

Divertiti

e scopri di più su:

**Corretta
Alimentazione**

**Anti
Spreco**

**Multi
Culturalità**

Sostenibilità



Primaria

A OGNI STAGIONE I PRODOTTI GIUSTI

per supportare il nostro corpo

Cosa significa stagionalità di frutta e verdura?



Quando parliamo di stagionalità ci riferiamo al periodo dell'anno in cui ortaggi, verdura e frutta crescono naturalmente perché più adatti al clima. Ad esempio, le fragole sono coltivate e raccolte durante la primavera e l'estate, alcuni tipi di funghi nei boschi spuntano in autunno, i pomodori sono ortaggi estivi. Rispettare la stagionalità significa **consumare gli alimenti seguendo il naturale ciclo delle stagioni**. Attenzione! Le moderne tecnologie in agricoltura consentono di avere sempre a disposizione sul banco dell'ortofrutta qualsiasi prodotto desideriamo, questo ci può portare a confondere la vera stagionalità di frutta e verdura.



I colori di frutta e verdura

Molte proprietà che rendono benefiche frutta e verdura sono legate ai colori. Variarle secondo i diversi colori è una scelta sana!

- **Bianco** come mele e cavolfiore ricchi di quercetina
- **Verde** come kiwi e spinaci ricchi di clorofilla
- **Giallo/Arancio** come carota e mandarino dovuto ai carotenoidi
- **Rosso/Blu/Viola** il colore dei mirtilli dovuto alle antocianine.



Per sfruttare al meglio le proprietà salutari della frutta non soffochiamola sotto una montagna di zucchero o panna montata e per le verdure meglio alternare ogni tanto quella cotta a quella cruda.

Parliamone in classe!

- **Quando andiamo a fare la spesa domandiamoci se quello che desideriamo mettere nel carrello è proprio della stagione in cui siamo.**

Il nostro corpo al cambiare delle stagioni modifica le sue necessità. La natura è fantastica, se la rispettiamo ci viene in aiuto per sostenere la nostra salute in tutte le stagioni dell'anno.

- **Cerchiamo di capire perché.**

In **autunno** la natura si riposa e noi dobbiamo raccogliere le energie per affrontare meno ore di luce e clima più freddo, lo possiamo fare anche mangiando frutta, verdura e ortaggi tipicamente autunnali: mele, pere, uva, melagrana, cachi, castagne, carote, bietola, cicoria, radicchio, sedano, spinaci, insalate, finocchio, zucche.

L'**inverno** ci mette a dura prova con le sue rigide temperature, per difenderci dai malanni invernali è utile anche mangiare verdura e frutta di questa stagione come cavoli, cavolfiori, broccoli, rape, carciofi, radicchio, arance, mandarini e kiwi.

In **primavera** la natura rinasce, anche noi abbiamo bisogno di nuova energia. Con la primavera arrivano asparagi, carciofi, bietola, insalata, ravanelli, finocchi. A marzo reggono ancora arance, kiwi, mandarini, mele e pere, ad aprile e maggio arrivano fragole e ciliegie, a giugno albicocche, pesche e susine.

In **estate** il solleone ci costringe a difenderci delle alte temperature, aumenta la sudorazione e il nostro corpo ha bisogno di più acqua. Ecco che la natura ci assiste offrendo prodotti ricchi d'acqua come anguria, melone, pesche, pomodori, peperoni, cetrioli, zucchine e melanzane, che contengono anche sostanze in grado di proteggere la pelle dai danni dei raggi del sole.



Spunti di discussione:

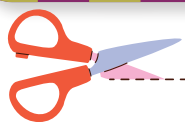
Frutta e verdura di stagione sono più saporite e profumate, sono fresche e raccolte al giusto punto di maturazione apportano la maggior quantità di sostanze utili al nostro corpo. I prodotti di stagione sono più abbondanti, non devono essere conservati, quindi sono ecosostenibili.

Frutta e verdura di stagione

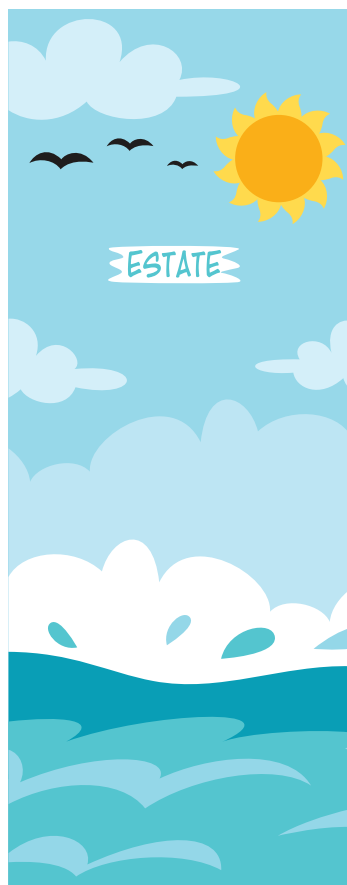
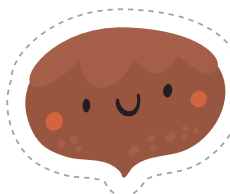
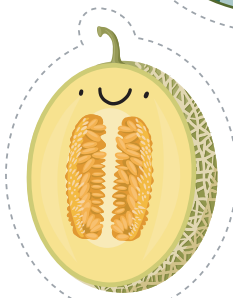
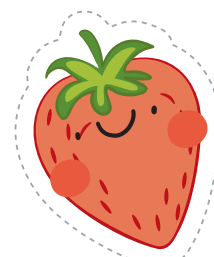
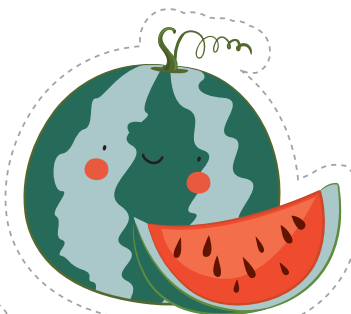
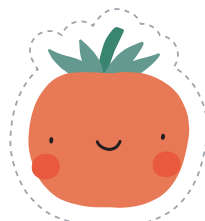


Consumare frutta e verdura di stagione è la scelta migliore per noi e per l'ambiente.

Sai collocare frutta e verdura nelle proprie stagioni?



Ritaglia le immagini e posizionale nel giusto scenario:



COSA MANGIAMO A COLAZIONE?

Attenzione alla colazione!

La colazione è un pasto molto importante, che non bisogna saltare, per iniziare la giornata con energia dopo il digiuno notturno; ci permette di regolare la «giornata alimentare» aiutandoci a fare degli spuntini non troppo abbondanti e di arrivare al pranzo con la giusta fame. Non fare colazione ci farà sentire scarichi, infreddoliti e si farà fatica a mantenere la concentrazione a scuola.

COSA SCEGLIAMO PER UNA COLAZIONE SANA?



- **CARBOIDRATI:** Come fonte di carboidrati: pane fresco, cereali soffiati o in fiocchi al naturale, biscotti secchi, pancakes e dolci casalinghi con ingredienti salutari (più raramente), fette biscottate, scegliendo spesso le versioni integrali.
- **PROTEINE:** latte, yogurt bianco, kefir bianco.
- **GRASSI BUONI:** frutta secca a guscio come noci, mandorle, nocciole, pistacchi anche in granella o in creme 100% frutta secca o avocado o olio extravergine d'oliva.
- **FIBRE, SALI MINERALI E VITAMINE:** frutta fresca di stagione, spremuta, macedonia, frullati.

Chi segue un'alimentazione vegana, può consumare le bevande vegetali alternando tra mandorla, riso, avena e soia, che dovrebbero essere senza zuccheri e conservanti aggiunti. Anche la colazione, come il pranzo e la cena, deve essere completa e bilanciata quindi sempre meglio **abbinare carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali**.

Per garantire una buona idratazione dopo la notte, a colazione è importante bere l'acqua o una bevanda calda o fredda come orzo, tè o camomilla.

È una buona abitudine fare colazione in famiglia a casa, dedicando il giusto tempo, in modo che diventi un momento di convivialità prima degli impegni della giornata.

Parliamone in classe!

► Quanti saltano la colazione? Perché?

Solitamente molti rispondono: fretta, stanchezza, dormire un po' di più, poca fame, nessuno a casa che fa colazione... ma sono davvero validi motivi per saltarla? In realtà no! Basta organizzarsi un po' meglio, mettere la sveglia prima o preparare già qualcosa la sera per ritagliarsi anche 10 minuti la mattina per fare colazione con qualcosa di sfizioso ma salutare che stuzzichi la fame.

Spunti di discussione:

- Come fate colazione a casa?
- C'è differenza tra la colazione durante la settimana e quella del weekend?
- Chi non fa colazione si riconosce? Solitamente sì: perché è molto stanco durante le prime ore di scuola, fa fatica a stare attento e spesso rimane con il cappotto perché sente freddo.
- Chi si riconosce in queste sensazioni?

Ecco alcuni esempi per comporre colazioni bilanciate e sane:

- Latte, pane ai cereali con crema di mandorle o nocciole.
- Yogurt, farro o riso soffiato con frutta fresca di stagione a pezzi.
- Latte, pane o fette biscottate con mela grattugiata o marmellata con pochi zuccheri aggiunti.
- Frullato di frutta e biscotti.
- Bevanda vegetale di buona qualità e una fettina di dolce casalingo tipo torta con le carote.

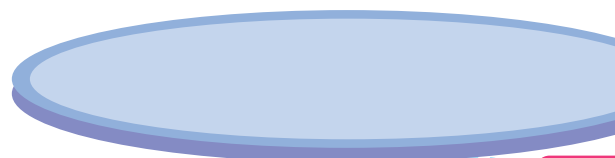
Ottime anche le colazioni salate!

- Spremuta di arancia con pane e prosciutto crudo o ricotta con granella di pistacchi.
 - Spremuta di arancia con pane integrale con olio extra vergine d'oliva e se siamo in estate qualche fetta di pomodoro!
- Ricordiamoci sempre che la colazione deve essere un «piccolo pasto», per cui solo una tazza di tè o un bicchiere di latte o qualche biscotto non sono sufficienti.



Il buongiorno si vede DALLA COLAZIONE!

Che colazione hanno fatto questi bambini? Collega ognuno alla sua colazione.



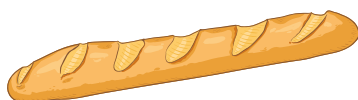
**La colazione è un pasto molto importante per iniziare la giornata con energia.
Se la saltiamo o se mangiamo troppo poco ci sentiremo assonnati, stanchi,
e faremo fatica a rimanere concentrati!**

UN TOUR TRA IL CIBO DELLA TRADIZIONE DI ALCUNI PAESI DEL MONDO

Il cibo che si mangia nei vari posti del mondo non è tutto uguale, rispecchia usi e costumi del popolo di appartenenza. Per comprendere un po' meglio questo aspetto proviamo a conoscere il cibo della tradizione di alcuni paesi del mondo.

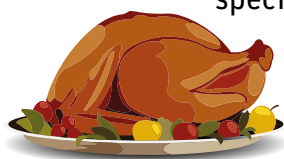
Se andassimo in Francia ?

Un cibo simbolico della gastronomia francese è la famosa **baguette**, pane dalla particolare forma allungata come un bastone, con la crosta croccante e la mollica soffice. Si compera nella boulangerie, la panetteria artigianale francese.



Andiamo in America!

Il famoso **tacchino ripieno** è un piatto tradizionale del giorno della Festa del Ringraziamento americana che si festeggia nel mese di novembre. È una festa



speciale per stare con la famiglia e gli amici, un'occasione per riempirsi la pancia di tacchino che si compra delle dimensioni adatte al numero di ospiti, accompagnato dall'immancabile

salsa di mirtilli rossi e dalla torta di zucca.

E in Africa?

I piatti tipici della cucina africana sono tanti e molto diversi fra loro perché l'Africa è molto grande e ogni regione ha la sua cucina caratteristica. La cucina africana è profumata e colorata grazie al grande utilizzo di spezie ed erbe aromatiche: cannella, pepe, zenzero, curcuma, coriandolo, cumino e molte altre. Il piatto che conosciamo meglio è forse il **cous cous**, star dell'Africa del nord.



Le donne lo preparano lavorando la semola insieme all'acqua per farne dei granelli da cucinare al vapore. Questo piatto è un'autentica specialità e viene tradizionalmente mangiata con le mani facendo delle piccole palline.

Porta il mondo a tavola!

Quando andiamo a fare la spesa possiamo trovare sugli scaffali cibo tipico di altri paesi. Divertiamoci a scoprirne l'origine geografica così possiamo capire anche quanta strada ha fatto per arrivare sulle nostre tavole.

Parliamone in classe!

► La cucina si riempie di storia, se studiamo le ricette e i vari ingredienti di paesi lontani possiamo conoscere le vicende dei loro popoli, risalire alle conquiste geografiche e scoprire curiosità riguardo l'origine dei nomi di alcuni piatti.

► Ad esempio, **perché nel giorno del ringraziamento gli americani mangiano il tacchino ripieno?**

Si festeggia in segno di gratitudine verso Dio per aver avuto un buon raccolto e per quanto ricevuto durante l'anno trascorso. È un'usanza molto antica, di quando i Padri Pellegrini arrivarono nel nuovo mondo, che prende origine probabilmente da un banchetto in cui si mangiò anche il tacchino perché era un uccello selvatico abbondante facile da cacciare.

► **Chi non ha mangiato almeno una volta i famosi involtini primavera, tipico piatto cinese?**

In passato venivano preparati soprattutto in occasione del Capodanno cinese, che secondo il calendario tradizionale corrisponde proprio all'inizio della primavera, ecco spiegato da dove deriva il nome.

Spunti di discussione:

Oltre alle diverse ricette e alle più disparate modalità di preparazione, un aspetto interessante riguarda gli ingredienti, che da tutto il mondo ormai arrivano anche nelle nostre cucine e in alcuni ristoranti etnici, e gli abbinamenti. Seduti a tavola si può imparare, ad esempio, che in Messico il sostituto del pane è la **tortilla** mentre in Cina il sostituto del pane è il **riso**.

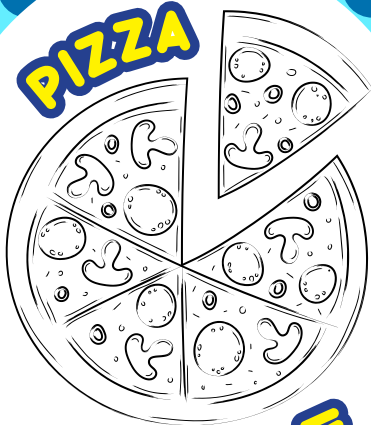


Quando andiamo al ristorante o a fare la spesa possiamo trovare cibo tipico di altri paesi. Sai distinguere i cibi della tradizione italiana da quelli di altri paesi del mondo? Mettiti alla prova!

Il mondo a tavola

Collega e colora i piatti tipici **italiani** e quelli di **altri paesi**

PIZZA



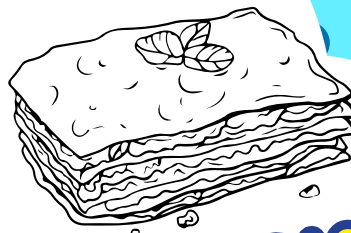
SPAGHETTI



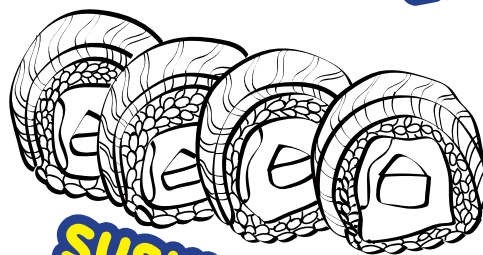
INVOLTINI PRIMAVERA



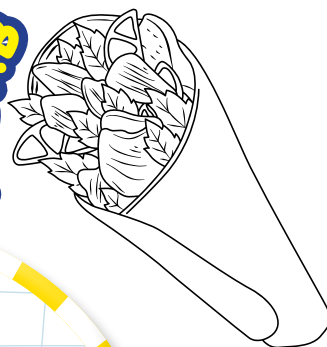
LASAGNA



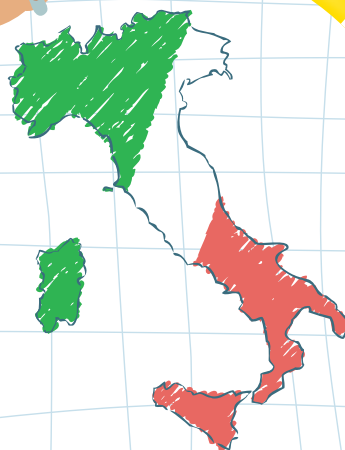
SUSHI



KEBAB



MONDO



ITALIA

A OGNI CONTENITORE IL SUO CIBO



Conservare il cibo è un'azione che tutti facciamo quotidianamente, ma non sempre correttamente... sbagliando, ad esempio, contenitori, modalità di conservazione e temperature. Rischiamo così di buttare il cibo perché si è rovinato.

EVITARE GLI SPRECHI

Perché imparare a conservare bene il cibo? Per evitare sprechi mantenendo gusto, qualità e sicurezza. Molti purtroppo buttano il cibo perché pensano che una volta avanzato, non sia buono come appena cotto. Invece basta riscaldarlo nella giusta maniera o usarlo come ingrediente in una nuova gustosa ricetta, risparmiando tempo, soldi e aiutando anche l'ambiente.

Dove conservare il cibo? In frigo e congelatore, usando contenitori idonei e ben chiusi che tengano i cibi separati, per mantenerne gusto e igiene. I cibi avanzati in frigo mangiamoli al pasto successivo o al più presto, soprattutto se li abbiamo cucinati vicini alla scadenza. I cibi avanzati in congelatore dureranno un po' di più, ma annotiamo data, contenuto e che si tratta di un avanzo in modo da consumarli prima.

ALLUMINIO e PELLICOLA

Spesso per conservare il cibo utilizziamo alluminio e pellicola **ma avete mai letto sulle loro confezioni le modalità di utilizzo?**

L'alluminio non va usato a contatto con cibi acidi e salati perché può deteriorarsi.

Di pellicole ne troviamo tante: in plastica (polivinilcloruro PVC e Polietilene PE), in mater bi/mais o per microonde; attenzione a quelle in plastica, soprattutto in PVC, che non vanno usate direttamente a contatto con cibi grassi e caldi perché il calore potrebbe trasferire le particelle di plastica al cibo; quelle in mater bi sono biodegradabili, compostabili, adatte a qualsiasi cibo e più rispettose dell'ambiente.

Parliamone in classe!

► I contenitori per il cibo sono tutti uguali?

No, è importante sceglierli correttamente in base alle temperature di conservazione e al tipo di alimento, per mantenere il cibo al sicuro da sostanze dannose.

Preferiamo **contenitori ermetici in vetro** con coperchio, in modo da non usare plastica e alluminio, ed essere più ecosostenibili. Il vetro è preferibile perché è un materiale inerte che non rilascia sostanze a contatto con il cibo in nessuna condizione, che non subisce usura nemmeno dopo molti utilizzi e può essere usato in frigo, congelatore, microonde e lavastoviglie.



Spunti di discussione:

Chi ha mai fatto caso ai simboli su coperchi e contenitori per alimenti? Indicano le diverse possibilità di utilizzo. Se sono presenti le icone di frigo/congelatore, forno, microonde, lavastoviglie significa che sono adatti a quell'utilizzo, altrimenti le stesse icone saranno barrate o assenti. Sono molto importanti per i contenitori in plastica perché, se venissero usati alle alte temperature di microonde e lavastoviglie, per le quali non sono adatti, potrebbero sciogliersi, deformarsi o rilasciare sostanze dannose nel cibo.

Divertitevi ad **osservare i simboli sui contenitori a casa!**

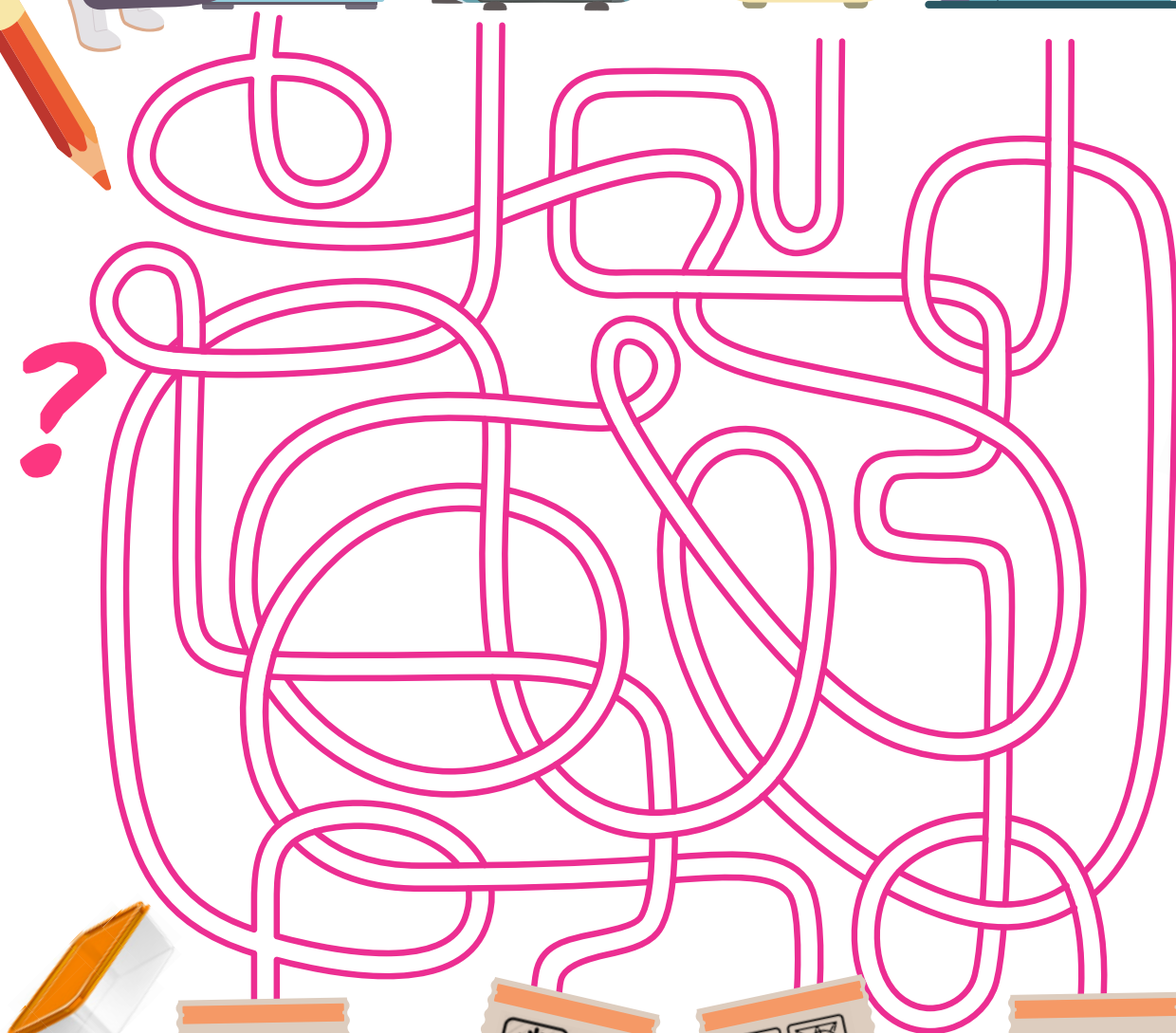
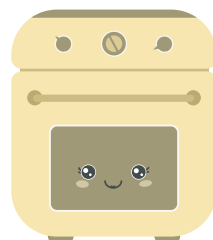
Chi è abituato a mangiare il cibo dal contenitore di plastica in cui è stato conservato? Meglio trasferirlo su un piatto per non rovinare con le posate il contenitore.

Osservate a casa se i vostri contenitori in plastica hanno la superficie con graffi e tagli: se è così sostituiteli, perché non sono più sicuri!



COLLEGA I SIMBOLI CHE TROVI SUI CONTENITORI

Nei contenitori
dove cuciniamo e
conserviamo il cibo ci sono
dei simboli che indicano dove
utilizzarli (frigo, forno, microonde,
lavastoviglie).
Scopri a quale elettrodomestico
corrispondono
i simboli!





Vieni a trovarci su
www.giocoeimparo.it

camst:
group | Più di una scelta

Testi: Biomedfood
Realizzazione: BeReady
Editing: Lunasia Edizioni