

Nell'ambito del progetto:



Promosso da:



Con il contributo di:



In partenariato con:



Progetto Regione 4.7 - Territori per l'Educazione alla Cittadinanza Globale - AID 012618/01/1



REGIONE 4.7

Territori per l'Educazione
alla Cittadinanza Globale

Incontro 25 marzo 2025
RESTITUZIONE DEI PROGETTI

ecg.regione47@unito.it

ISTITUTO SCOLASTICO e ASSOCIAZIONE

IC Carolina Picchio Primaria

Via Giuditta Sidoli, 10

10135 Torino

Plesso via Sidoli

Plesso via Flecchia

Renken

Associazione di cooperazione
internazionale

Via Quittengo, 41

10154 Torino



- **TEMA:** Educazione alimentare per la rilevanza di stranieri.
- **CLASSI:** 2B via Sidoli, 1A via Flecchia, 2B via Flecchia
- **DISCIPLINE COINVOLTE:** italiano, matematica, storia, scienze, geografia, IRC, arte e immagine.

Modulo 1 (10 ore)

Introduzione del tema

Visione cortometraggio per introdurre il tema dell'alimentazione e parlare con le bambine e i bambini di "come mangiano".

Lettura di un libro illustrato sul tema della cucina e della condivisione

Il ricettario di classe con una ricetta per famiglia.

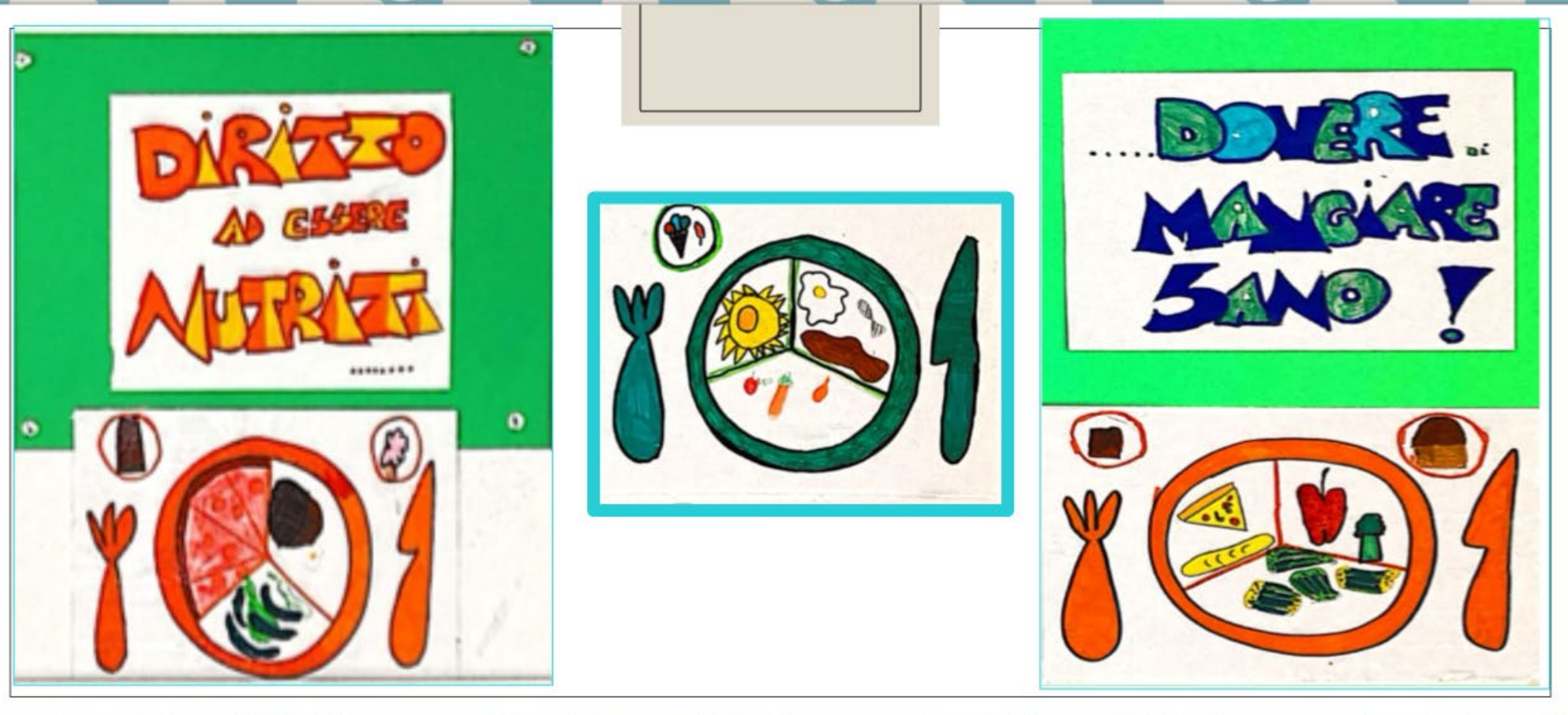






RICETTARIO DEI PIATTI NATALIZI E ALTRI ANCORA

2^B
I.C. VIA SIDOLI
(TORINO)
A.S. 23/24



1) CAPONATA SICILIANA
di LUCA

Verdure: MELANZANE ZUCCHINE

Carboidrati: PATATE

Proteine: MORTADELLA (variazione)

2) TORTA DI MIELE di SOPHIE

FRUTTA: AMARENE E NOCI

Carboidrati: FARINA

Proteine: BURRO PANNA MONTATA

3) INSALATA RUSSA di GIORGIA

Verdure: PISELLI, CAROTE, CETRIOLI, CIPOLLINE

Carboidrati: PATATE,

Proteine: UOVA DELLA MAIONESE

CAPONATA SICILIANA di LUCA





I.C. VIA SIDOLI

Succursale via Flecchia

classe 2^B

a.s. 2023 -2024

**Progetto
Educazione alla Cittadinanza
Globale**

"Buon appetito... senza spreco!"

2

Realizzato da: REGIONE 4.7
Prodotto da: REGIONE PIEMONTE
Con il contributo di: COP
Progetto Regione 4.7 - Territori per l'Educazione alla Cittadinanza Globale - RD 5126/2013/1

REGIONE 4.7
Territori per l'Educazione
alla Cittadinanza Globale

RENKEN ONLUS

F

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.

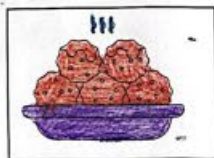
Successivamente, ogni alunno ha prodotto “La ricetta della tradizione “ realizzando in questo modo un lavoro multiculturale; in seguito la classe ha effettuato un’uscita al mercato rionale e presso il circolo Kontiki, i bambini hanno potuto conoscere piatti di origine senegalesi.

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 si 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 ammolla 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 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 Marinella 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? GRASSE, UOVA, INVITANTE

☐ Ti piace questo piatto? TANTISSIMO

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Orsiana ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Siciliana

Scaletta:

☐ Che cibo è? arancini

☐ Con quali ingredienti è fatto?

riso - piselli - carne trita - roque - olio
maionese - 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 Bianca ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE araba

Scaletta:

☐ Che cibo è? Melloré (cuscus)

☐ Con quali ingredienti è fatto?

semola di grano duro, olio d'oliva, carote, cipolla, zucchini, piselli, ricotta, formaggio, uova, sale, pepe, rosmarino

☐ Chi lo cucina? la mamma

☐ Che sapore ha? saporito, appetitoso, gustoso

☐ Che odore ha? invitante

☐ Ti piace questo piatto? sì

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Lucia ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE filippina

Scaletta:

☐ Che cibo è? Adobo

☐ Con quali ingredienti è fatto?

carne di maiale, pollo, pesce, aglio, aceto, vino

☐ Chi lo cucina? la 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
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Erika ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE marocchina

Scaletta:

☐ Che cibo è? pasticcio alle mandorle

☐ Con quali ingredienti è fatto?

riso - mandorle - panna - uova - baciardi di riso

☐ 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
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora HAYAT ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE marocchina

Scaletta:

☐ Che cibo è? un dolce si chiama LA LINIA

☐ Con quali ingredienti è fatto?

SAL, PANKA, SEME DI PANCALIA, BIANCO, MIELE

☐ Chi lo cucina? LA MAMMA

☐ Che sapore ha? SALATO

☐ Che odore ha? INVITANTE

☐ Ti piace questo piatto? SÌ, M. PANKA

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora MARCO ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Napoleone

Scaletta:

☐ Che cibo è? SPAGNOLI

☐ Con quali ingredienti è fatto?

spagetti, aglio, olio, peperoncino, formaggio, pomodoro, patate, cipolla

☐ Chi lo cucina? la mamma

☐ Che sapore ha? gustoso

☐ Che odore ha? invitante, gradevole

☐ Ti piace questo piatto? SÌ

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Edvina ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE campesina

Scaletta:

☐ Che cibo è? SCARROCCIO

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Burro - olio - cipolla - pomodori - formaggio - basilico - pasta - padella - pentola - sale

☐ 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
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Marcella ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE Maldive

Scaletta:

☐ Che cibo è? Carne di maiale

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Carne di maiale, cipolla, pomodoro, formaggio, patate, cipolla, sale

☐ 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
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 UOCI

☐ Con quali ingredienti è fatto?

farina, zucchero, uova, olio, sale, zucchero, uova, olio, sale

☐ Chi lo cucina? Mamma

☐ Che sapore ha? il sapore dolce

☐ Che odore ha? il profumo dei dolci

☐ Ti piace questo piatto? SÌ

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora Maria ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE italiana - calabrese

Scaletta:

☐ Che cibo è? Pasta al forno

☐ Con quali ingredienti è fatto?

Carne, sugo, uova, polpetta di carne, maionese, formaggio, patate, cipolla, sale

☐ Chi lo cucina? Mamma

☐ Che sapore ha? gustoso

☐ Che odore ha? invitante

☐ Ti piace questo piatto? SÌ

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

UN MONDO DI RICETTE

La signora LAVIA VITTO ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE RUIGIESE

Scaletta:

☐ Che cibo è? DOCE

☐ Con quali ingredienti è fatto?

CANARINA, ZUCCHERO, CREMA BIANCA, RICOTTA, CREMA PASTICCERA E GOCCE DI CIOCCOLATO

☐ Chi lo cucina? LA MIA NONNA

☐ Che sapore ha? BUONO - DOCE

☐ Che odore ha? INVITANTE

☐ Ti piace questo piatto? TANTISSIMO

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
Scansionato con CamScanner

La signora MAHSA ci racconta



IL PIATTO DELLA TRADIZIONE EGIZIA

Scaletta:

☐ Che cibo è? MAHSA

☐ Con quali ingredienti è fatto?

ARROSO, SALSICCE, FOLIE DI OLIO, ZUCCHERO

☐ Chi lo cucina? MAMMA

☐ Che sapore ha? È MOLTO BUONO

☐ Che odore ha? DELI, BASSO

☐ Ti piace questo piatto? SÌ

STESURA: Ora passa alla stesura del testo sul quaderno
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!

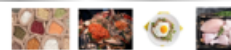


Le verdure sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di stagione e ricorda le patate non sono verdure

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/noccioline/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

Modulo 2 (10 ore)

Gita al mercato/supermercato di quartiere per conoscere i prodotti locali e comprendere il concetto di lotta allo spreco alimentare. Utilizzo di ausili tecnologici e giochi creativi

- La ruota delle stagioni e dei prodotti locali stagionali
- La piramide alimentare
- Il quartiere della scuola e i luoghi del cibo (mense, ristoranti, negozi alimentari)



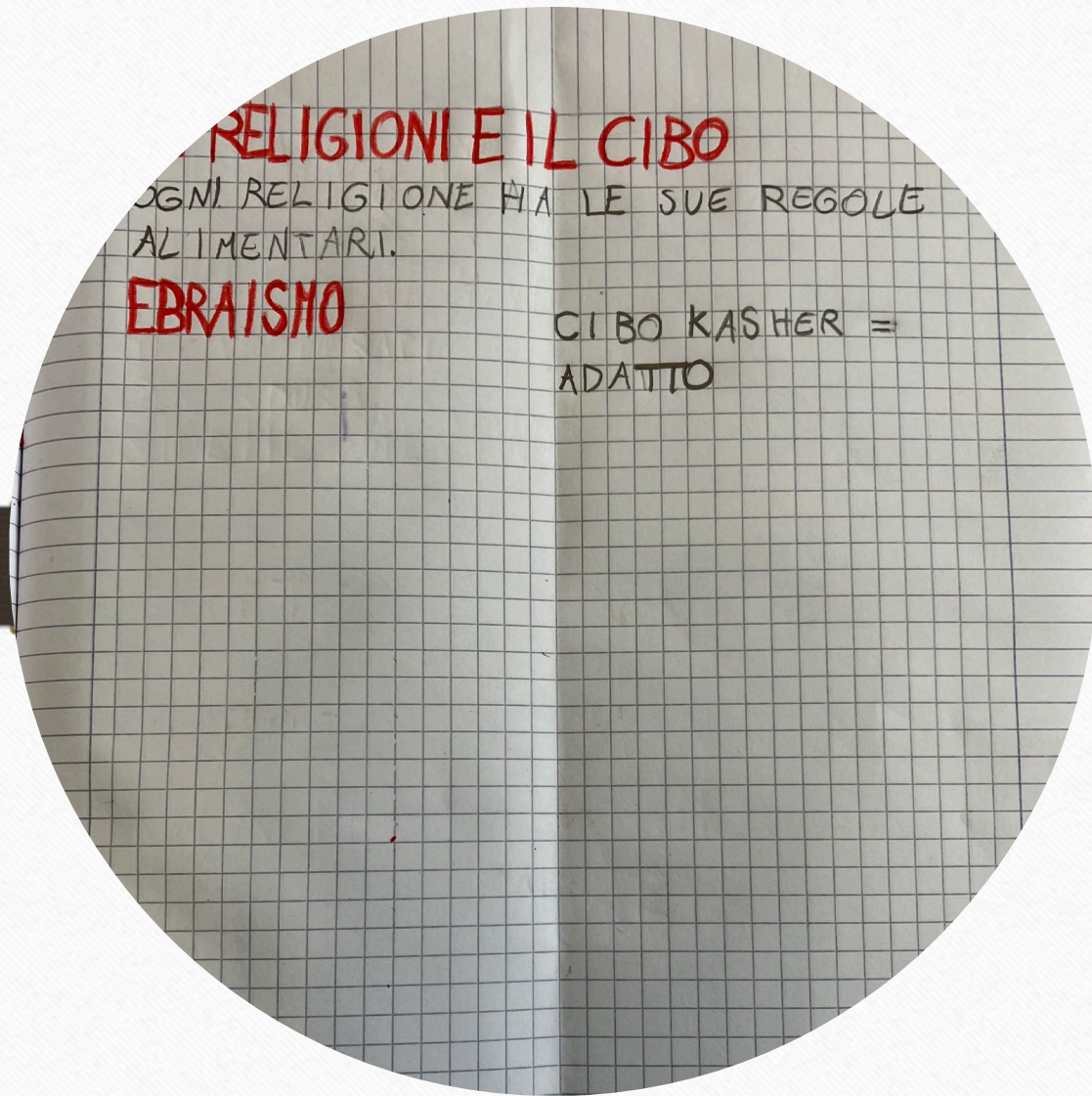
Modulo 3 (10 ore)

Laboratorio di cucina con le cuoche di Ricette d'Africa una giornata dedicata alla manipolazione; alla degustazione e alla preparazione di semplici ricette senegalesi condivise presso il circolo Kontiki.









Modulo 4 (10 ore)
I cibi nelle festività
religiose e/o laiche.

Caratteristiche generali delle religioni abramitiche

Significato del cibo e regole alimentari
(Kasherut, Halal)

Periodi di digiuno
Yom Kippur
Quaresima
Ramadan

Giorni di preghiera e feste con i cibi e i dolci collegati



La valutazione del progetto è avvenuta tramite interviste /interventi orali dove gli alunni potranno trasmettere un feedback del percorso effettuato.

Il Questionario di gradimento finale al progetto ha dato un esito positivo tanto che molti bambini vorrebbero che il progetto si ripettesse.

Punti critici

- L'introduzione del progetto da parte delle volontarie dell'Associazione Renken è stata un po' troppo lunga per bambini così piccoli: bisognerebbe realizzarla in forma più laboratoriale.
- L'uscita per il laboratorio di cucina è stata molto positiva ma il circolo scelto era troppo lontano dalla scuola (un'ora di pullman).
- Una classe si è ritrovata a non poter mangiare in modo adeguato per via del fatto che le porzioni erano troppo piccole.

Punti forti

La conoscenza di realtà diverse e l'apertura verso l'altro.

Grazie per l'attenzione!