



I.C. VIA SIDOLI
Succursale via Flecchia
classe 2^B
a.s. 2023 -2024
Progetto
Educazione alla Cittadinanza
Globale

"Buon appetito... senza spreco!"



Progetto Regionale 4.7 - Territori per l'Educazione alla Cittadinanza Globale

REGIONE 4.7
Territori per l'Educazione
alla Cittadinanza Globale

RENKEN ONLUS

Progetto Regione 4.7 - Territori per l'Educazione alla Cittadinanza Globale - RID 012638/01/1

Il nostro istituto ha partecipato al Progetto “**REGIONE 4.7 - Territori per l’Educazione alla Cittadinanza Globale**” “in collaborazione con l’Ente responsabile del progetto “**Renken – associazione di cooperazione internazionale**”

una Onlus che opera tra Senegal e Italia. Il suo più grande obiettivo è favorire **educazione e sviluppo sostenibile**. Il Progetto, in una prima parte, ha affrontato i comportamenti corretti di educazione alimentare in materia di consumi responsabili per sensibilizzare gli alunni al rispetto del cibo, contro lo spreco alimentare.

Questo lavoro ha avuto come scopo quello di far riflettere gli alunni sull’importanza dell’alimentazione e sul ruolo del cibo, cercando di coinvolgere le famiglie.

Si è ritenuto di dare valore alla sollecitazione di percezioni adeguate sul valore del cibo, un bene che non è illimitato e che non può essere buttato con leggerezza.

Combattere lo spreco alimentare è un dovere morale e ambientale in un mondo sempre più affollato in cui le risorse alimentari vanno gestite con coscienza sociale ed equità. Gettare via il cibo, in tempi in cui ancora milioni di persone soffrono la fame, è intollerabile dal punto di vista etico e soprattutto è uno sfregio per l’ambiente, perchè rappresenta un consumo di risorse naturali inutile e quindi dannoso.

Successivamente, ogni alunno ha prodotto “La ricetta della tradizione” realizzando in questo modo un lavoro multiculturale; in seguito la classe ha effettuato un’uscita al mercato regionale e presso il circolo Kontiki, i bambini hanno potuto conoscere piatti di origine senegalesi.

**NON SI BUTTA
VIA NIENTE!**





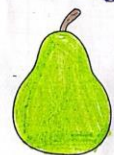
5 FEBBRAIO
GIORNATA NAZIONALE
PER LA PREVENZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE



SE L'AMBIENTE



VUOI AIUTARE



IL CIBO



NON DEVI SPRECARCI!



Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare

Tutti si devono impegnare per non sprecare il cibo.
Lo spreco alimentare danneggia l'ambiente e distrugge risorse preziose.

- Indica con una X le azioni che puoi fare per evitare di sprecare gli alimenti.
 - Controllare le scadenze degli alimenti conservati. ☒
 - Riutilizzare gli alimenti avanzati per il pasto successivo. ☒
 - Non comprare mai alimenti deteriorabili. ☐
 - Non comprare quantità eccessive di alimenti deteriorabili. ☒

- Quando avanzano degli alimenti anziché buttarli via si possono riutilizzare per il pasto successivo. Collega ogni alimento al modo in cui può essere riutilizzato.

pane	polpette
carne lessa	crocchette di verdura
verdura cotta	crocchette di riso
risotto	pane biscottato



La Giornata contro lo Spreco Alimentare è un'occasione per imparare a dare la giusta importanza al cibo. È tempo di cambiare le nostre abitudini! Anche un piccolo gesto può fare la differenza. Se collaboriamo possiamo creare un mondo dove il cibo non viene sprecato e tutti possono nutrirsi in modo adeguato, rispettando la varietà del cibo che la terra ci offre.

Ecco quattro modi semplici per non sprecare il cibo:



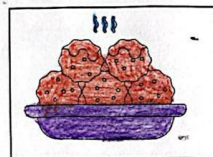
Questi consigli sono divertenti e facili da capire, e ti aiuteranno a imparare a non sprecare il cibo divertendoti e aiutando la famiglia a essere più responsabile con l'ambiente!

Giovedì 15 febbraio 2024

Riciclare avanzi non significa rinunciare al gusto. Si può mangiar bene e limitare gli sprechi.

Prima di aprire la pattumiera, pensiamoci!!!

PIATTO ANTI - SPRECO



Scaletta:

- ☐ Che cibo è? LE POLPETTE
- ☐ Con quali ingredienti è fatto?

1 uovo - formaggio - latte - sale - pane - carne trita - olio
ciotola - padella

- ☐ Chi lo cucina? la mamma - il papà
- ☐ Che sapore ha? la mamma - gustoso - saporito - appetito
- ☐ Che odore ha? invitante - gradevole
- ☐ Ti piace questo piatto? Sì!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno arricchendo le frasi della scaletta.

Le polpette di pane sono una ricetta classica anti-spreco. Queste polpette ci aiutano a recuperare gli avanzi del pane.

Le polpette si possono fare fritte, al forno o al sugo; le loro varianti sono infinite: con la carne, con il pesce, con i legumi...

La ricetta delle polpette è molto semplice.

Procedimento

Per preparare le polpette di pane si inizia dall'impasto.

Si sistema la mollica in una ciotola e si ammolle nel latte oppure nell'acqua. Poi si deve ^{si aggiunge} strappare il pane, alla carne trita, l'uovo, il formaggio e il sale.

Si impasta il tutto e si possono preparare le polpette. Possono essere fritte oppure si possono cuocere nel sugo.

LE POLPETTE MI PIACONO

Non si butta via niente!!!



UN MONDO DI RICETTE

La signora Marina ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE ALBANESE

Scaletta:

☐ Che cibo è? PASTICE

☐ Con quali ingredienti è fatto?

PASTA, UOVA, RICOTTA, LATTE, BURRO, FORMAGGIO, GRASSE

☐ Chi lo cucina? MAMMA, NONNA, ZIA

☐ Che sapore ha? SAPORITA, GUSTOSA, APPETITOSA

☐ Che odore ha? GRADEVOLE, INVITANTE

☐ Ti piace questo piatto? TANTISSIMO

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Giama ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Siciliana

Scaletta:

☐ Che cibo è? arancini

☐ Con quali ingredienti è fatto?

riso - piselli - carne trita - roque - olio
mozzarella - pane grattugiato - formaggio
saffron - zafferano

☐ Chi lo cucina? io e la mamma

☐ Che sapore ha? gustoso

☐ Che odore ha? invitante - morbido

☐ Ti piace questo piatto? sì

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Audina ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE arabo

Scaletta:

☐ Che cibo è? Mallouddun (gnocchetti arabi)

☐ Con quali ingredienti è fatto?

gnocchetti arabi, salsa di pomodoro, carne trita, roque, olio

mozzarella, pane grattugiato, formaggio

zafferano, zafferano

☐ Chi lo cucina? Mamma

☐ Che sapore ha? molto gustoso

☐ Che odore ha? di carne e pomodoro

☐ Ti piace questo piatto? sì!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

UN MONDO DI RICETTE

La signora Leutia ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE italiana

Scaletta:

☐ Che cibo è? Pasta

☐ Con quali ingredienti è fatto?

colonna di pasta, peperoni, roque, olio

di carne

☐ Chi lo cucina? Mamma

☐ Che sapore ha? Saporito, gustoso

☐ Che odore ha? Invitante, gradevole

☐ Ti piace questo piatto? sì!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

UN MONDO DI RICETTE

La signora Erika ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE marocchina

Scaletta:

☐ Che cibo è? Pasticcio alle salamelle

☐ Con quali ingredienti è fatto?

riso - salamelle - parmigiano - mozzarella - bichiri
di vino

☐ Chi lo cucina? La mamma - il papà - la nonna

☐ Che sapore ha? saporito - appetitoso - gustoso

☐ Che odore ha? invitante

☐ Ti piace questo piatto? sì!!!!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Leutia ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE sampiana

Scaletta:

☐ Che cibo è? SCARDARIELLO

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Burro - olio - cipolla - pomodori - formaggio

basilico - pasta - padella - pentola

di

☐ Chi lo cucina? Il papà

☐ Che sapore ha? gustoso

☐ Che odore ha? Invitante

☐ Ti piace questo piatto? SÌ!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora HAYAT ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE MAROCCHINA

Scaletta:

☐ Che cibo è? È UN DOLORE SI CHIAMA LA LINGUA DEL

☐ Con quali ingredienti è fatto?

SALT, PAMPA, SEME DI PANCIO, BUONO, MIELE

OLIO, ACQUA, PASTA, SESAMO, POLVERE LIEVITANTE

ACQUA, NOVA

☐ Chi lo cucina? LA MAMMA

☐ Che sapore ha? SQUISITO

☐ Che odore ha? BONDO

☐ Ti piace questo piatto? SÌ, MI PIACE

UN MONDO DI RICETTE

La signora HABO ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Napoleone

Scaletta:

☐ Che cibo è? SPAGHETTI, AGLIO, OLIO, BIE, PEPERONCINO

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Spaghetti, aglio, olio, peperoncino, formaggio, peperoni

di carne e olio

☐ Chi lo cucina? Papà

☐ Che sapore ha? gustoso

☐ Che odore ha? Invitante, gradevole

☐ Ti piace questo piatto? SÌ!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

UN MONDO DI RICETTE

La signora Marcella ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Maldova

Scaletta:

☐ Che cibo è? Carnevale (carni di carne)

☐ Con quali ingredienti è fatto?

2 cipolle, riso, carote, carne trita, olio, peperoni

salsa di pomodoro, salsa di fagioli, d'aglio

pentola e padella olio d'oliva

☐ Chi lo cucina? Mamma e nonna

☐ Che sapore ha? Saporito e gradevole

☐ Che odore ha? Invitante e gradevole

☐ Ti piace questo piatto? SÌ!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Maria ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE la dolce della Romania

Scaletta:

☐ Che cibo è? LE NOCI

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Per composte: 30 GR. STRUTO, 150 GR. ZUCCHERO,

150 GR. BURRO E MARGARINA, 3 UOVA, POCO SALE

LIEVITO PER DOLCI, PASTA PER DOLCI (RUM)

☐ Chi lo cucina? Mamma

☐ Che sapore ha? Il sapore dolce

☐ Che odore ha? Il profumo di dolci

☐ Ti piace questo piatto? SÌ!!!

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Martina ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE italiana - calabrese

Scaletta:

☐ Che cibo è? Pasta del forno

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Carota, sugo, uova, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

di carne, carote, polpetta di carne

UN MONDO DI RICETTE

La signora LAVRA VITEBI ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE PUGLIESE

Scaletta:

☐ Che cibo è? DOLCE

☐ Con quali ingredienti è fatto?

CAFEARINA, ZUCCHERO, CREMA BIANCA

RICOTTA, CREMA PASTICCERA E

GOCCIE DI CIOCCOLATO

☐ Chi lo cucina? LA MIA NONNA

☐ Che sapore ha? BUONO - DOLCE

☐ Che odore ha? DI FRUTTO

☐ Ti piace questo piatto? TANTISSIMO

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

La signora MAHSCI ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE EGIZIA

Scaletta:

☐ Che cibo è? MAHSCI

☐ Con quali ingredienti è fatto?

OLIO, SALS, FOGLIE DI

DI ZUCCHERO

☐ Chi lo cucina? MAMMA

☐ Che sapore ha? È MOLTO BUONO

☐ Che odore ha? DELIATOSO

☐ Ti piace questo piatto? SÌ

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno

arricchendo le frasi della scaletta.

Scansionato con CamScanner



Mangiare sano, mangiare buono.

Tra il dire e il fare...

Vediamo cosa ci consiglia il **DOTTOR PAPERINO** e i suoi amici.

Non si può parlare di buona salute se la nutrizione non è adeguata.

Un'alimentazione **NON** salutare, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie.

COME FARE PER AVERE UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA E SANA?

- ❖ Scarsa abitudine alla colazione
- ❖ Spuntini non corretti tra i pasti principali
- ❖ Scarso consumo di fibre (frutta e verdura)
- ❖ Scarso consumo di cereali integrali
- ❖ Elevato consumo di bevande e cibo ipercalorico e Zuccherine.



UNA SANA ALIMENTAZIONE DEVE:

- ♦ **VARIARE** il più possibile.
- ♦ **EQUILIBRATA** per la crescita e lo sviluppo dell'organismo.
- ♦ Una sana alimentazione, per essere veramente tale, dovrebbe essere sempre **PIACEVOLE**



Infatti, mangiare in maniera sana e provare piacere nel gustare il cibo, sono attività che non si dovrebbero escludere a vicenda. È necessaria dunque una nuova educazione, che ci

insegni e ci stimoli ad un'alimentazione sana cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno.



è uno strumento educativo



IL PIATTO DELLA SALUTE

Esistono numerosi frutti, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro stagionalità o spostali tra i pasti!



Le verdure sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di stagione e ricorda le patate non sono verdure

Un **PIATTO** di questo tipo non contiene:
• Zuccheri aggiunti. Sostanze artificiali aggiunte. Né conservanti artificiali, edulcoranti, coloranti artificiali, aromi artificiali.
• Sale in eccesso.



Privilegia i cereali integrali, modera invece quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Privilegia i legumi, il pesce, la carne bianca e le uova (2 volte a settimana)
Riduci l'assunzione di carne rossa e formaggi.

La frutta secca oleosa (mandorle/noccioli/noci/pinoli) contiene oli di alta qualità



Come bevanda scegliamo l'**ACQUA**, che ha zero calorie, ed è ricca di sali minerali importanti. Si deve bere spesso e non aspettare di avere sete per poter rinnovare continuamente le perdite di liquidi che l'organismo subisce durante la giornata

In tutta la giornata se ne devono bere almeno 1.5 lt:

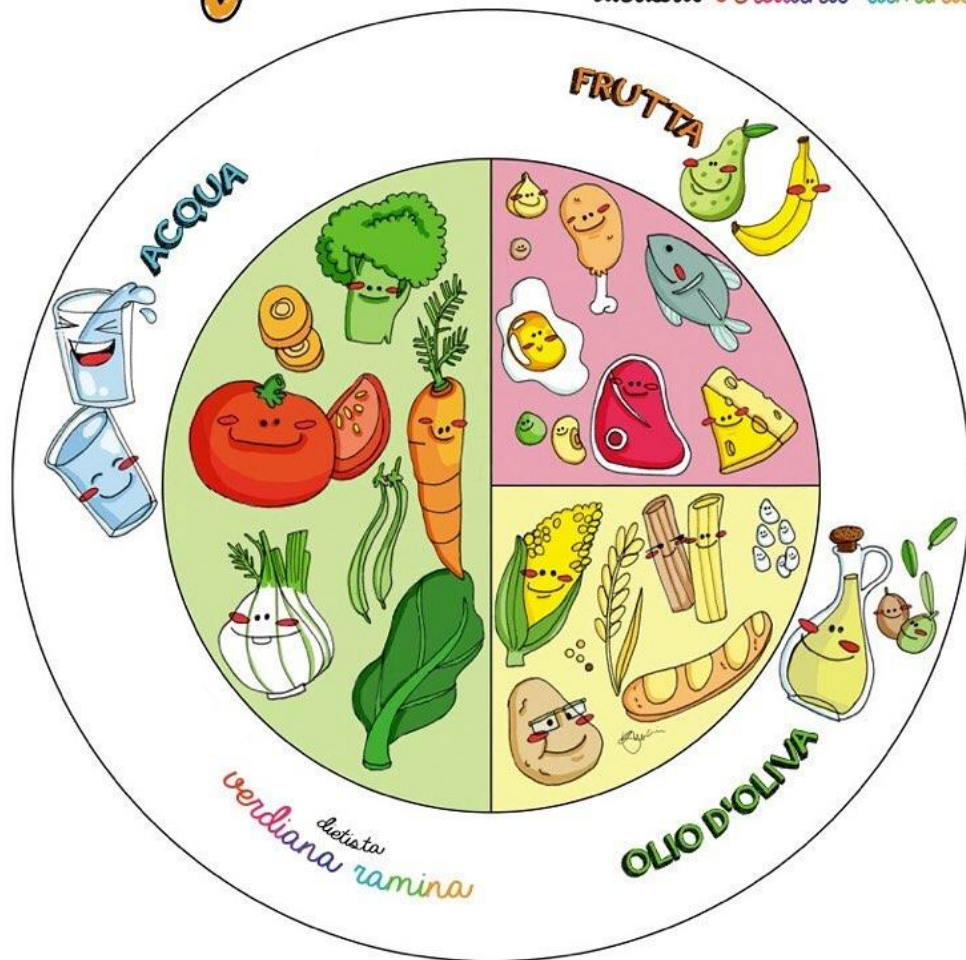
Regola la temperatura corporea, Lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi e della pelle, Facilita i processi digestivi, favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi e delle sostanze di scarto.



Un po' di sane abitudini alimentari

il piatto sano

dietista verdiana ramina



il piatto sano

dietista verdiana ramina

Metà piatto sarà destinato a verdure e frutta (che ovviamente puoi consumare anche lontano dai pasti), preferite quelle di stagione e variate sempre i colori.

Un quarto del piatto sarà riservato ai carboidrati, privilegiate i cereali integrali magari in chicco come ad esempio: riso, avena, orzo, farro, miglio e ovviamente grano, inteso sia nella versione in chicco, sia sottoforma di farine, pasta o pane. Non dimentichiamo però che ci sono anche le castagne, le patate, altre radici e tuberi e infine gli pseudo cereali come la quinoa.

L'ultimo quarto del piatto è destinato alle proteine consumate sia proteine vegetali ovvero legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave ecc) sia proteine animali come pesce, uova, latticini e carni bianche, ma limitate quelle rosse e quelle trasformate (come i salumi e affettati).

Il piatto sano si compone in finale con i condimenti come il nostro **buon Olio Extravergine di Oliva** e anche di piccole quantità di frutta secca e semi.

E ricordatevi di **bere tanta Acqua**



RITMO ALIMENTARE!

Nel corso della giornata, bisognerebbe instaurare una corretta routine dei pasti, ciò consente di mantenere un adeguato ritmo fame-sazietà nel corso della giornata.

RIPARTIZIONE DELLE CALORIE NELLA GIORNATA

COLAZIONE 15-20%

PRANZO 40%

CENA 35-40%

Gli spuntini per una persona adulta rientrano nella personalizzazione della dieta (legati al tipo di lavoro, agli orari dei pasti, alle abitudini della famiglia...)



FARE UNO SPUNTINO È UTILE AI BAMBINI?

• Gli studi scientifici indicano che il consumo di uno spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio può essere utile al corpo umano in quanto:

- ❖ favorisce il miglioramento dell'umore;
- ❖ attenua la sensazione di fame in tarda mattinata e/o tardo pomeriggio;
- ❖ potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età, dalla prima

QUALI ALIMENTI PER LO SPUNTINO?

❖ **VERDURA E FRUTTA** che contengono le fibre e aumentano la sazietà senza alterare l'appetito del pranzo

• Invece gli alimenti diversi da frutta e verdura saziano meno ed è quindi più facile eccedere nei consumi.

Spuntini consigliati

- ❖ **La frutta e la verdura** sono gli spuntini consigliati tutti i giorni
- ❖ **Lo yogurt** o un bicchiere di latte 2/v settimana (per fornire calcio)

E se i bimbi vogliono variare?

Ecco le alternative, sia per gli spuntini dolci che per quelli salati.

Per quanto riguarda gli spuntini salati ricordate che non dovrebbero essere presenti più di tre volte alla settimana nello spuntino!

- ❖ Una fetta di pane integrale con cioccolato fondente o crema al cioccolato (3 cucchiaini)
- ❖ Crostata di frutta o torta margherita
- ❖ Una fetta di pane con marmellata o miele (3 cucchiaini)
- ❖ Frullato di frutta fresca
- ❖ Cracker 1 pacchetto
- ❖ Focaccia (spessore 2 cm). non più di 3 volte alla settimana
- ❖ Frutta secca q 25-30
- ❖ Una fetta di pane integrale con olio





E LA COLAZIONE....

La colazione può essere considerata il pasto più importante, perché permette di affrontare tutte le attività quotidiane con la giusta energia. Nei bambini migliora la concentrazione, l'apprendimento e fa sì che non arrivino affamati ai pasti successivi.

Deve essere consumata sin dall'infanzia e tutti i giorni, per instaurare sin da piccoli sane abitudini alimentari e mantenerle nel corso degli anni.

COSA CONSIGLIARE?

Una colazione adeguata dovrebbe prevedere il giusto apporto di energia e di nutrienti:

- ❖ Una tazza di latte o uno yogurt,
- ❖ con 1-2 fette di pane o 3-4 fette biscottate con un velo di marmellata o 4-5 biscotti secchi o 1-2 pugni di cereali o una fetta di torta tipo margherita o con la frutta
- ❖ frutta fresca o un bicchiere di spremuta

È importante ricordare che le porzioni devono essere adeguate all'età dei bambini



MOVIMENTO E RIPOSO...SANO

L'attività fisica è fondamentale nell'età dello sviluppo e della crescita, ma anche in età adulta, tanto da rappresentare uno dei pilastri dello stile di vita mediterraneo. Lo sport, in aggiunta ad una corretta alimentazione, può aiutare a migliorare la qualità di vita



Ricordiamo anche a non sprecare!

Ricordiamo che il cibo è un bene prezioso e non va sprecato, anche perché nel mondo ci sono tanti bambini che purtroppo non ne hanno a sufficienza.

Piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini possono diminuire la quantità di cibo che sprechiamo ogni giorno:

- Ricordiamoci che la frutta più matura, che non ci piace mangiare a pezzettini, può essere utilizzata per fare frullati o dessert, mentre la verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe o minestre.
- A tavola non facciamo porzioni troppo grandi che poi non riusciamo a mangiare per intero.
- Impariamo ad utilizzare gli avanzi di cibo con gusto e fantasia aiutando i genitori ad impiegarli per realizzare nuove ricette.

Ogni rifiuto va smaltito nella maniera corretta attraverso la raccolta differenziata, in questo modo possiamo restituire nuova vita alle cose che buttiamo.

Gli scarti di cibo, invece, se eliminati nell'umido possono essere usati come concime naturale utile per far crescere verdure e alberi da frutto.





*Bambini seguite i nostri consigli
per una sana alimentazione!*