



Confagricoltura
Alessandria

Okkio all'etichetta

Classi 5° del plesso «Bistolfi» - ICC3 Casale Monferrato

**Insegnanti: D'Avola Maria Stella, Dalolio Letizia e Russo Rosa
Rita (plesso XXV Aprile)**

Anno scolastico 2019/2020

Progetto: Insegnanti a scuola di alimentazione - Concorso per le classi 4° e 5° primaria

Il progetto ha approfondito la conoscenza delle merende confezionate che gli alunni sono soliti consumare in relazione al rispetto dei principi della nutrizione.



Informazioni nutrizionali			
Valori Medi		Per 100 g	Per porzione (66 g)
VALORE ENERGETICO	kcal	362	239
	kJ	1520	1003
PROTEINE	g	6,0	4,0
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g	55,0	36,3
	g	37,0	24,4
GRASSI di cui SATURI	g	12,5	8,3
	g	6,3	4,2
FIBRE	g	2,5	1,7
SALE	g	0,510	0,337

Finalità: conoscere ingredienti e valori nutrizionali delle merende preferite con osservazione critica della confezione e di quanto trasmette il messaggio (pubblicitario) del prodotto

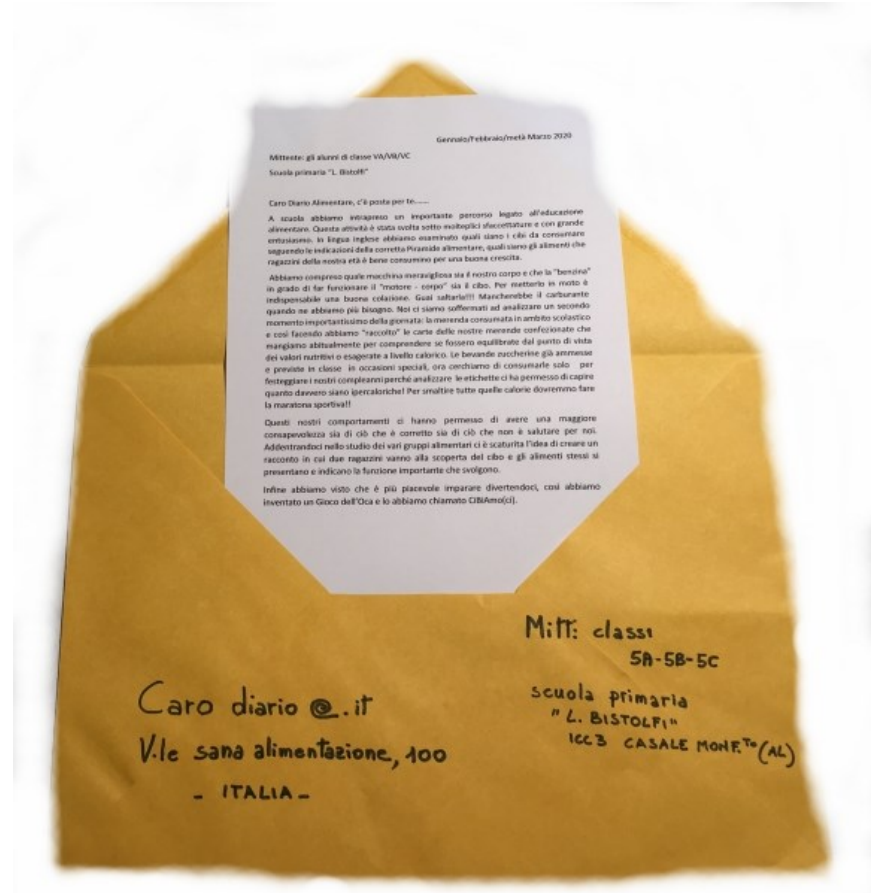
Obiettivi: scoprire le preferenze in rapporto agli ingredienti, sensibilizzare la scoperta alla differenza tra una merendina industriale confezionata ed una naturale fatta in casa



Mittente: gli alunni di classe VA/VB/VC
Caro Diario Alimentare, c'è posta per te.....

A scuola abbiamo intrapreso un importante percorso legato all'educazione alimentare. Questa attività è stata svolta sotto molteplici sfaccettature e con grande entusiasmo in lingua inglese, ripercorrendo i cibi da consumare seguendo le indicazioni della corretta Piramide alimentare e gli alimenti che ragazzini della nostra età è bene che consumino per una buona crescita.

Abbiamo compreso quale macchina meravigliosa sia il nostro corpo e che la "benzina" in grado di far funzionare il "motore- corpo" sia il cibo. Per metterlo in moto è indispensabile una buona colazione. Guai saltarla!!! Mancherebbe il carburante quando ne abbiamo più bisogno.



Noi ci siamo soffermati ad analizzare un secondo momento importantissimo della giornata: la merenda consumata in ambito scolastico e così facendo abbiamo “raccolto” le carte delle nostre merende confezionate che mangiamo abitualmente per comprendere se fossero equilibrate dal punto di vista dei valori nutritivi o esagerate a livello calorico., Le bevande zuccherine già ammesse e previste in classe in occasioni speciali, ora cerchiamo di consumarle solo per festeggiare i nostri compleanni perché analizzare le etichette ci ha permesso di capire quanto davvero siano ipercaloriche! Per smaltire tutte quelle calorie dovremmo fare la maratona sportiva!!



Questi nostri comportamenti ci hanno permesso di avere una maggiore consapevolezza sia di ciò che è corretto sia di ciò che non è salutare per noi. Addentrandoci nello studio dei vari gruppi alimentari ci è scaturita l’idea di creare un racconto in cui due ragazzini vanno alla scoperta del cibo e gli alimenti stessi si presentano e indicano la funzione importante che svolgono.

Infine abbiamo visto che è più piacevole imparare divertendoci, così abbiamo inventato un Gioco dell’Oca e lo abbiamo chiamato CiBiAmo(ci).

MANuela e GIOvanni nel parco di NUTRITIME

In una “insolita” mattina di gennaio, MANuela e GIOvanni due ragazzini molto svegli, sono rimasti particolarmente colpiti da quanto hanno appreso a scuola soprattutto in questo periodo. Hanno parlato a lungo di ciò che conoscono di educazione alimentare. Le insegnanti della “mitica” scuola Primary hanno coinvolto i loro alunni dicendo di conservare l’involucro delle merendine che abitualmente mangiano.... Che discussioni sono scaturite! Quanta “carica” può fornire veramente una merendina? Quante calorie vi sono nascoste dentro?? MANuela e GIOvanni non ci pensavano, ma dopo alcune settimane ecco i risultati del loro lavoro, proprio sotto il loro naso. Verrebbe voglia di tornare alle merende fatte in casa... certo quelle industriali sono pratiche e comode, ma adeguate???

Alla sera vanno a dormire stanchi e succede una cosa straordinaria.... Quando si addormentano iniziano a sognare e.... incredibile fanno lo stesso sogno! Non è possibile! Eppure è proprio così.... Nel sogno stanno facendo una lunga passeggiata, quando improvvisamente entrano nel parco NUTRITIME Qui è un luogo incredibile... gli alimenti possono parlare e...si presentano! MACcherone si presenta insieme a mister BURro. Noi siamo gli alimenti energetici: diamo energia.



IO MACcherone faccio parte dei CARBOIDRATI e forniamo un'energia di pronto utilizzo. Ci trovate nella pasta, nel riso, nelle patate, nel pane, nello zucchero, nella frutta e nei dolci.



IO mister BURro faccio parte dei GRASSI e offriamo un'energia di riserva da utilizzare quando quella fornita dai carboidrati non basta più. Oltre a me, ci trovate nell'olio, nel latte, nei formaggi, nei dolci e nelle uova.



NOI mister Pollo, miss Sogliola e mister Cecio facciamo parte degli alimenti costruttivi, forniamo i "materiali" necessari per far crescere le nuove cellule e per sostituire quelle danneggiate. Siamo i rappresentanti delle PROTEINE animali e vegetali. Ci trovate nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte, nei formaggi e nei legumi.





NOI miss Mela e miss CAROTA, siamo le VITAMINE e insieme ai Sali minerali controlliamo molte funzioni del corpo umano e lo difendiamo da alcune malattie.

Facciamo parte degli alimenti regolatori. Ci trovate soprattutto nella frutta e nella verdura.

.....ehi! Non scordatevi di me!!! Io sono la regina ACQUA naturale, non ho bisogno di essere zuccherata per essere una buona bevanda! Mi puoi trovare anche nella frutta come gli agrumi ma anche nel melone e nell'anguria ma non basta! Bisogna proprio bere. Ho un compito importantissimo: in me sono disciolte tutte le sostanze delle cellule, Ecco perché un corpo per mantenersi in buona salute deve consumarne più di un litro e mezzo!

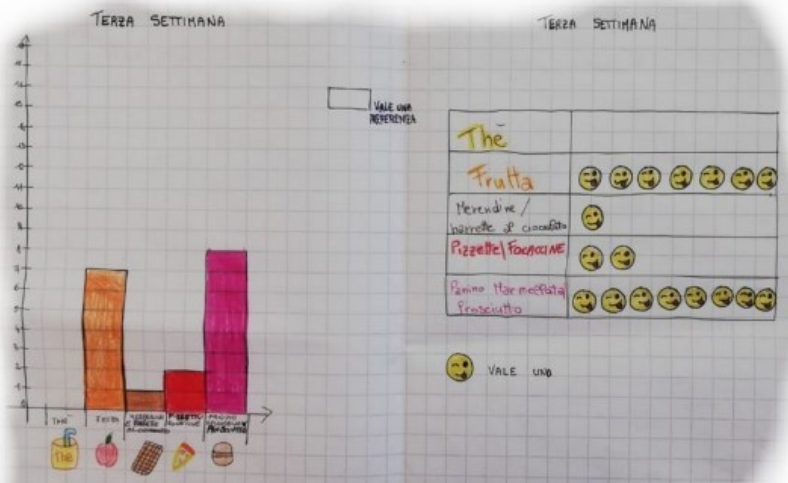
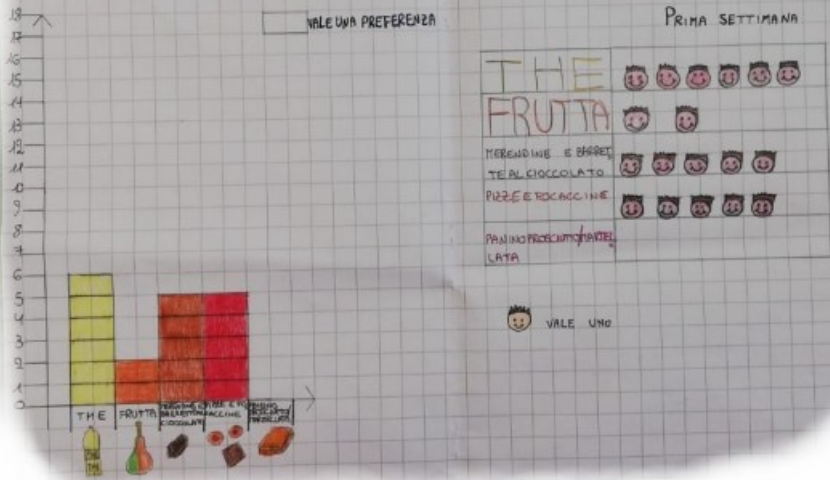


MANuela e GIOvanni ora hanno le idee chiare salutano e.... Drin! Drin! E' ora di andare a scuola, sono un po' assonnati ma ne sono certi hanno in mente di costruire un gioco dell'Oca divertente sugli alimenti e magari vinceranno pure la partita!



CI NUTRIAMO O CI RIEMPIAMO LA PANCIA?

LA MERENDINA È SALUTARE O IL SUO CONSUMO ABITUALE NASCONDE DEI PERICOLI?

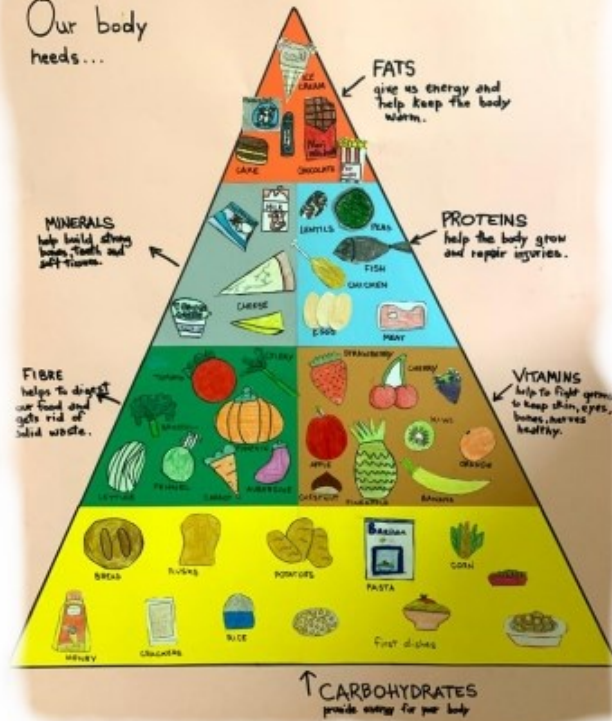


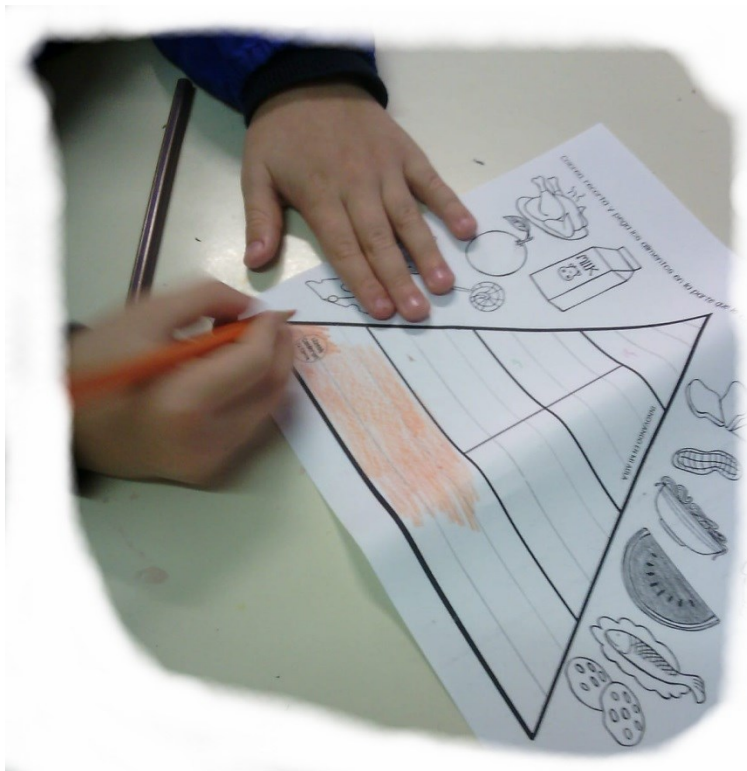
Raccordo disciplinare in collaborazione con la collega che insegna lingua Inglese



THE FOOD PYRAMID

Our body needs...





Fasi di preparazione della piramide alimentare costruita dall'alunno in condizione di svantaggio seguito dalla Maestra Rosa Rita



Piramide alimentare ultimata



Mangiare è molto importante
Il cibo è il nostro carburante

I piatti genuini sono da privilegiare
Se in ottima forma si vuole restare

È bene abbondare con frutta e verdura
Sui troppi dolci è meglio la censura

Non saltare mai la colazione
Per una partenza da leone

Prediligi il cibo fresco
È il migliore su ogni desco

