

camst:
ristorazione Scolastica

Activity
BOOK

Divertiti e scopri di più su:

Corretta
alimentazione

Sostenibilità

Multiculturalità

Antispreco

Primaria



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.

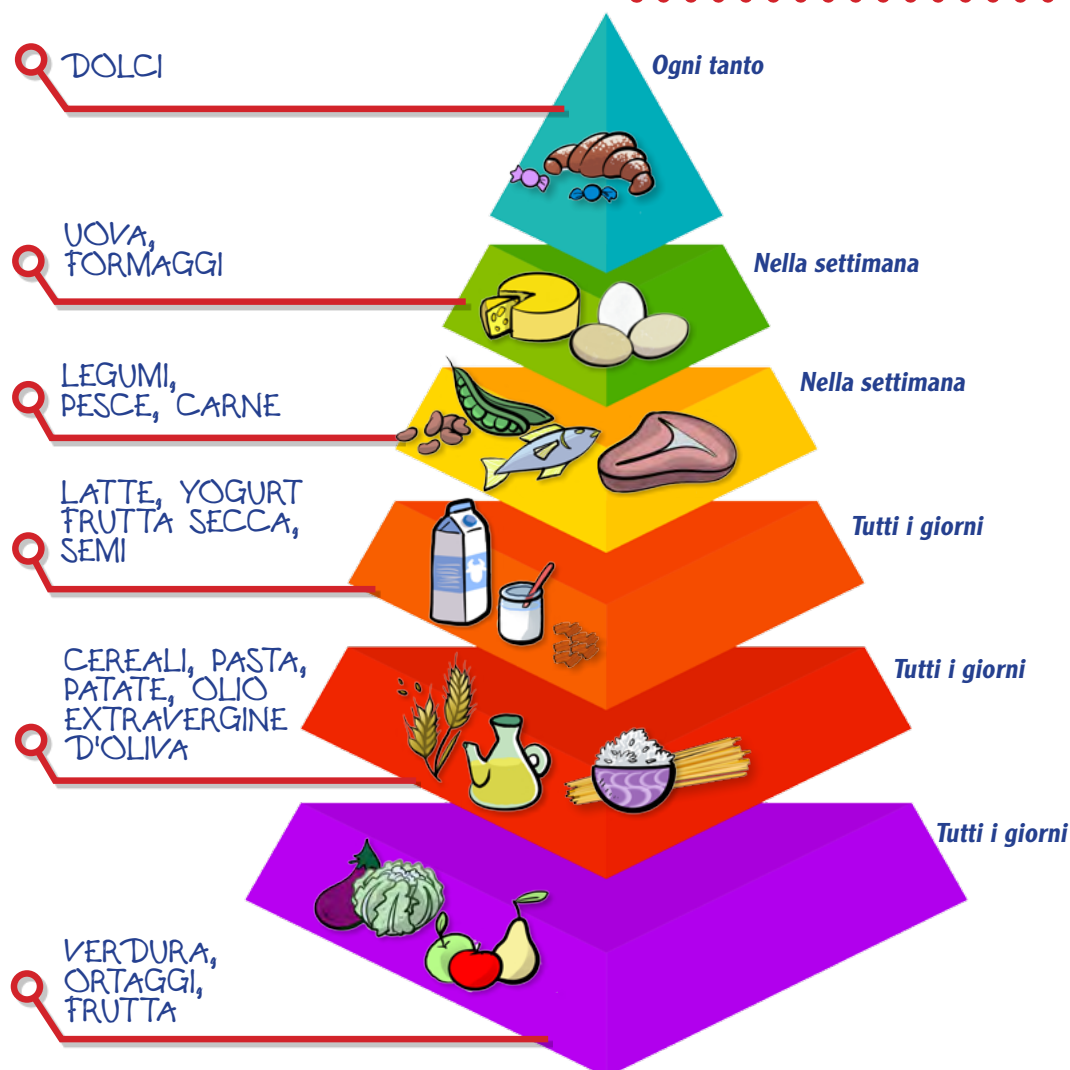
Parliamone in classe!

► **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?

primaria



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

Un pasto bilanciato

Hai bisogno di:

Cartoncini
Forbici con punta
arrotondata
Colla



Incolla questa pagina sul cartoncino e ritaglia le sei strisce di colore. Prova poi a metterle nell'ordine giusto seguendo i consigli della Piramide Alimentare, posizionando in alto i cibi da mangiare raramente e in basso quelli da consumare tutti i giorni. Prova a sottoporre la sfida anche ai tuoi amici e parenti per scoprire quanto ne sanno di una corretta alimentazione



Scopri l'intruso

Se hai compreso bene a cosa serve la Piramide Alimentare non avrai alcun problema a individuare alcuni intrusi in ciascuna area! Cerchia ogni alimento di troppo e confronta le tue scoperte con quelle dei tuoi compagni!



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 che invece 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

La tua giornata attiva

Ritaglia la “Carta del Movimento” qui sotto e fai un disegno che ti rappresenta nello spazio per la foto. Se vuoi renderla più rigida incollala su un cartoncino.

Hai una settimana di tempo per portare a termine più “missioni” possibili e ogni volta che completi una delle sfide proposte chiedi a uno dei tuoi genitori di segnare una casella e una volta riempite tutte, di fare una firma nell’apposito spazio.

Alla fine della settimana confronta la tua “Carta del Movimento” con quella dei tuoi compagni di classe e vedi chi ha fatto più punti!

Hai bisogno di:

Forbici con punta arrotondata

Cartoncino

Colla

CARTA DEL MOVIMENTO



FARE UNA PASSEGGIATA VELOCE O UN GIRO IN BICI

--	--	--	--	--	--	--	--

AIUTARE NEI LAVORI DI CASA

--	--	--	--	--	--	--	--

SALIRE DUE RAMPE DI SCALE

--	--	--	--	--	--	--	--

FARE UN PO' DI SPORT COME CALCIO, DANZA, NUOTO, ETC.

--	--	--	--	--	--	--	--

AIUTARE CON LE BUSTE DELLA SPESA

--	--	--	--	--	--	--	--

FARE 10 SALTELLI

--	--	--	--	--	--	--	--

ALZARSI 10 VOLTE DOPO ESSERSI SEDUTI A TERRA SENZA USARE LE MANI

--	--	--	--	--	--	--	--

APPARECCHIARE/ SPARECCHIARE

--	--	--	--	--	--	--	--

METTERE IN ORDINE LA TUA STANZA

--	--	--	--	--	--	--	--

IL GIUSTO ESERCIZIO!

Assegna un numero alle attività rappresentate qui di lato in modo che in prima posizione ci sia l'attività da fare più spesso e in ultima quella da fare meno.



IDRATAZIONE E ACQUA COME RISORSA

L'importanza dell'acqua per il nostro benessere

Parliamone in classe!

Il nostro corpo è formato per 2/3 di acqua: la troviamo nel sangue, nel cervello, nel liquido cerebrale, nei polmoni, nel cuore, nelle lacrime, nella saliva e dentro le cellule. La quantità di acqua nel nostro corpo varia a seconda del sesso (maschi o femmine), età e peso.

Ogni giorno consumiamo l'acqua del nostro corpo in diversi modi: circa mezzo litro attraverso il sudore (traspirazione), circa mezzo litro attraverso il respiro (respirazione) e circa un litro attraverso la pipì (diuresi) e la cacca (defecazione). Per questo è fondamentale ogni giorno bere acqua (circa 2 litri) per rimpiazzare quella che perdiamo. **Sai che 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!

► **È meglio l'acqua imbottigliata o del rubinetto? Infomiamoci sulle caratteristiche dell'acqua che esce dai nostri rubinetti:** subisce molti controlli per essere potabile e quasi sempre ha un buon sapore! Così evitiamo il consumo eccessivo di plastica e di carburante per il trasporto.

Se scegliamo un'acqua imbottigliata, preferiamo il **vetro a rendere** perché viene riutilizzato, è un materiale che non rilascia sostanze ed è più sicuro per la nostra salute; controlliamo che la sorgente sia vicina a dove abitiamo così non avrà percorso troppi chilometri!

► **Ricorda che per dissetarsi è meglio l'acqua di qualsiasi bevanda zuccherata;** e per dargli più sapore, puoi aggiungere limone, menta e colorarla con un pochino di frutta frullata. Le bevande zuccherate e colorate non sono dissetanti perché i tanti zuccheri presenti oltre che danneggiare il nostro corpo, richiamano acqua e ci fanno bere di più!

Spunti di discussione:

- A casa bevi acqua imbottigliata o del rubinetto? Per quella imbottigliata scegli vetro o plastica?
- Che utilizzo fai delle bottiglie in vetro quando sono vuote?
- Di solito bevi acqua o bevande zuccherate?

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!



OCCHIO ALLO SPRECO



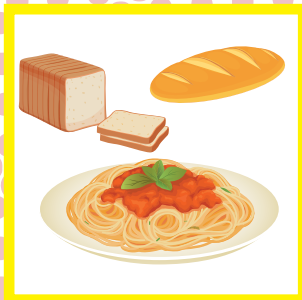
L'acqua è un bene prezioso, indispensabile alla vita di tutto il pianeta. Purtroppo non è disponibile allo stesso modo in tutte le parti del mondo a causa degli sprechi. Oltre l'acqua che usiamo per bere e mangiare, ogni giorno ne abbiamo bisogno per lavarci, cucinare, pulire casa, innaffiare giardini e orti. In alcuni paesi non c'è abbastanza acqua e spesso nella poca disponibile ci sono sostanze che fanno male al nostro corpo, significa che non è POTABILE. Ecco perché è importante ogni giorno stare attenti a non sprecare acqua senza motivo!

Scegli una azione (per esempio lavarti i denti o le mani) lasciando l'acqua sempre aperta, e raccogli in una bacinella l'acqua. Poi con l'aiuto di un adulto trasferisci con un imbuto l'acqua in una bottiglia per vedere quanta ne hai consumata. Nella giornata ripeti l'operazione, tenendo il rubinetto chiuso mentre lavi i denti o le mani e raccogli di nuovo in una bacinella l'acqua. Poi con l'aiuto di un adulto trasferisci con un imbuto l'acqua in una bottiglia per vedere quanta ne hai consumata. Che differenze noti?



Dov'è la mia acqua?

Osserva gli alimenti qui sotto e assegna a ognuno un numero. 10 andrà al cibo che contiene più acqua, mentre 1 a quello con meno.



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, cucchiaio) 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.

Spunti di discussione:

- Ti è mai capitato di rifiutare un cibo perché non lo conosci?
- Quanti piatti tipici di altri paesi hai assaggiato?
- Ci sono piatti tipici di altri paesi che ti piacciono?
- A casa cucinate a volte piatti tipici di altri paesi?
- Conosci i piatti tipici del tuo paese?



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 alla religione musulmana è 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!

VOCI DAL MONDO!

Scegli un compagno di scuola e chiedigli il permesso di fargli alcune domande. Registrate o trascrivi tutto su un foglio e poi racconta alla classe quello che hai saputo da lui.

Fai all'intervistato le seguenti domande:

Quali sono i tuoi piatti tipici?

Quali sono le prelibatezze locali?

Nel tuo paese di origine come sei abituato a stare a tavola?

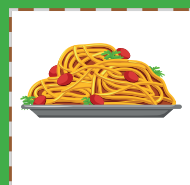
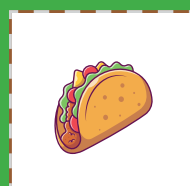
Cosa usi per mangiare?

Cosa non ti piace proprio mangiare?

Food Sudoku

Ritaglia i piatti qui sotto e inseriscili nello schema del sudoku facendo attenzione che ogni ricetta appaia una volta solo in ogni riga, colonna o sezione di quattro spazi. Se non vuoi ritagliare, prova a disegnare tu i piatti!



Legenda

-   **Riso alla Cantonese**
Repubblica Popolare Cinese
-   **Sushi**
Stato del Giappone
-   **Taco**
Stati Uniti Messicani
-   **Pasta al pomodoro**
Repubblica Italiana

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).



Parliamone in classe!

- La filiera corta, oltre a far bene a noi perché mangiamo prodotti non manipolati e conosciamo chi li ha prodotti, fa bene all'agricoltore/allevatore/pescatore in quanto gli dà più valore e fa bene anche all'ambiente in quanto si riducono gli imballaggi e si immette meno anidride carbonica nell'aria tutelando il paesaggio. Per tutti questi motivi, è meglio acquistare questi prodotti che sono di qualità, di stagione, coltivati nel nostro territorio e di cui conosciamo tutto il percorso produttivo.
- A volte frutta e verdura a filiera corta o a Km 0 possono avere forme strane ed essere diversi tra loro, alcuni sono più grandi, altri più piccoli o possono avere delle piccole bozze: è la natura con il vento, il sole e la pioggia che li rende così e poi il contadino non li scarta (come succede al supermercato): prova ad assaggiarli e sentirai che avranno lo stesso un buon sapore!

Spunti di discussione:

- Conosci le filiere dei prodotti che acquisti? Sapresti dire se sono filiere lunghe o corte?
- Impariamo assieme le filiere di pane, farina, pasta, latte, formaggio, carne pesce legumi, frutta e verdura.
- Esploriamo la stagionalità di frutta, verdura e pesce.
- Sai che anche il pesce ha una sua stagionalità e lo puoi trovare appena pescato dal pescivendolo vicino a casa?

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.

Filiera lunga o corta

Ritaglia le carte qui sotto
e poi usale per creare una
sequenza di filiera lunga e una
sequenza di filiera corta!

Hai bisogno di:

Forbici con punta arrotondata
Cartoncino bianco
Colla

CONTADINO



TRASPORTO



IMBALLAGGIO



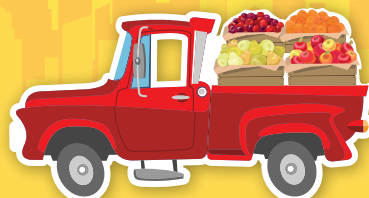
TAVOLA



NEGOZIO



TRASPORTO



CHE COS'È LA SOSTENIBILITÀ?

Impariamo a prenderci cura del nostro pianeta

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.

Il LATTE e lo YOGURT sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta ed hanno **un impatto ambientale ridotto** pur essendo di origine animale.

Il PESCE è importante per un'alimentazione equilibrata, è fonte di grassi buoni, proteine di ottima qualità, vitamine e sali minerali. **La scelta di PESCE AZZURRO di piccola taglia e dei nostri mari come alici, sardine, sgombrì è utile per la salute e per l'ambiente.** Tonno, merluzzo, sogliola sono specie molto più consumate, questo comporta il rischio di trovarne sempre meno quindi è importante variare scegliendo anche pesci meno conosciuti, ma altrettanto buoni come ad esempio il sarago e le occhiate. 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.



Parliamone in classe!

► Discutere come attraverso la DIETA MEDITERRANEA può impattare meno sull'ambiente

Spunti di discussione:

- Hai acquistato ciliegie e fragole in inverno?
- Sei abituato a mangiare le arance in estate?
- Ogni tanto mangi i legumi? Quali conosci?
- Quanto spesso mangi carne e i prodotti trasformati come salumi, cotolette e crocchette?

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.

ANCHE TU PUOI SALVARE IL PIANETA

Quando si tratta di fare la differenza, anche la più semplice azione è importante e per questo **hai 6 missioni da portare a termine** in una settimana!

Ogni volta che ne completi una spuntala con un segno e poi confrontati con i tuoi compagni su qual è stata la missione più difficile da portare a termine.



Prendi un fagiolo non cotto, mettilo in un vasetto con la terra e accudiscilo.



Assicurati che in casa non ci siano luci o elettrodomestici accesi che non servono



Convinci i tuoi genitori a cercare su Internet una ricetta per fare un detersivo naturale fai-da-te e realizzatelo insieme



Inventa un modo per riciclare i cilindri in cartone della carta igienica e carta da cucina trasformandoli in un gioco



Spreca meno acqua possibile chiudendo il rubinetto mentre ti lavi i denti o l'acqua della doccia mentre ti insaponi



Occupati tu di fare la raccolta differenziata per una settimana

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.

Cerchiamo 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.



primaria

Parliamone in classe!

Oltre a pianificare il menù della settimana, ci sono altre cose da fare per ridurre gli sprechi.

► **Sistemare il cibo nel modo giusto.**

Divertiamoci a sistemare davanti nella dispensa e nel frigo il cibo che sta per scadere e dietro quello appena comprato e con scadenza più lunga così quando lo andremo a prendere sarà facile non sbagliarsi.

► **Acquistare cibo sfuso.** Il cibo si può comprare anche sfuso cioè senza confezione, non è meno buono così si evita di fare montagne di immondizia con scatole, barattoli e bottiglie e possiamo acquistare la quantità che effettivamente serve evitando sprechi.

► **Riutilizzare gli avanzi.** Le parti di cibo già cotte rimaste dopo un pasto, ma anche cibi che sono nel frigo o nella dispensa e che devono essere consumati possono diventare ingredienti per nuove gustose ricette.

► **Chiediamo gli avanzi al ristorante.** Anche

quando andiamo a mangiare fuori chiediamo di portare a casa il cibo avanzato con un contenitore fornito dal ristorante.

► **Cosa fare tutti i giorni a mensa o a casa.**

Non mettiamo nel piatto una porzione gigante cioè evitiamo di riempirlo troppo, 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.

Spunti di discussione:

- Ti capita di lasciare il cibo nel piatto?
- Inventi ricette con mamma e papà per riciclare il cibo avanzato?
- Guarda, con l'aiuto di mamma e papà, come sono sistemati i cibi nel tuo frigo e nella tua dispensa. Cosa noti? Puoi fare di meglio?
- Se a scuola non hai finito la merenda, la getti nel cestino o la riporti a casa?

IL DIARIO DELLO SPRECO

In ogni giorno della settimana disegna il cibo che hai mangiato e quello che è avanzato e alla fine confrontati con i tuoi compagni per scoprire chi ha sprecato meno!

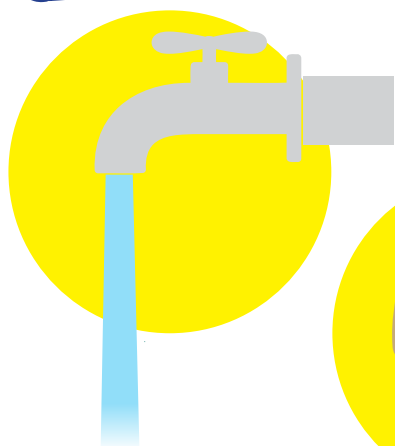
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Mangiato	Mangiato	Mangiato	Mangiato
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

Venerdì	Sabato	Domenica
Mangiato	Mangiato	Mangiato
Avanzato	Avanzato	Avanzato

GIUSTO O SBAGLIATO?

Quali di queste illustrazioni rappresentano azioni che aiutano a sprecare meno?

Fai una croce con una matita su quelle che invece contribuiscono allo spreco.





camst:
group | Più di una scelta

Testi: Biomedfood
Realizzazione: BeReady
Editing: Lunasia Edizioni

