PIÙ SANI PIÙ BELLI!

Consegniamo una copia del depliant sui corretti stili di vita a ciascun bambino e leggiamolo insieme. Commentiamolo, chiarendo eventuali dubbi e rispondendo alle domande. Se la situazione lo consente, ampliamo i quattro suggerimenti con i seguenti approfondimenti.
Infine, invitiamo i bambini a portare il volantino a casa e leggerlo con gli adulti.

ALCUNE "DRITTE" QUOTIDIANE

Distribuiamo durante il giorno gli alimenti in 5 PASTI: tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (uno al mattino e uno al pomeriggio). Inoltre, ricordiamoci di bere almeno 8-10 bicchieri di ACQUA al giorno. Un suggerimento: appendiamo il menù della mensa scolastica vicino alla cucina, così da poter variare i prodotti mangiati a scuola e avere un'alimentazione più completa!

LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea fu identificata da Ancel Keys, uno scienziato americano che ipotizzò un legame tra il tipo di alimentazione di alcune aree del Mediterraneo (la Campania e l'isola di Creta) e la scarsa incidenza di malattie cardiocircolatorie. Sulla base di questa osservazione fu condotta un'indagine da cui risultò quello che oggi sappiamo, cioè che gli acidi grassi monoinsaturi, presenti nell'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, diminuiscono la produzione delle proteine adibite al trasporto del colesterolo (le LDL, che possono causare l'occlusione delle arterie). L'olio extravergine agirebbe, quindi, come protettore della salute delle arterie.
Con l'espressione "dieta mediterranea" si intende un "modo" di mangiare che comprende pane, cereali, frutta, pesce, vino e, soprattutto, olio di oliva.

La dieta si caratterizza per la presenza consistente di tre tipi di elementi: ACIDI GRASSI MONOINSATURI, ANTIOSSIDANTI (presenti nel mondo vegetale) e FIBRE.
Questi elementi contribuiscono a ridurre il colesterolo nel sangue o i suoi effetti negativi sull'apparato circolatorio, proteggendoci anche da alcuni tipi di tumore.

CIBO E AMBIENTE

Consumando prodotti locali e di stagione, e facendo attenzione agli imballaggi, una famiglia può evitare FINO A 1000 KG DI ANIDRIDE CARBONICA (CO_2). Per esempio, per giungere sulle nostre tavole le ciliegie del Cile devono volare per 13mila chilometri, con un consumo di 5,8 Kg di petrolio, che emette 17,4 Kg di CO_2.

Se prediligiamo, invece, prodotti a "chilometri zero", cioè locali, provenienti da zone più vicino a noi, aiutiamo l'ambiente e le nostre tasche, perché i prodotti non devono percorrere lunghe distanze prima di giungere sulle nostre tavole e i costi di trasporto vengono, di conseguenza, abbattuti.

LE FATTORIE DIDATTICHE

Quando si semina e si raccoglie il grano? Quali sono gli ortaggi di stagione? Come si prepara il formaggio?
Per rispondere a queste domande possiamo visitare una FATTORIA DIDATTICA, dove avremo non solo l'occasione di vedere, ma anche di partecipare a laboratori su tematiche agricole e ambientali. In fattoria possiamo osservare, toccare, ascoltare e assaggiare, in un contesto accogliente e ricco di stimoli ed emozioni.
Numerose aziende agricole del territorio nazionale aprono ormai da anni le loro porte a scolaresche, famiglie e gruppi, per mostrare il percorso, dalla terra alla nostra tavola, dei prodotti.

METTIAMOCI ALL'OPERA!

Ecco alcuni suggerimenti didattici da svolgere con i bambini in classe.

CLASSE PRIMA

Inventiamo tutti insieme una favola o una filastrocca legate alla corretta dieta alimentare. Per esempio:

Sono bravo, sono bello
e mangio sempre del nasello,
siamo agili e vivaci
se mangiamo gli spinaci…

Poi organizziamoci e drammatiziamola in classe. Documentiamo tutte le fasi (preparazione, allestimento, rappresentazione) con foto e video, che potremo utilizzare per realizzare un cartellone da appendere nel corridoio della scuola o un breve filmato di ricordo.

CLASSE SECONDA

Numerosi registi hanno centrato le loro pellicole su cibo, cultura e identità territoriale (vedi **BOX 1**).
Cerchiamo con i bambini alcune scene di questo tipo (film e cartoni animati) e discutiamone insieme. Se possibile, visioniamo le scene proposte con la Lim.

CLASSE TERZA

Scriviamo tutti insieme una canzone sul tema dell'alimentazione. Per esempio:

Quando il sol è nato da poco
sono ancor tutto dormiente,
ma mi dà tanta energia
una colazione nutriente…

Poi realizziamo alcuni strumenti musicali costruiti interamente con alimenti (maracas realizzate con patate svuotate e riempite di semi, tamburi ricavati da zucche ecc.).
Una volta realizzati tutti gli strumenti necessari, cantiamo e registriamo la nostra canzone.

BOX 1

Macaroni, I love you!

"Un americano a Roma" è un film con Alberto Sordi nel ruolo di un aspirante artista che sogna il mito americano. In una celebre scena Sordi rinnega gli spaghetti: "Macaroni! … uhm… Questa è robba da carettieri. Io nun mangio macaroni, io so' americano…". Ma, dopo aver preparato un immangiabile intruglio con mostarda, latte e marmellata, cambia velocemente idea! ("Puah! Ammazza che zozzeria, ahò! … Questo 'o damo ar gatto! Questo ar sorcio, co' questo ce ammazzamo e cimici… Macaroni… m'hai provocato e io ti distruggo, adesso, macaroni! I' me te magno!"). Questo divertente spezzone ha in sé tutto l'elogio delle proprie origini, territoriali e culinarie.

CLASSE QUARTA

Inventiamo una storia illustrata, con un personaggio-guida impegnato a ridurre lo spreco alimentare, e realizziamo un fumetto dal titolo "Spre-COMIX".
Oppure cerchiamo informazioni sulle biomasse legnose (ciocchi, cippato e pellets) e componiamo un testo in rima che spieghi in modo semplice e divertente questa importante fonte di energia alternativa.

CLASSE QUINTA

Riscriviamo la trama di un film o di una favola famosa in chiave alimentare (nel **BOX 2** alcuni suggerimenti).
Poi prepariamo una scenografia adeguata e drammatizziamo l'opera. Documentiamo tutte le fasi (preparazione, allestimento, rappresentazione) con foto e video, che potremo utilizzare per realizzare un cartellone da appendere in classe o un breve filmato di ricordo.

BOX 2

Peter-Pane

Un piccolo panino non vuole crescere (lievitare) e, magicamente, un giorno giunge alla "Forneria che non c'è", dove dovrà affrontare il crudele panettier Francesino e sfuggire alle imboscate del croccante sfilatino Crick Crock. Alla fine, con l'aiuto della fatina Schiacciatina, capirà che si può "lievitare", senza per questo essere meno buono e croccante.

Melerentola

Una povera raccoglitrice di mele del Trentino Alto Adige si trasforma, per una notte, in principessa e fa innamorare il principe del reame di Melidor. Le due sorellastre, Peracotta e Rapalessa, cercheranno però di ostacolarla in tutti i modi.

Il Signore dei ravanelli

Un piccolo hobbit deve giungere a Mordor, per gettare nella "Voragine del fato" un ravanello geneticamente modificato, simbolo del male che sta per impossessarsi del mondo agricolo della "Terra di tutti noi".

Polli-cino

Dall'uovo al pulcino, le avventure di un piccolo pollo che viene rimpicciolito da un incantesimo di una strega malvagia.

UN OCCHIO ALL'AMBIENTE!

LA SPESA "SALVA-TASCHE"!

Lo sapete che il confezionamento può far aumentare il prezzo di vendita del prodotto agricolo fino al 30%? E che possiamo risparmiare questa spesa?
Ecco alcuni suggerimenti salva-tasche e migliora-qualità.

- Per ridurre i rifiuti prodotti con gli imballaggi possiamo scegliere alimenti non-confezionati oppure acquistandoli direttamente dai produttori agricoli e utilizzando le borse per la spesa fatte con materiali biodegradabili (*bio shoppers*) o di tela, invece di quelle di plastica.
- Evitiamo l'accumulo di bottiglie di plastica, preferendo – quando possibile – l'acqua del rubinetto.
- Acquistiamo prodotti usa e getta (per esempio, bicchieri e piatti) fatti di materiale biodegradabile e preferiamo quelli in confezioni riciclabili o riciclate.
- Scegliamo prodotti suddivisi in porzioni grandi anziché monodose, in modo da risparmiare sulla confezione.
- Utilizziamo contenitori che possono essere riusati (per esempio, bottiglie di vetro) per comprare latte, vino e olio direttamente dal produttore.
- Consumiamo prodotti locali, che non necessitano di lunghi trasporti e permettono di risparmiare sul costo del petrolio usato per il trasporto e sull'inquinamento ambientale (vedi **BOX 3**).

BOX 3

PRODOTTO	ORIGINE	DISTANZA KM DA ROMA	CONSUMO KG PETROLIO	EMISSIONI KG CO_2
MELONI	Brasile	11mila	5	15
CILIEGIE	Cile	13mila	5,8	17,4
UVA	Sud Africa	8mila	4,4	13,2
PESCHE	Argentina	12mila	5,4	16,2
MELE	Cina	9mila	4,7	14,1
FAGIOLINI	Senegal	5mila	2,5	7,5

Fonte: Elaborazioni Coldiretti

LE QUATTRO "R"

I **rifiuti** sono un prodotto inevitabile della società e del nostro stile di vita, sempre più orientato all'usa e getta. Per loro natura, gli scarti sono composti da vari materiali e solo separandoli è possibile ottenere, in centri specializzati, delle materie prime da riusare in nuovi cicli produttivi.
È una buona abitudine, quindi, fare la raccolta differenziata dei rifiuti, seguendo le quattro "R":

RIDUZIONE
↓
RIUSO
↓
RECUPERO
↓
RICICLAGGIO

I RIFIUTI	
Possono finire nelle **discariche** o negli **inceneritori** e provocare: • inquinamento del suolo; • inquinamento dell'aria; • inquinamento delle falde acquifere. Inoltre, richiedono **costi elevati** di manutenzione.	Possono essere **riciclati**. Le materie prime di carta, plastica, vetro e latta vengono trasformate e riutilizzate, salvando e salvaguardando, così, molte risorse naturali!

PER SAPERNE DI PIÙ

Vai su www.youtube.com e digita "Il cibo sano. A lezione con Fruttino e Verdurina"

COLDIRETTI
Via XXIV Maggio, 43
00187 Roma
Tel. 06/46821
www.coldiretti.it

UNIONE EUROPEA
Volantino realizzato con il contributo finanziario della Commissione Europea nell'ambito del progetto AGRI 2017/0160. I pareri in esso espressi impegnano soltanto l'autore e la CE declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in esso contenute