



# PIÙ SANI PIÙ FORTI!

Consegniamo una copia del depliant sui corretti stili di vita, promossi da Coldiretti e Campagna Amica, 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 "DRITE" 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 in 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. 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**.

## 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<sub>2</sub>)**. 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<sub>2</sub>. Se prediligiamo, invece, prodotti a "chilometro 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. 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.



## SPESA SANA AL MERCATO DI "CAMPAGNA AMICA"



Riscopri il piacere di fare spesa con i genitori direttamente dall'agricoltore, che garantisce il suo prodotto e ci racconta tutti i suoi segreti! Troverai prodotti freschissimi, farai una spesa consapevole (perché avrai sempre la certezza della provenienza italiana e controllata di ciò che acquisti) e apprezzerai il valore del nostro cibo: unico diverso e sostenibile. Sul sito [www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it) l'elenco completo dei mercati più belli d'Italia: cerca quello nella tua città!

# 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 drammatizziamola 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 robbia da caretterieri. 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! l' 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, che ti accompagnerà in un mercato di Campagna Amica, 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 Rapallessa, 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 riutati (per esempio bottiglie di vetro) per comprare latte, vino e olio direttamente dal produttore.
- Consumiamo prodotti locali (che trovi anche nei mercati di Campagna Amica) 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).

## 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":



### 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](http://www.youtube.com) e digita "Il cibo sano. A lezione con Fruttino e Verdurina"



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



COLDIRETTI

Via XXIV Maggio, 43  
00187 Roma  
Tel. 06/46821

[www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it)

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)



FONDAZIONE  
CAMPAGNA  
AMICA



MISTO  
Carta da fonti gestite  
in maniera responsabile  
FSC® C016466