

C.D. "Maria Montessori" Catania

PROGETTO PILOTA
DI
EDUCAZIONE ALIMENTARE



"SCUOLA e CIBO:"

"i 5 colori del benessere"

REPORT
settembre 2009 - maggio 2010

Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"



FRUTTA DI STAGIONE

- CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE
- VALORE NUTRITIVO
- LABORATORIO DEL GUSTO
- CHIMICA IN CUCINA
- ALIMENTAZIONE E ARTE

DISCIPLINE INTERESSATE

Lingua italiana-Arte e immagine-Corpo, movimento e sport-
Storia-Matematica-Scienze e Tecnologia.

Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere" La frutta con i 5 sensi

La frutta la ODORO, la VEDO, la TOCCO, la SPREMO,
la GUSTO e SENTO che è proprio BUONA!!!





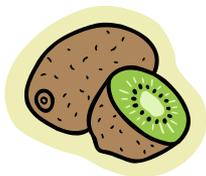
Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

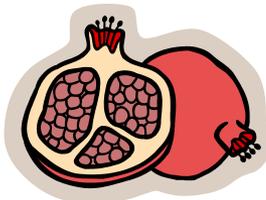
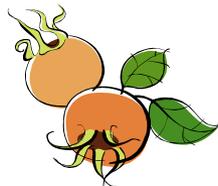
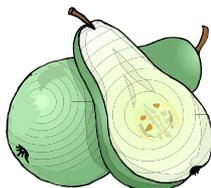


Alunno: Classe IV



La Frutta mi fa crescere sano...
...e con gusto.

La frutta autunnale



Oggi la nostra colazione è stata diversa dal solito; abbiamo gustato:,
.....lo preferisco:.....
Con la frutta il mio organismo si arricchisce di..... e

Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"



Alunno: Classe IV

LABORATORIO DEL GUSTO: LA FRUTTA AUTUNNALE

Attività: Descrivi per ogni frutto assaggiato le qualità organolettiche.



MELA → *croccante, granulosa, acra*

PERA → *morbida, succosa, dolce*

UVA → *dolce, morbida, succosa*



MELAGRANA → *croccante, dolce*

CLEMENTINA → *dolce, succosa, profumata*

LOTO → *morbido, dolce, polposo*



FICO D'INDIA → *granuloso, dolce*

CASTAGNA → *croccante, dolce*

PISTACCHIO → *croccante*

Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

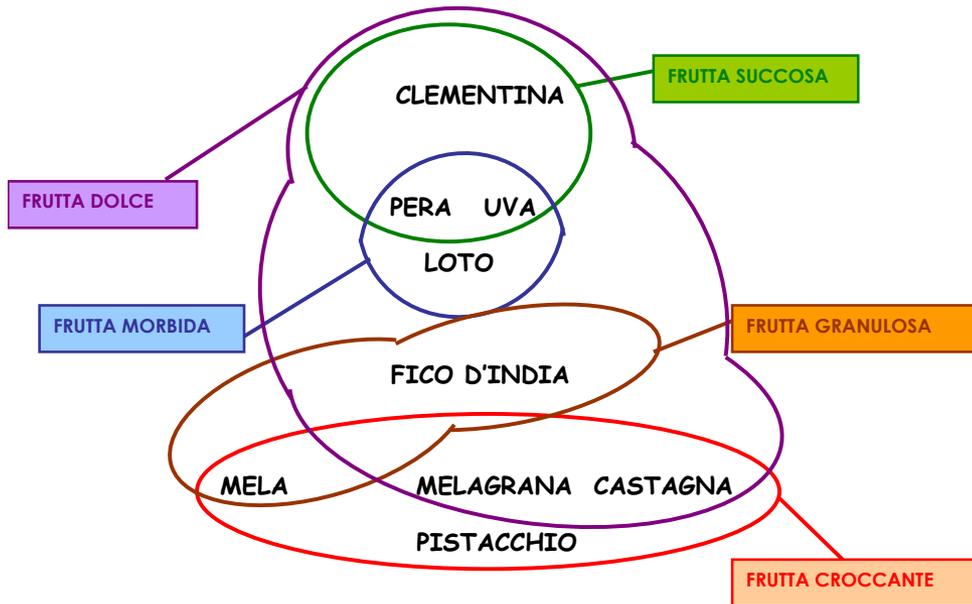
"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"



Alunno: Classe IV

MATEMATICA E ITALIANO A TAVOLA

Attività: Classifica e rappresenta con i diagrammi di Venn i frutti autunnali in base alle qualità organolettiche descritte nell'attività precedente.



Attività: Completa il testo riepilogando la classificazione sopra descritta.

La, la e l'..... sono frutti succosi.

La e l'....., insieme al loto, sono anche frutti morbidi.

Il e la sono frutti

La mela, la melagrana, la e il pistacchio sono frutti.....

La mela è, la clementina è, il loto è

Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

CHIMICA E ALIMENTI: il segreto della frutta e della verdura

ACQUA:

Frutta e verdura sono ricchi d'acqua. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura, quindi, ci aiuterà a integrare quello che beviamo per compensare le perdite di acqua cui andiamo incontro tutti i giorni.

SALI MINERALI:

Frutta e verdura sono i migliori "integratori" di minerali come magnesio, potassio, calcio, ferro, selenio e zinco. Una dieta ricca di frutta e verdura permetterà di recuperare i sali minerali che perdiamo (ad esempio sudando), senza ricorrere a integratori in pastiglie o sotto forma di bevande.

Cosa c'è nella frutta e nella verdura

FIBRE:

La fibra sazia, aiuta e protegge. La fibra, che è la parte "dura" della frutta e della verdura, non ha valore energetico o nutritivo, perché non siamo in grado di digerirla. La fibra sazia: grazie alla sensazione di stomaco pieno che ci procura, ci aiuta a mangiare di meno e, quindi, a controllare il peso. Aiuta l'intestino a funzionare meglio. Infine, previene il diabete e le malattie cardiovascolari, perché regola l'assorbimento di zuccheri e grassi e quindi il loro livello nel sangue.



5 porzioni a colori di frutta e ortaggi, ogni giorno, contribuiscono a mantenere il nostro benessere. È una regola semplice e buona, un consiglio utile per proteggere la salute e coprire il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo



VITAMINE:

Sono molecole che svolgono funzione regolatrice e protettiva. Le vitamine, in base alla loro capacità di sciogliersi nei grassi o nell'acqua, possono essere di due tipi: **IDROSOLUBILI** e **LIPOSOLUBILI**. Le vitamine vengono indicate con alcune lettere dell'alfabeto. Esempi di vitamine sono la vitamina C (idrosolubile) e le vitamine A, E, K (liposolubili).

ZUCCHERI:

energia a morsi.

Al contrario della verdura, che non ne contiene molti, la frutta è ricca di **zuccheri** semplici. Si tratta di energia pronta per l'uso, ma con il vantaggio che la presenza di fibra regola l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, evitando i picchi di glicemia. Per questo la frutta è particolarmente indicata come spuntino "spezza digiuno", per adulti e per bambini. Anche a scuola!

PHYTOCHEMICAL:

sono piccole molecole responsabili dei colori della frutta e della verdura e sono molto preziose perchè svolgono un ruolo importante per prevenire alcune malattie e mantenerci in buona salute.

ANTOCIANINE



CATECHINE



CAROTENOIDI



LICOPENE

CLOROFILLA



FLAVONOIDI



Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"

Alunno: Classe V

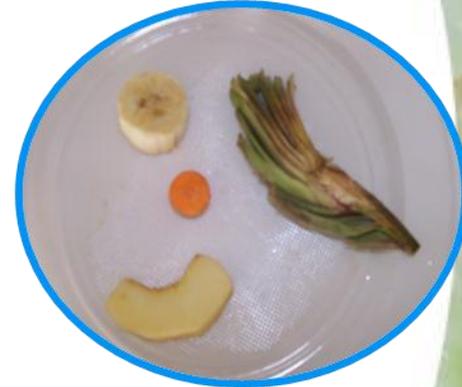
CHIMICA E ALIMENTI



AZIONE ANTIOSSIDANTE DELLA VITAMINA C	
Nome esperimento	Alunni classe quinta
Classe	1 ora
Tempo necessario	
Grado di difficoltà	
Attrezzatura e materiali	<ul style="list-style-type: none">• 3 piattini• becker• coltello• acqua distillata• mela• banana• carciofo• carota• alcune pastiglie di vitamina C• limone
Procedimento	Sciogliere le pastiglie di vitamina C (acido ascorbico) in 50 ml di acqua distillata. Disporre in ciascun piattino un pezzetto di banana, di mela, di carciofo e di carota. Distribuire su un piattino la soluzione di acido ascorbico, sull'altro il succo di limone e sull'altro ancora non mettere niente.
Conclusione	Esporre all'aria per almeno mezz'ora i piattini. Trascorso il tempo indicato nel piattino con il succo di limone e nel piattino con l'acido ascorbico la superficie dei 4 alimenti rimane bianca, invece nel piattino privo di succo di limone e della soluzione di acido ascorbico la superficie degli alimenti è diventata scura. La superficie nera è dovuta all'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, mentre negli altri due piattini la superficie è rimasta bianca grazie all'azione antiossidante della vitamina C.



PRIMA



DOPO



Attività interdisciplinare

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

"Scuola e cibo: i cinque colori del benessere"



Alunno: Classe V

EDUCAZIONE ALIMENTARE E...ARTE

Creare con Arcimboldo

Utilizzando immagini di frutta e verdura ritagliate da riviste e da depliant pubblicitari, comporre ritratti ispirati al famoso quadro "Autunno" del pittore Arcimboldo.

