

ActivityBook

DIVERTITI E SCOPRI



1 Spreco alimentare

2 Multiculturalità

3 Corretta alimentazione

4 Sostenibilità



camst:
ristorazione Scolastica

I COLORI DELLA SALUTE

Lo sapevi che i colori della frutta e della verdura non servono solo a rendere belli i piatti... ma indicano anche le sostanze benefiche che contengono? Ogni colore è come un superpotere diverso! Per questo è importante variare e mangiare “a colori” ogni giorno.

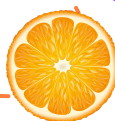
ROSSO

Frutta e verdura rossa sono ricche di licopene e antocianine, che fanno bene al cuore e alla memoria!



ARANCIONE

Contengono betacarotene, che aiuta la vista e rinforza il sistema immunitario!



VIOLA E BLU

Ricchi di antociani, aiutano la memoria e proteggono le cellule.



GIALLO

Sono ricchi di vitamina C e antiossidanti, amici della pelle e della digestione.



VERDE

Contengono clorofilla, ferro e acido folico, utili per le ossa, il sangue e i muscoli!



CREA IL TUO ARCOBALENO DELLA SALUTE!

Disegna su un foglio una tavolozza di colori, come quella di un pittore. In ogni spazio, scrivi o disegna un alimento di quel colore che hai mangiato oggi o che ti piacerebbe provare!

Puoi anche usare una tabella settimanale: ogni giorno segna i colori che hai mangiato.

Alla fine della settimana, verifica se hai coperto tutti i colori dell'arcobaleno!

PARLIAMONE IN CLASSE

1. Quale colore mangi più spesso?
2. C'è un colore che manca spesso nel tuo piatto?
3. Prova un frutto o una verdura di un colore che mangi raramente... che sapore ha?

LO SAPEVI CHE...

“Mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, di colori diversi, è il modo migliore per restare in salute!”

IL PASTO MAGICO

Nel coloratissimo villaggio di Verduria, tutti i bambini crescevano felici e pieni di energia. Il segreto? Non erano solo i giochi nei prati o l'aria buona... Il vero segreto era quello che mangiavano: ogni giorno, nei loro piatti, c'erano tanti colori diversi! A difendere il benessere del villaggio c'erano sei amici speciali, ognuno legato a un colore e a un potere:



Pomì, forte come un leone! Aiutava tutti a diventare più forti. **Carotix**, con la vista da supereroe! Nessuno vedeva bene come lei. **Ananì**, sempre allegro e pieno di energia! Correva e rideva senza sosta. **Spin**, bravissimo a saltare e a respirare bene! Un vero atleta. **Mirty**, che ricordava tutto! Aveva una memoria da campionessa. **Finox**, che faceva stare tutti in salute con i suoi consigli naturali.

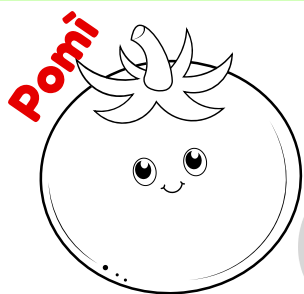
Un giorno però, qualcosa cambiò. Dal cielo arrivò una Nebbia Grigia, lenta e silenziosa. Si chiamava Sbadiglia, e faceva venire sonno, stanchezza e malumore. I bambini di Verduria iniziarono a spegnersi: – “Ho mal di testa...” – “Non ho fame...” – “Mi sento senza forze...”. I sei amici capirono subito cosa stava succedendo. La Nebbia Grigia si nutriva dei piatti tristi, senza colore! Si radunarono nella loro Cucina Segreta e decisero: «Prepareremo un pasto arcobaleno, con tutto il meglio della natura!»

Spin cucinò zucchine, spinaci e piselli verdi: “Per muoversi leggeri e respirare bene!”. Carotix grattugiò carote croccanti e fece una crema di zucca profumata: “Per occhi svegli come i gufi!”. Pomì affettò pomodori succosi per una grande insalata: “Per diventare forti e pieni di coraggio!”. Ananì preparò patate e mais dorati al forno: “Per correre senza fermarsi mai!”. Finox aggiunse finocchi croccanti e cavolfiori teneri: “Per proteggersi dai raffreddori!”. E per concludere... Mirty creò una macedonia colorata con uva, prugne e mirtilli: “Per avere la mente sempre sveglia!”

Il pranzo era pronto: ogni portata era di un colore diverso, e insieme formavano un vero arcobaleno nel piatto. I bambini del villaggio lo mangiarono con gusto, un boccone dopo l'altro. E poi... magia! La Nebbia Grigia cominciò a svanire, i sorrisi tornarono sui volti e le energie si risvegliarono!

Da quel giorno, nel villaggio di Verduria, tutti ricordano la regola d'oro:
“A ogni pasto, metti almeno tre colori nel piatto!” Perché
i colori nel cibo... portano salute, forza, memoria e tanta felicità!

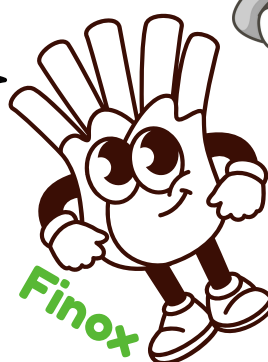
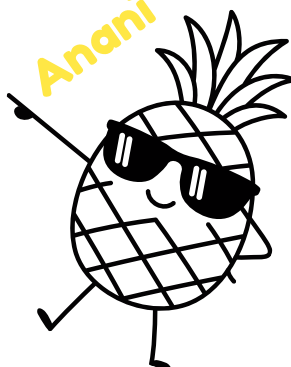
COLORA I
PROTAGONISTI
DELLA STORIA



Spin



Ananì



Mirty

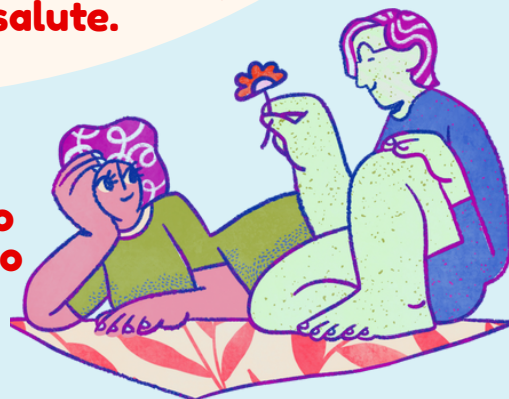
CIBO E DIRITTI

Ogni giorno ci sediamo a tavola per mangiare: a scuola, a casa, in mensa o durante una festa.

Il cibo ci fa bene, ci dà energia, ci fa stare insieme. Ma ti sei mai chiesto se tutti i bambini del mondo possono mangiare come te? La verità è che non tutti hanno questa fortuna.

Tutti gli esseri umani, ovunque vivano, hanno il diritto di mangiare in modo sano, sufficiente e sicuro. Questo significa avere abbastanza cibo ogni giorno, avere acqua pulita per bere e cucinare, mangiare cibi che aiutano il corpo a crescere bene e restare in salute.

Questo diritto è scritto in documenti molto importanti, come la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani delle Nazioni Unite. Ma nel mondo, questo diritto non è ancora rispettato ovunque. Milioni di bambini e adulti non hanno abbastanza da mangiare. In alcuni paesi si muore ancora di fame. In altri, si mangia troppo o male. In molti luoghi, le persone mangiano solo quello che trovano, anche se non è sano.



PERCHÉ SUCCEDE QUESTO?

Le cause sono tante e spesso collegate tra loro:

Difficoltà economiche: alcune famiglie vivono momenti complicati e non sempre riescono a comprare cibo vario o sufficiente.

Situazioni di pericolo: in alcuni paesi ci sono problemi seri che costringono le persone a lasciare le loro case e i campi. Così diventa difficile coltivare, cucinare o vivere in tranquillità.

Il cambiamento del clima: siccità, inondazioni o caldo eccessivo rovinano i raccolti.

Le disuguaglianze: in alcuni paesi c'è tanto cibo, in altri pochissimo.

Lo spreco: in tante case, mense e supermercati viene buttato cibo ancora buono.



MA NOI COSA POSSIAMO FARE?

Anche da piccoli, possiamo fare molto. Possiamo essere:

Curiosi: imparare a conoscere il mondo e capire come vivono gli altri.

Attenti: evitare lo spreco, mangiare tutto ciò che abbiamo nel piatto.

Generosi: donare cibo in occasioni speciali, sostenere chi aiuta gli altri.

Consapevoli: capire che ciò che mangiamo ha un impatto su tutto il mondo.

RICORDA

Mangiare non è solo un'abitudine. È un diritto. E quando un diritto non è rispettato per qualcuno, riguarda tutti noi!

IL CIBO E' PER TUTTI mettiti alla prova

Chi ha diritto ad avere cibo sufficiente e sano?

- A. Solo chi lavora
- B. Solo chi vive in paesi ricchi
- C. Tutti gli esseri umani, ovunque si trovino

Cosa può causare la mancanza di cibo in un paese?

- A. Le feste troppo lunghe
- B. Quando succedono problemi che rendono difficile coltivare o cucinare
- C. I bambini che non mangiano le verdure

In alcune parti del mondo si butta via cibo ancora buono. Questo si chiama...

- A. Condivisione
- B. Spreco alimentare
- C. Spesa veloce

Cosa possiamo fare noi per aiutare a difendere il diritto al cibo?

- A. Mangiare solo patatine
- B. Non mangiare mai frutta
- C. Non sprecare, informarsi, essere solidali

Scrivi V (vero) o F (falso) accanto a ogni frase:

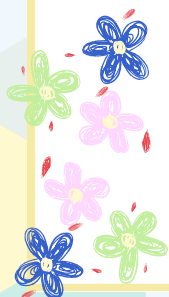
- ☐ Tutti i bambini nel mondo fanno sempre colazione.
- ☐ Il cibo è un diritto, non un privilegio.
- ☐ I cambiamenti del clima possono far sparire i raccolti.
- ☐ Se il cibo avanza, dobbiamo sempre buttarlo.
- ☐ Condividere un pasto è anche un gesto di amicizia.



Dai un titolo al tuo disegno:

Il diritto al cibo è

Disegna un grande tavolo rotondo. Intorno siedono bambini di tutto il mondo. Cosa c'è nei piatti? Cosa fanno insieme?



A TAVOLA CON IL MONDO

Il cibo ci rende diversi MA UNITI!

Ogni cultura ha piatti speciali che raccontano molto più di un semplice pranzo: raccontano storie di famiglia, feste importanti, tradizioni antiche.

Il cibo, infatti, non è solo qualcosa che si mangia, ma è anche un modo per dire chi siamo, da dove veniamo e cosa ci sta a cuore. In ogni parte del mondo, i bambini come te si siedono a tavola con la loro famiglia.

E anche se i piatti sono diversi, il momento è lo stesso: si mangia, si chiacchiera, si condivide.

In Italia si mangia la pasta.

In Giappone il riso si mangia con le bacchette.

In India si usano tante spezie colorate.

In Francia si spezza la baguette con le mani.

In Africa si condivide un piatto unico con tutta la famiglia.

Quando assaggiamo un cibo che viene da un altro paese, è un po' come fare un viaggio con la bocca, un'avventura fatta di sapori nuovi, profumi diversi e abitudini che forse non conoscevamo.

E questa è una cosa bellissima!

Perché anche se siamo tutti diversi, con cibi, lingue e storie diverse...

tutti abbiamo bisogno di mangiare, di sederci a tavola, di sentirci accolti.

MANGIARE CIBI DI ALTRE CULTURE È UN GESTO DI AMICIZIA

Imparare a conoscere il cibo degli altri ci aiuta a:

aprire la mente

scoprire nuovi gusti

rispettare chi è diverso

diventare cittadini del mondo



Parliamone insieme

Cosa possiamo fare per far sentire tutti a loro agio a tavola?

Ti piacerebbe che un tuo compagno ti invitasse a casa per assaggiare il suo piatto tradizionale?

Sapori, colori e tradizioni dell' AFRICA

L'Africa è un continente molto grande, con tantissimi paesi, lingue, popoli e tradizioni. Ogni regione ha i suoi piatti tipici, spesso preparati con ingredienti semplici, profumati e naturali. Si usano molto il riso, il mais, il miglio, i legumi e le verdure. Le spezie come curcuma, zenzero, pepe, cannella e coriandolo danno sapore e colore a molti piatti. In tante zone, il cibo si mangia anche con le mani, tutti insieme, dallo stesso piatto, come gesto di unione e rispetto.

IL COUS COUS UN PIATTO DI CONDIVISIONE

In Africa del Nord (come in Marocco, Tunisia e Algeria), si prepara il cous cous: piccoli granelli di semola cotti a vapore, serviti con verdure, ceci, carne o pesce.



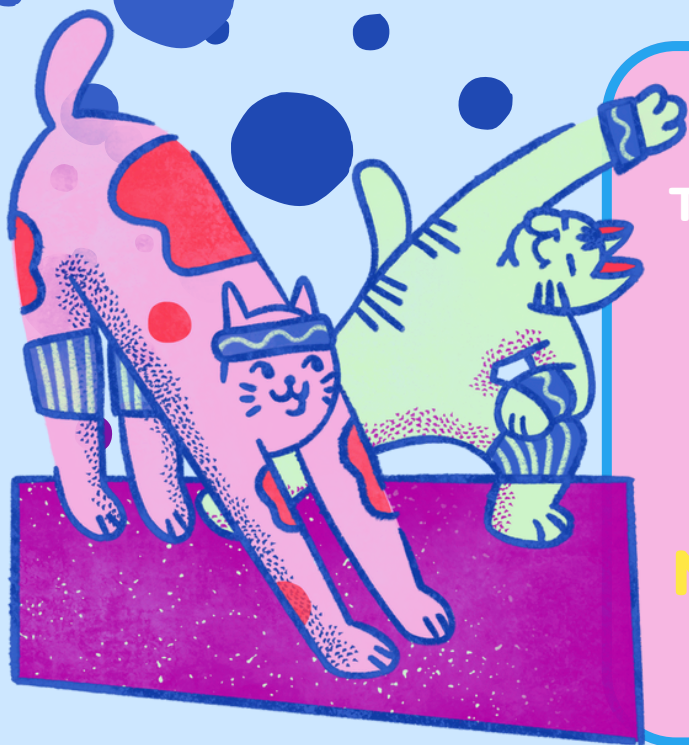
È un piatto che si mangia in famiglia, tutti insieme, spesso nei giorni di festa. Mangiare cous cous non è solo nutrirsi, ma stare insieme e condividere.

Disegna il tuo COUS COUS



Anche se i piatti sono diversi, il modo di vivere il pasto è spesso simile: in Africa, come in Italia, il cibo è un momento per stare insieme, raccontare, ridere e condividere.

ENERGIA IN MOVIMENTO!



La merenda giusta per chi ama muoversi e fare sport

Ti piace correre, saltare, giocare a calcio o andare in bicicletta? Fai danza, nuoto, arti marziali o semplicemente ami muoverti? Quando fai sport, il tuo corpo consuma energia e ha bisogno di essere ricaricato.

Ma attenzione! Non tutte le merende danno la giusta energia.

COSA SERVE AL CORPO CHE SI MUOVE?

Per restare attivi e in forma, una buona merenda deve contenere:

Carboidrati

Ti danno energia per correre e saltare (es. pane, cereali, biscotti semplici).

Vitamine e acqua

Per rinfrescarti e aiutare il corpo a funzionare bene (es. frutta fresca o frullati).

Grassi buoni e proteine

Per nutrire i muscoli e non arrivare affamato alla cena (es. yogurt, frutta secca, latte). Troppi zuccheri, merendine confezionate o bevande gasate possono dare energia solo per poco tempo... e poi ti fanno sentire più stanco!

QUANDO FARE MERENDA?

Prima dello sport: una merenda leggera, almeno 1 ora prima (es. una banana o una fetta di pane con marmellata).

Dopo lo sport: una merenda più completa, per recuperare energie (es. yogurt e frutta, pane e ricotta, frullato).

COSA NE PENSI TU?

Hai mai fatto sport dopo una merenda troppo pesante o troppo dolce? Come ti sei sentito?

Quali alimenti scegli per fare una merenda sana e leggera?

LA MERENDA DEI CAMPIONI

- ☐ Bere acqua è importante solo quando hai sete
- ☐ Una merenda troppo zuccherata può far venire sonno
- ☐ Lo sport fa bene al corpo e anche alla mente
- ☐ Se non hai fame, puoi saltare la merenda ogni giorno
- ☐ Anche le banane e le noci sono "super merende"

Vero o falso? – Pronto per lo sport?

- ☐ La merenda è un momento per fermarsi e ricaricare le energie.
- ☐ Bere bevande gassate è sempre la scelta migliore dopo l'attività fisica.
- ☐ Muoversi fa bene anche all'umore e ti rende più felice.
- ☐ Saltare la merenda aiuta a diventare più forti.
- ☐ Se fai sport, puoi mangiare solo dolci.
- ☐ Anche camminare o giocare a palla sono forme di movimento utili.

Disegna il tuo "KIT ENERGIA"

Ogni atleta ha bisogno del suo zainetto per fare sport e mangiare bene.

Nel tuo disegno inserisci:

1 oggetto sportivo

1 alimento sano

1 bevanda

1 consiglio utile da dare a un amico





Vieni a trovarci su
www.giocoeimparo.it