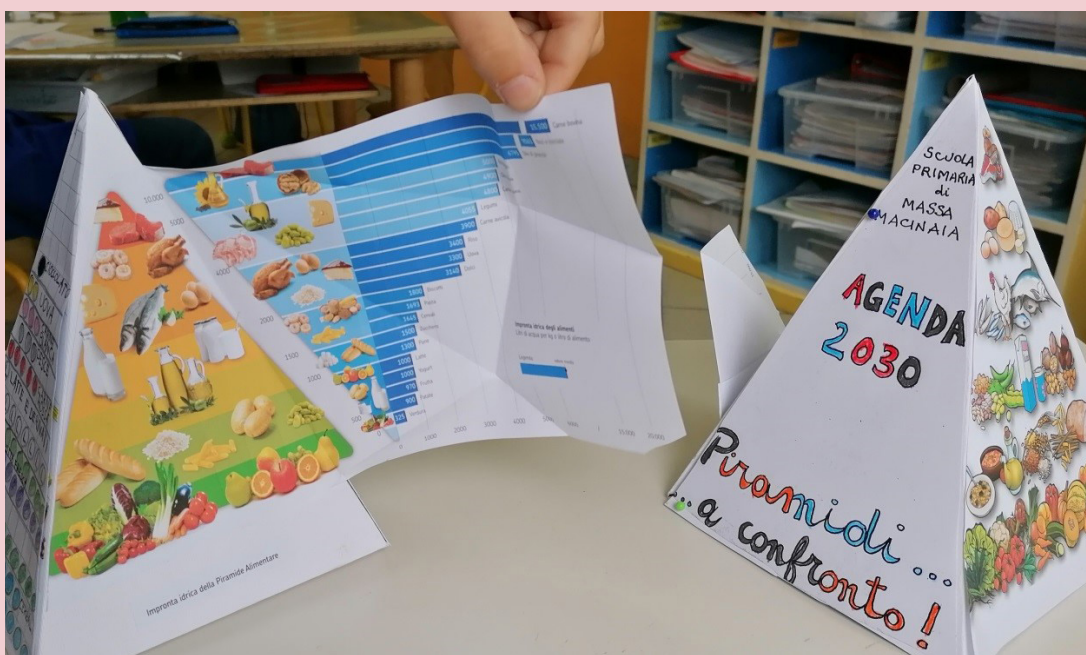


PIRAMIDI A CONFRONTO



A cura della classe 2^a dell'IC "Don Aldo Mei"
Scuola primaria "F. Matteucci" di Massa Macinaia
a Capannori (LU) con l'insegnante Ada Barone

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

ANDRIANI EDU

ANDRIANI
Natural Innovators

natural
sustainable

Rete Dialogues

PIRAMIDI A CONFRONTO

Quando ci siamo addentrati nella conoscenza dei legumi, i bambini hanno cominciato a riconoscerli nei piatti serviti a mensa: la minestra di farro e legumi, i pisellini all'olio, la minestra di ceci...

Menù Scuole Comune di Capannori
Inverno | Anno Scolastico 2020/2021
Data di partenza 02/11/2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	Pasta integrale alla pizzaioia Asiago <u>Pisellini all'olio*</u> Pane bianco/Frutta	Brodo di carne con pastina Frittata di patate Bietola all'olio* Pane integrale/Frutta	Risotto alla zucca Bocconcini di pollo alla salvia Verdure invernali stufate* Pane bianco/Frutta	Pasta olio e parmigiano Polpette di merluzzo Purè di patate Pane integrale/Frutta	Polenta al pomodoro Spezzatino di manzo Carote all'olio Pane bianco/Frutta
2 SETTIMANA	Ravioli burro e salvia Prosciutto cotto Spinaci all'olio* Pane integrale/Frutta	Pasta integrale al ragù vegetale Merluzzo al forno* <u>Fagiolini all'olio*</u> Pane bianco/Frutta	Crema di verdure con orzo Arista al forno Carote all'olio Pane integrale/Frutta	<u>Riso con pisellini</u> Hamburger di tacchino Patate arrosto Pane bianco/Frutta	Pasta alla pommarola Frittata al parmigiano <u>Pisellini all'olio*</u> Pane bianco/Frutta
3 SETTIMANA	Pasta integrale Portofino Frittata al parmigiano <u>Fagiolini in umido*</u> Pane bianco/Frutta	<u>Minestra di ceci con pasta</u> Bocconcini di pollo tricolore Spinaci all'olio* Pane integrale/Frutta	Riso alla marinara Hamburger alla pizzaioia <u>Pisellini all'olio*</u> Pane bianco/Frutta	Lasagne al pomodoro Asiago Carote all'olio Pane integrale/Frutta	Brodo di carne con pastina Polpette di merluzzo Patate lesse* Pane bianco/Frutta
4 SETTIMANA	Risotto allo zafferano Caciotta Bietola all'olio* Pane integrale/Frutta	Pasta integrale alla pommarola Arista al forno Carote all'olio* Pane bianco/Frutta	Crema di zucca e porri Merluzzo alla marinara* <u>Fagiolini all'olio*</u> Pane integrale/Frutta	Pasta al ragù Frittata al parmigiano <u>Pisellini all'olio*</u> Pane bianco/Frutta	<u>Minestra di legumi con farro</u> Hamburger di pollo Caponata invernale* Pane bianco/Frutta

Alcuni, sapendo che si trattava di legumi, hanno provato ad assaggiarli, scoprendo un gusto nuovo e ... buono!

Ci siamo chiesti, allora, con quale frequenza mangiamo i legumi.

Abbiamo fotocopiato il menù della mensa e cercato e sottolineato tutti i piatti in cui compaiono i legumi. Ma non bastava a dare un'idea completa: cosa accade a casa?

Allora abbiamo predisposto una tabella di registrazione settimanale, in cui annotare ogni cosa mangiata in quella settimana a colazione, pranzo, merenda e cena: un piccolo sforzo che i bambini hanno sostenuto con grande precisione.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	LATTE E MERENDINA AL CIOCCOLATO	PASTA INT. AL POMODORO ASTIAGO PANE	PANINO CON LA NUTELLA	PIZZA 4 02 01 01 01 01
MARTEDÌ	LATTE E BISCOTTI 10 BISCOTTI	BRODO DI CARNE CON PASTICINA HAMBURGER DI TACCHINO PANE DOLCE	LA TRECINA CON LA GIOCCOCCA LATE CALDA	PASTA ALLE VONGOLE E TONNO 3 03 02 02 01
GIOVEDÌ	LATTE E BISCOTTI TO 1	PASTA AL POMODORO CARNE MERENDINA CAROTE	TRECCIA VERDURE POMODORI PIZZA	1 01 02 03 01 01
VENERDÌ	LATTE E BISCOTTI MERENDINA E BISCOTTI	RISO IN BIANCO	PASTA ALLE VONGOLE	01 01 02 02 01
	LATTE E BISCOTTI MERENDINA E BISCOTTI	RISO IN BIANCO	CRÊPES AL CIOCCOLATO	TAGLIATELLE AL RAGU ARRIOSTO

In classe abbiamo costruito una legenda sugli alimenti consumati: è stata un'occasione per riflettere sulla composizione dei cibi e sulla difficoltà di collocare correttamente i cibi più elaborati.

LEGENDA	
●	VERDURA
●	FRUTTA FRESCA
●	FRUTTA SECCA
●	CARNE BIANCA
●	CARNE ROSSA
●	CEREALI
●	LEGUMI
⊙	LATTE E DERIVATI
●	DOLCI
●	CIOCCOLATO
●	UOVA
●	PESCE

Abbiamo confrontato le piramidi ottenute, rilevando grandissime differenze negli stili alimentari (tali differenze sono legate, principalmente ai consumi a casa, perché il pranzo, consumato a scuola, mantiene caratteristiche simili).

Allora abbiamo presentato la piramide alimentare della Regione Toscana, spiegando le motivazioni legate a quella costruzione: la salute, il benessere, la necessità di preferire alcuni cibi ad altri per vivere meglio e mantenersi in forma.



Le piramidi personali e quelle della Toscana sono state messe a confronto, in modo da riflettere su quali nostri comportamenti alimentari si avvicinano o si allontanano di più dal modello suggerito.

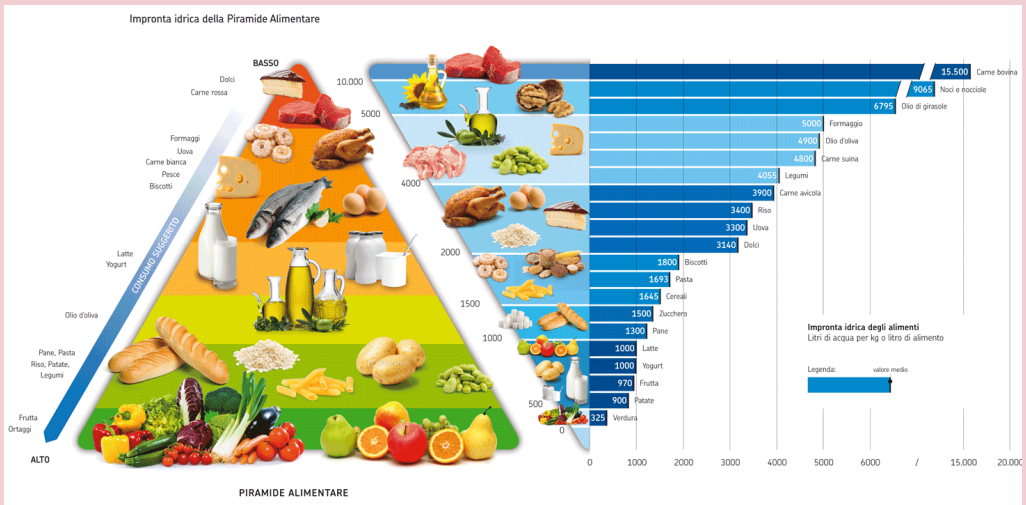
Nelle settimane precedenti avevamo affrontato anche il tema dell'acqua "nascosta" nei cibi: i bambini, ovviamente, sono stati molto colpiti dalla quantità di acqua necessaria alla produzione dei diversi alimenti ed hanno cominciato a comprendere che, quando rifiutano un cibo a mensa, ad esempio, non solo contribuiscono allo SPRECO del cibo ma stanno buttando via anche tutta l'acqua necessaria per produrlo ed aumentano la propria "impronta idrica", tema affrontato durante la Festa degli Orti in Condotta, a novembre...



Abbiamo preso in considerazione, allora, la piramide dell'impronta idrica degli alimenti...

“Maestra, ma è a testa in giù!...”

Quale migliore occasione per considerare l'impatto ambientale e la **SOSTENIBILITÀ** dei vari alimenti...



Alla ricerca dei legumi... stanno circa a metà e impattano molto meno, ad esempio, di una bistecca!

In classe c'è un bambino che segue una dieta vegetariana, e quando nel pasto è prevista la carne a lui vengono serviti i legumi..."Allora la sua impronta idrica è più piccola!"... Certo, ma l'occasione è ghiotta per cominciare a capire cosa c'è dentro gli alimenti e perché un piatto di legumi possa sostituire una portata di carne...

Abbiamo eletto il "legume del mese": il fagiolo.

Abbiamo seminato i fagioli utilizzando le capsule del caffè riciclate, che sono forate sotto e sono perfette per alloggiare i fagioli che semineremo nell'orto.

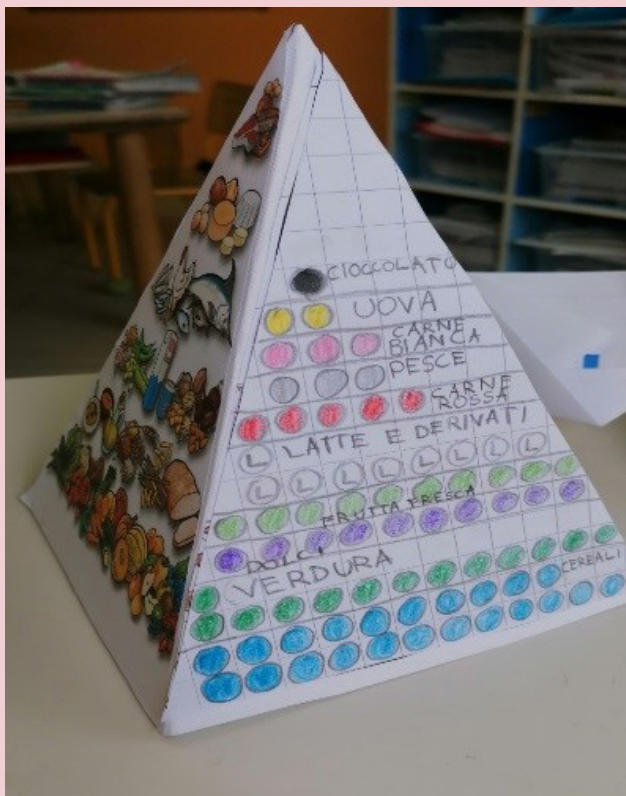


È partita la caccia alle ricette familiari a base di fagioli, non quelle trovate su internet ma proprio quelle tradizionali delle nostre famiglie: ne nascerà un ricettario dedicato, da condividere con tutti.

Nel frattempo, nella scatola che le maestre hanno regalato per Pasqua ai bambini, insieme agli ovetti di cioccolato era inserito, ben protetto, un seme di arachide da piantare e coltivare: un legume che ha bisogno di poca acqua per crescere e che ci darà tanta soddisfazione e tanto gusto!



Al rientro dalle vacanze, abbiamo costruito una piramide... 3D che accogliesse visivamente le nostre riflessioni e ne facesse un "vademecum" da portare a casa per parlarne anche con i fratelli e sorelle, con i genitori, i nonni...





**Piccoli semi che,
speriamo, germoglieranno.**