso.

Spunti di discussione:

- Quanto tempo passi davanti ai videogiochi?
- Racconta una tua abitudine da pigrone che vorresti cambiare.
- Ognuno dia un consiglio ai compagni di classe su come muoversi di più.



QUANTO È IMPORTANTE IL MOVIMENTO?

HA TANTI DIVERSI EFFETTI BENEFICI PER IL NOSTRO CORPO:

Migliora la respirazione
Rafforza i muscoli e il cuore

Rafforza le ossa e aiuta
a crescere in salute

Migliora la circolazione e ci aiuta
a eliminare le sostanze di rifiuto

Rafforza il nostro
sistema immunitario

Ci aiuta a mantenere
il peso corretto

Modificata dalla Piramide dell'attività Motoria della SIP - Società Italiana di Pediatria

Chi si muove di piû?

Guarda questi bambini e colora solo quelli che stanno facendo una vera attività fisica.



IDRATAZIONE E ACQUA COME RISORSA

L'importanza dell'acqua per il nostro benessere

Il nostro corpo è formato per 2/3 di acqua e ogni giorno consumiamo quest'acqua in diversi modi: sudando, respirando e attraverso la pipì (diuresi) e la cacca (defecazione). Per questo è fondamentale ogni giorno bere acqua (circa 2 litri) per rimpiazzare quella che perdiamo.

L'acqua si trova anche negli alimenti, ne troviamo tanta in frutta e verdura (ne contengono circa l'85%) ma anche in carne, pesce legumi, uova, formaggi e cereali! Quando il nostro corpo ha bisogno di acqua, avvertiamo una sensazione di SETE che ci spinge a bere. **Ma NON ASPETTARE DI AVERE SETE PER BERE** perché **il tuo corpo è già sofferente e chiede aiuto!** Tieni sempre una borraccia di acqua (meglio in acciaio) a portata

di mano nello zaino, sulla scrivania o sul comodino e bevi spesso. Inizia e finisci la tua giornata con un bel bicchiere di acqua. Bevi di più soprattutto dopo lo sport o una bella corsa o passeggiata e in estate perché fa caldo e sudando ne perdiamo di più.

Hai bevuto abbastanza acqua? Guarda il colore della tua pipì: se è giallo chiaro sei stato bravo!



Parliamone in classe!

- **È meglio l'acqua imbottigliata o del rubinetto? Informiamoci sulle caratteristiche dell'acqua che esce dai nostri rubinetti:** subisce molti controlli per essere resa potabile e quasi sempre ha un buon sapore! Così evitiamo il consumo eccessivo di plastica e di carburante per il trasporto dell'acqua imbottigliata.
- **Per dissetarsi è sempre meglio l'acqua di qualsiasi bevanda zuccherata;** e se non ti piace perché non ha sapore, ricorda che è possibile aggiungere frutta, limone, menta e colorarla aggiungendo un pochino di frutta frullata. Le bevande pronte zuccherate e colorate non sono dissetanti perché i tanti zuccheri presenti oltre che danneggiare il nostro corpo, richiamano acqua e dovremo bere ancora di più!

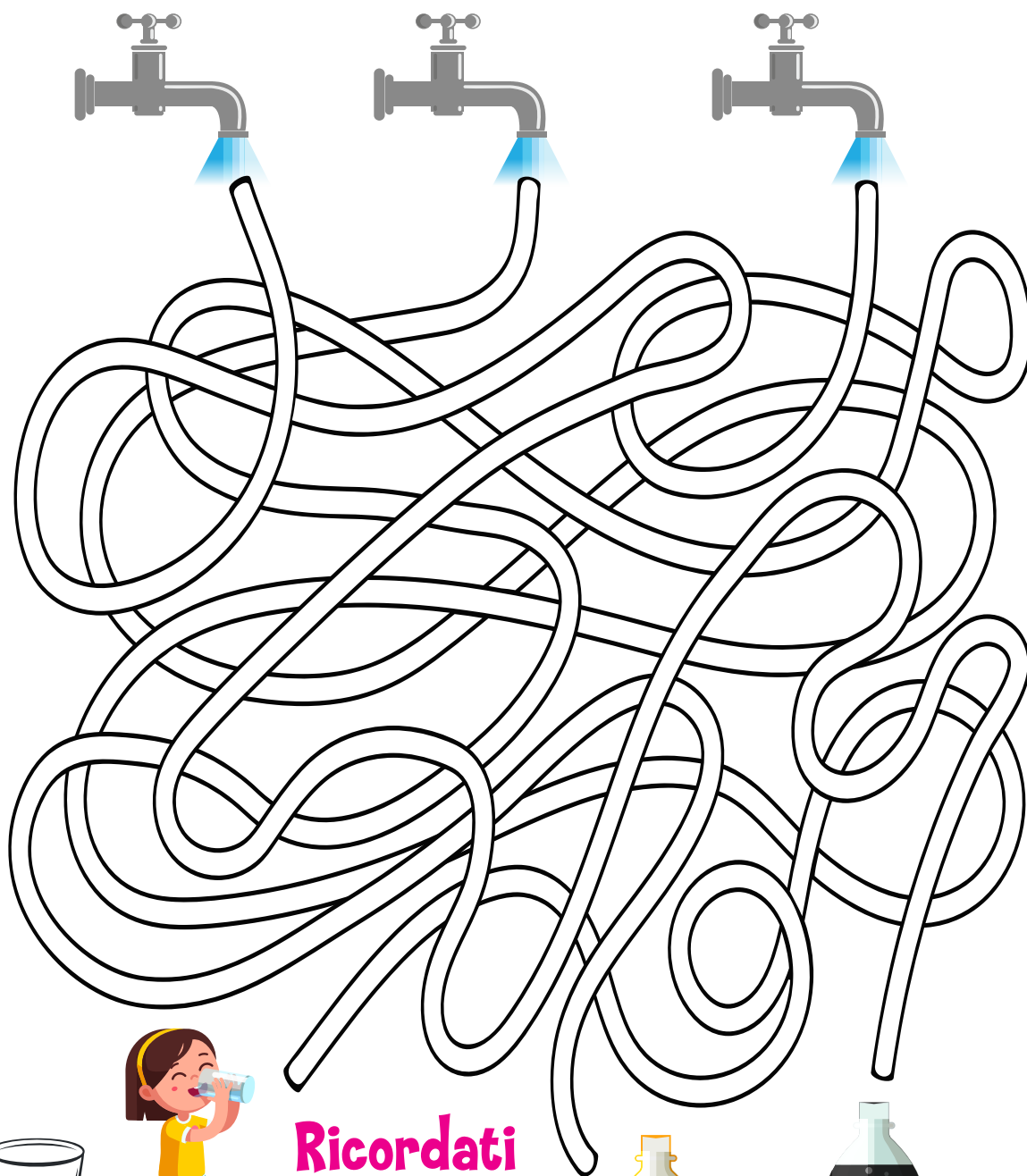
I superpoteri dell'acqua

Anche l'acqua è un ALIMENTO, lo sapevi? In particolare è una BEVANDA. Potremmo dire che ha dei superpoteri...

- 1. Permette di idratarci** e contiene i **SALI MINERALI** come ad esempio calcio, potassio e magnesio che sono fondamentali per il buon funzionamento del nostro corpo!
- 2. Tiene pulito l'interno del nostro corpo:** serve a eliminare tutte le sostanze di scarto attraverso la pipì, la cacca, il sudore e il respiro.
- 3. Permette di mantenere la temperatura costante del corpo intorno ai 37°C** per farlo funzionare al meglio; quando è caldo, facciamo sport o abbiamo la febbre e la temperatura del corpo si alza, sudiamo di più proprio per abbassare la temperatura.
- 4. Partecipa alle reazioni chimiche che avvengono naturalmente all'interno del corpo** come la digestione del cibo, la respirazione, il battito del cuore...
- 5. Aiuta la digestione:** dobbiamo berla non solo durante la giornata ma anche a colazione, pranzo, cena e merenda!

L'ACQUA È LA SCELTA GIUSTA

Trova la via per portare l'acqua dalla sorgente al tuo bicchiere



**Ricordati
di bere**

Colora l'acqua
di un bicchiere
ogni volta
che bevi



LA MULTICULTURALITÀ NEL CIBO

Nella nostra quotidianità, incontriamo molto spesso persone che provengono da paesi diversi. Ogni persona porta con sé la propria cultura, così si assiste a uno scambio di cibi e tradizioni.

Ogni popolo ha le sue abitudini e tradizioni alimentari: alcuni popoli mangiano quasi esclusivamente cereali (riso, orzo, grano...), altri prevalentemente carne, altri pesce. Da un paese all'altro variano gli utensili usati al momento del pasto: noi usiamo le posate (forchetta, coltello, cucchiaino) e i piatti, in Cina e Giappone usano per lo più le bacchette, in alcuni paesi dell'Africa come Mali, Uganda, Sierra Leone ed Etiopia utilizzano solo le mani, nel Sud dell'India usano le foglie di banane come piatti.

Ogni piatto rispecchia la storia del proprio paese ed è il risultato dell'unione tra le tradizioni dei popoli che ci sono stati e i prodotti della terra di origine. Infatti, i piatti tipici derivano anche dal fatto che solitamente l'ingrediente principale è molto disponibile e quindi poco costoso in quel paese.

Parliamone in classe!

- Ogni bambino è abituato a mangiare il cibo tipico del paese da cui proviene. Il momento del pasto è quindi una occasione per incontrarsi, conoscersi e confrontarsi. Sedersi a tavola per mangiare piatti tipici provenienti da altri paesi, potrebbe rivelarsi un modo assai efficace per ampliare le nostre conoscenze.
- Alimenti che in alcuni paesi sono considerati prelibatezze (rane, insetti, molluschi...) in altri paesi vengono guardati con disgusto, per questo dobbiamo sforzarci di andare oltre le nostre tradizioni e assaggiare.

Conosci i piatti tipici degli altri paesi del mondo?

Nella cucina del **Nord Africa** tradizionalmente si cucina il **"cuscus"** a base di semola di grano duro (oppure anche di orzo o mais) lavorato a mano e poi cotto a vapore nell'apposita cuscussiera sopra un brodo saporito. Si condisce poi con verdure e/o carne (talvolta pesce) e una salsa speziata.

In **Messico**, la cucina è ricca di sapori intensi e spesso piccanti e l'alimento simbolo del paese è la **"tortilla di mais"** utilizzata come pane e può anche essere farcita con carne e verdure.

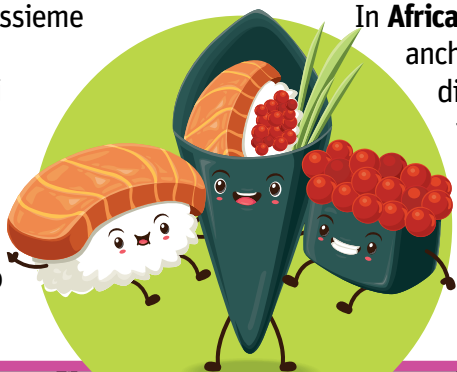
La **cinese** è a base prevalentemente di riso, anche in forma di zuppe, combinato assieme ad altri ingredienti, ma anche bambù, spaghetti e germogli di soia e tè come bevanda.

Della **giapponese** ricordiamo che si basa sulla soia, sul riso, sul pesce, sui prodotti fermentati e tè; un piatto molto conosciuto è il **sushi**

prevalentemente crudo a base di riso, pesce e alghe che fornisce sostanze utili al nostro corpo. La cucina **indiana** è caratterizzata da un grande uso di spezie ed erbe aromatiche, per questo i loro piatti hanno profumi intensi molto caratteristici e spesso piccanti.

Anche i popoli **arabi** usano molte spezie ed erbe aromatiche; in alcuni di loro un'usanza caratteristica, legata alle religioni musulmana e che non mangiano carne di maiale e non bevono alcolici.

In **Africa, Asia e Sud America** mangiano anche insetti cucinati in maniere differenti... negli ultimi anni sono tanti gli scienziati che stanno studiando gli insetti come cibo del futuro perché fanno bene a noi e all'ambiente. Chissà che tra qualche anno non li troveremo sulle nostre tavole!

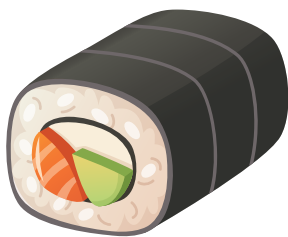


Tanti cibi dal mondo

Guarda quante prelibatezze da ogni parte del mondo!

Ma tra tutte questi piatti uno si ripete due volte!

Riesci a trovarlo?



LA FILIERA CORTA E I PRODOTTI A KM 0

Sai che percorso compie il cibo prima di arrivare in tavola?

Il percorso che compie un cibo per arrivare a casa nostra, dalla terra alla tavola (quindi dal produttore al consumatore) prende il nome di **FILIERA**.

La filiera può essere di due tipi, a seconda di quanti passaggi servono per arrivare dalla materia prima al prodotto finito:

FILIERA LUNGA quando il cibo percorre **numerosi passaggi** che vanno dalla produzione, trasformazione, distribuzione e vendita del cibo. La filiera lunga è caratterizzata dal fatto che il cibo viene maneggiato da diversi operatori prima di essere venduto nei supermercati (grande distribuzione) e arrivare alla nostra tavola. La filiera lunga ha **un costo ecologico**: carburante per il trasporto con camion, navi, aerei e treni poi l'energia e l'acqua per i macchinari delle industrie e infine le confezioni che dovranno poi essere buttate.

FILIERA CORTA quando il percorso del cibo si compone di **pochi passaggi** prima di arrivare alla nostra tavola; nelle filiere corte i prodotti vengono distribuiti, molto spesso, tramite vendita diretta dal **produttore al consumatore**. Il produttore è chi coltiva e produce il cibo come il contadino, l'allevatore, il pescatore, mentre il consumatore siamo noi che lo mangiamo. La vendita diretta significa vendere il cibo direttamente nel posto dove è stato prodotto (dal contadino, dall'allevatore o sul peschereccio).



HAI MAI SENTITO PARLARE DEL "KM 0"?

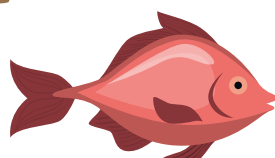
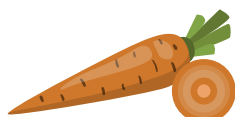
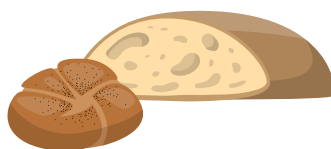
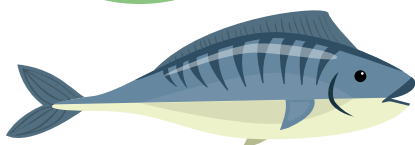
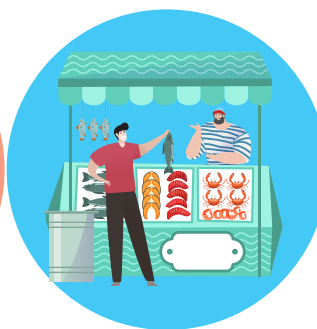
Parlando di alimenti **"a Km zero"**, parliamo sempre di alimenti **"a filiera corta"**. Infatti con questo termine intendiamo prodotti locali che vengono venduti vicino a dove vengono prodotti. Sono prodotti e venduti vicino a dove abitiamo, fanno poca strada per arrivare a noi e non inquinano l'ambiente. Li trovi dal contadino, nei mercati o nei negozietti di alimentari, in pescheria, in macelleria, dal panettiere.

Parliamone in classe!

- Raccontare ai bambini perché è meglio acquistare prodotti di qualità, di stagione, coltivati nel nostro territorio di cui conosciamo tutto il percorso produttivo.
- Affrontare il discorso delle forme strane e qualche ammaccatura che possono avere frutta e verdura coltivati in modo naturale e di come questo non influisca sul sapore, anzi di come spesso siano più buoni.
- Mettere in evidenza il fatto che la frutta e la verdura devono spesso viaggiare per arrivare sui banconi del supermercato facendo capire come questo possa essere dannoso per il prodotto e per l'ambiente.

Dove compri il cibo?

Abbina ogni cibo al negozio dove puoi acquistarlo



Meno strada, più salute!

A destinazione

Trova la strada più corta che collega frutta e verdura alla tavola.



**Meno strada
più salute!**



Che cos'è la sostenibilità?

Impariamo a prenderci cura del nostro pianeta

È una parola un po' difficile che racchiude tante azioni che possiamo compiere tutti i giorni per proteggere il nostro pianeta e migliorare la nostra vita. Queste scelte riguardano il cibo che mangiamo, i rifiuti che produciamo, la quantità di acqua che consumiamo e l'energia che utilizziamo.

Se seguiamo le raccomandazioni illustrate nella **Piramide Alimentare** abbiamo già fatto un piccolo passo verso la **tutela dell'ambiente**.

Parliamone in classe!

La DIETA MEDITERRANEA è un modello di dieta sostenibile, che difende l'ambiente. È una dieta semplice dove i protagonisti sono alimenti vegetali come frutta, verdura, cereali, legumi che però non trascura la presenza di alimenti animali come la carne, senza eccedere.

► La CARNE ED I PRODOTTI TRASFORMATI che ne derivano sono infatti **alimenti che richiedono processi produttivi più impattanti dal punto di vista ambientale** perché contribuiscono all'emissione di gas nell'aria e al consumo di acqua. Ridurre il consumo di carne fresca e trasformata sostituendola con legumi, sia da soli che in combinazione con cereali rappresenta una buona scelta sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale.

► Una scelta di attenzione verso noi e l'ambiente è quella di preferire ORTAGGI, VERDURA E FRUTTA **di stagione**.

Comprando cibo fuori stagione contribuiamo ad un **consumo di energia elevato con un importante peso sull'ambientale** perché saranno necessari conservazioni per lungo tempo nei frigoriferi e per mantenere la catena del freddo per il loro trasporto e la distribuzione.



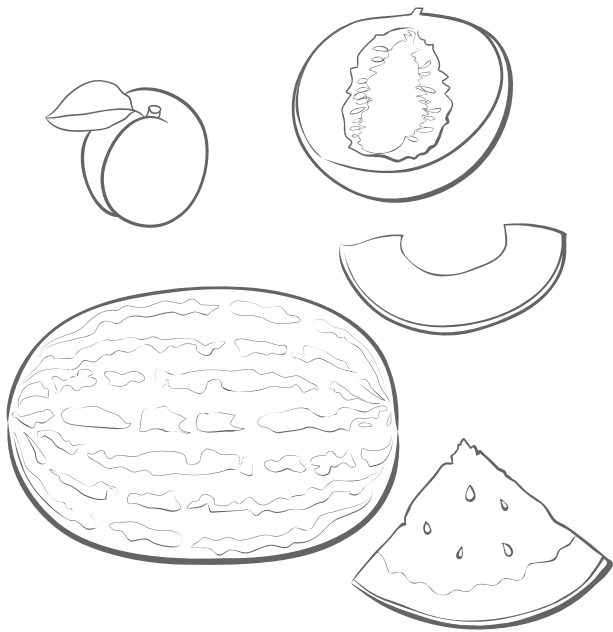
ATTENZIONE A...

- **Evitiamo** di mettere troppo spesso sulle nostre tavole **cibo che arriva da lontano, perché imballaggi e trasporto producono inquinamento**. Pensate agli scarichi delle grandi navi nel mare e nell'aria per portare a noi il cibo che arriva da lontano, ai lunghi viaggi nei camion e sui treni.
- **L'acqua del rubinetto è ottima** non è rischiosa per la nostra salute perché viene controllata per arrivare pulita a noi, se la scegliamo facciamo una scelta utile per l'ambiente. Chiudiamo il rubinetto appena possibile per **non sprecarla: l'acqua è preziosa**. A tavola, se non hai finito l'acqua nel bicchiere, versala in una pianta invece di buttarla!
- Quando compriamo cibo da asporto cioè quello che si porta via dal negozio, **evitiamo contenitori, tovaglioli, cannucce che offrono insieme al cibo se non sono indispensabili**. Possiamo bere comodamente anche senza cannuccia di plastica e un tovagliolino in meno sporcherà meno il nostro mondo.

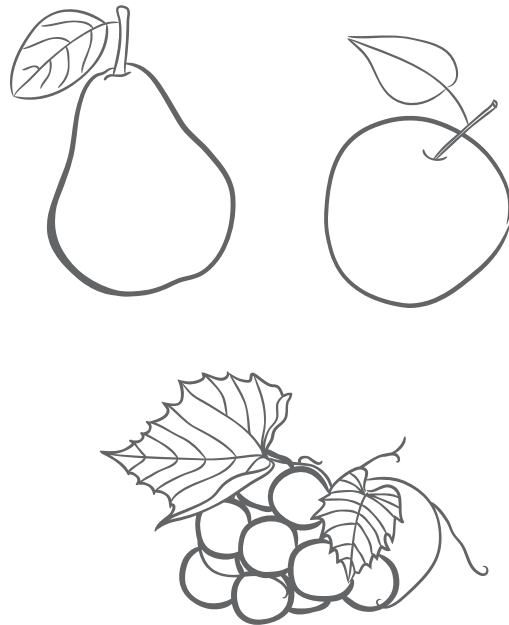
FRUTTA DI STAGIONE

Colora la frutta di ogni stagione per scoprire
cosa mangiare ogni stagione dell'anno.

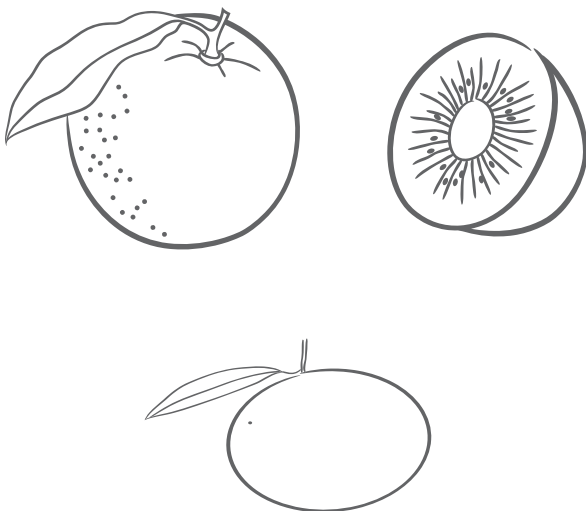
Estate



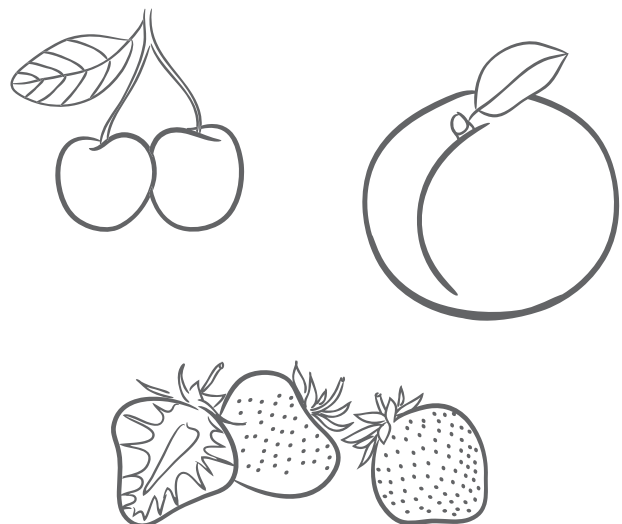
Autunno



Inverno



Primavera



NO ALLO SPRECO

Evitare lo spreco è un'azione importante perché contribuisce a proteggere l'ambiente e può farci bene.

- Lo spreco alimentare è un problema molto serio e per questo è necessario che tutti contribuiscano a ridurlo con atteggiamenti responsabili.
- Cercate voi di decidere insieme a mamma e papà **cosa mangiare durante la settimana** scrivendo su una lavagnetta il menù della settimana, questo ci aiuterà a non riempire il carrello della spesa con troppo cibo, perché se si sa già che martedì a tavola ci sarà del pesce con l'insalata, nel carrello finirà solo quello che serve.
- **La programmazione della spesa** è una buona abitudine per non riempire a caso il frigo e la dispensa così possiamo evitare di buttare nell'immondizia gli alimenti scaduti.



Parliamone in classe!

- ▶ Spiegare ai bambini l'importanza di riutilizzare gli avanzi, ovvero come il cibo rimasto nel piatto possa essere usato per nuove ricette.
- ▶ Raccontare di come molte ricette dei nostri nonni recuperavano il cibo ed utilizzavano anche quello che oggi normalmente si scarta, perché in passato non c'era così tanto cibo da mangiare.
- ▶ Fare esempi come la panzanella, una ricetta con cui si può recuperare pane raffermo oppure la ribollita con avanzi di verdure e pane duro mettendo in evidenza come il pane, quando non è più morbido, non vada buttato ma usato in zuppe, anche messo semplicemente in ammollo nel latte!
- ▶ Sensibilizzarli a non mettere nel piatto una porzione gigante, meglio capire quanta fame si ha, perché spesso se la porzione è troppo abbondante rimane in gran parte nel piatto. Meglio finire prima quello che abbiamo preso e poi chiedere altro se avremo ancora fame.

IL BRAVO CHEF

Un bravo chef sa come trasformare il cibo avanzato in qualcosa di gustoso! Le mele diventano una favolosa torta, la zucca una saporita vellutata e il pollo delle gustose polpette! Rendi tutto più buono colorando il disegno coi tuoi pastelli preferiti.





camst:
group | Più di una scelta

Testi: Biomedfood

Realizzazione: BeReady

Editing: Lunasia Edizioni