



**COLORIAMO**

**LA**

**NOSTRA TAVOLA**

Anno scolastico 2005/2006

## Scuola primaria

# PROGETTO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE E ALLA SALUTE

## “COLORIAMO LA NOSTRA TAVOLA”

### IL PROGETTO SI ARTICOLA IN TRE FASI:

1. Formazione dei docenti da parte dell'esperto SIAN.
2. Presentazione del progetto ai genitori.
3. Attività con i bambini.

### AMBITI DISCIPLINARI INTERESSATI

- Scientifico
- Storico-geografico
- Linguistico-antropologico
- Espressivo



## Area scientifica

*Si analizzano la provenienza e la storia della pianta e le caratteristiche morfologiche e sensoriali, si acquisiscono alcuni concetti botanici, come il nome scientifico, la famiglia di appartenenza; si ricercano metodologie e criteri di coltivazione. Si prova ad allestire un piccolo orto o a seminare in piccole cassette di terra alcuni semi degli ortaggi colorati. Si effettuano visite guidate in fattorie. Questo permetterà di seguire il ciclo vitale e le necessità vegetative dei prodotti individuati.*

# SCIENZE

```
graph TD; S((SCIENZE)) --- 1((1-Analizzare la provenienza e la storia della pianta)); S --- 2((2-Analizzare le caratteristiche morfologiche e sensoriali)); S --- 3((3- Acquisire alcuni concetti botanici: nome scientifico, famiglia di appartenenza ...)); S --- 4((4-Ricerca metodologie e criteri di coltivazione)); S --- 5((5-Provare ad allestire un piccolo orto)); S --- 6((6-Seminare in piccole cassette i semi degli ortaggi colorati)); S --- 7((7-Utilizzare visite guidate)); S --- 8((8-Seguire il ciclo vitale dei prodotti individuati));
```

1-Analizzare la provenienza e la storia della pianta

2-Analizzare le caratteristiche morfologiche e sensoriali

3- Acquisire alcuni concetti botanici: nome scientifico, famiglia di appartenenza ...

4-Ricerca metodologie e criteri di coltivazione

5-Provare ad allestire un piccolo orto

6-Seminare in piccole cassette i semi degli ortaggi colorati

7-Utilizzare visite guidate

8-Seguire il ciclo vitale dei prodotti individuati

## Area storico-geografica

*Si effettua una ricerca che permetta di:*

- analizzare l'alimento nella storia, utilizzando anche i miti, la tradizione e gli aneddoti (mangiare pane e cipolla, nascere sotto il cavolo, avere poco sale in zucca...);*
- confrontare la distribuzione nel mondo e il diverso utilizzo fra i popoli di quell'alimento approfittando anche della multiculturalità presente nelle classi.*

1-Compiere  
ricerche

**STORIA  
E  
GEOGRA  
FIA**

2-Analizzare  
l'alimento  
nella storia

3-Utilizzare:  
miti  
tradizioni  
aneddoti

4-Confrontare  
la distribuzione  
nel mondo  
dell'alimento e  
il suo diverso  
utilizzo

## Area linguistica e antropologica

*Osservare da vicino i prodotti dell'orto.*

*Attuare ricerche e interviste che coinvolgano nonni, genitori e altre persone vicine, per raccogliere testimonianze e storie.*

*Raccogliere informazioni sulle varie sagre a tema agricolo presenti nel territorio (sagra della zucca, del pomodoro, festa dell'uva, del fungo, della castagna ecc..)*

*Ricerca e raccontare le fiabe o i fumetti che presentino attinenze con un prodotto ortofrutticolo (la carrozza zucca di Cenerentola; la mela di Biancaneve; la Principessa sul pisello, Cinque in un baccello, Braccio di ferro e gli spinaci ....)*

1-Osservare e  
descrivere i prodotti  
dell'orto

2-Attuare ricerche,  
interviste... che  
coinvolgano i nonni, i  
genitori...

LINGUA  
E  
ANTROPOLOGIA

3-Raccogliere  
testimonianze e storie

4-Raccogliere  
informazioni sulle varie  
sagre a tema :festa  
dell'uva, della  
castagna...

6-Raccontare e  
scrivere storie fiabe...

-5-Ricerca fiabe o  
fumetti attinenti con  
uno dei prodotti

## Educazione all'immagine ed attività espressive

*Ricerca di opere pittoriche che, con modalità e significati diversi, hanno come soggetti i prodotti ortofrutticoli (Andy Warhol, Arcimboldo, le nature morte del Caravaggio e quelle contemporanee...)*

*Rielaborazione dei prodotti ortofrutticoli attraverso l'immagine dei bambini, ritagliando dai giornali le immagini pubblicitarie di verdura-frutta e completandole col disegno, trasformandole così in altri oggetti.*

*Rappresentazione scenica ottenuta attraverso l'ideazione di personaggi ortofrutticoli, dalle caratteristiche fisiche o psicologiche affini al nome, alla forma, al colore, cercando di soffermarsi sulla loro "personalità".*



Nell'attuazione del progetto si è privilegiato

l'utilizzo della forma giocosa mirando, in questo modo, all'acquisizione dei concetti legati all'alimento, per favorirne un approccio positivo con il cibo, percepito come fonte di salute e di gratificazione.

**Si sono separate frutta e verdura classificandole per colore. Si sono invitati i ragazzi al consumo giornaliero di almeno 5 prodotti diversi dei vari colori, riportati poi in un diario alimentare individuale o di gruppo, controllato mensilmente, affinché venissero consumati tutti gli alimenti dai colori prestabiliti.**



# NUTRITEVI DEI COLORI DELLA VITA.



SQUADRA

CROSTATA

ALLA FRUT

MAR

GEN

FEB

MAR

APR

## ROSSA

- PEPERONI
- FRAGOLE
- TOMODORI
- ANGURIA
- CILIEGIE
- LAMPONI
- RADICCHIO
- MELE

## ARANCIO

- PEPERONI
- CAROTA
- ZUSCA
- ARANCE
- MELONE
- KAKI
- PERA
- LIMONE

## VERDE

- PEPERONI
- ASPARAGI
- BROCCOLI
- CARCIOFI
- INSALATE
- KIWI
- SPINAGI
- UVA
- ZUCCHINE

## BLU VIOLA

- UVA
- FICHI
- MORE
- MIRTILLI
- MELANZANE
- PRUGNE
- CARCIOFI
- CAPPUCCIO V.
- OLIVE N.

## BIANCO

- FINOCCHIO
- CAVOLEFIORE
- NOCI
- FAGIOLI
- ASPARAGO B
- FUNGHI
- CASTAGNE
- NOCCIOLE
- AGLIO
- CIPOLI

alcuni lavori...

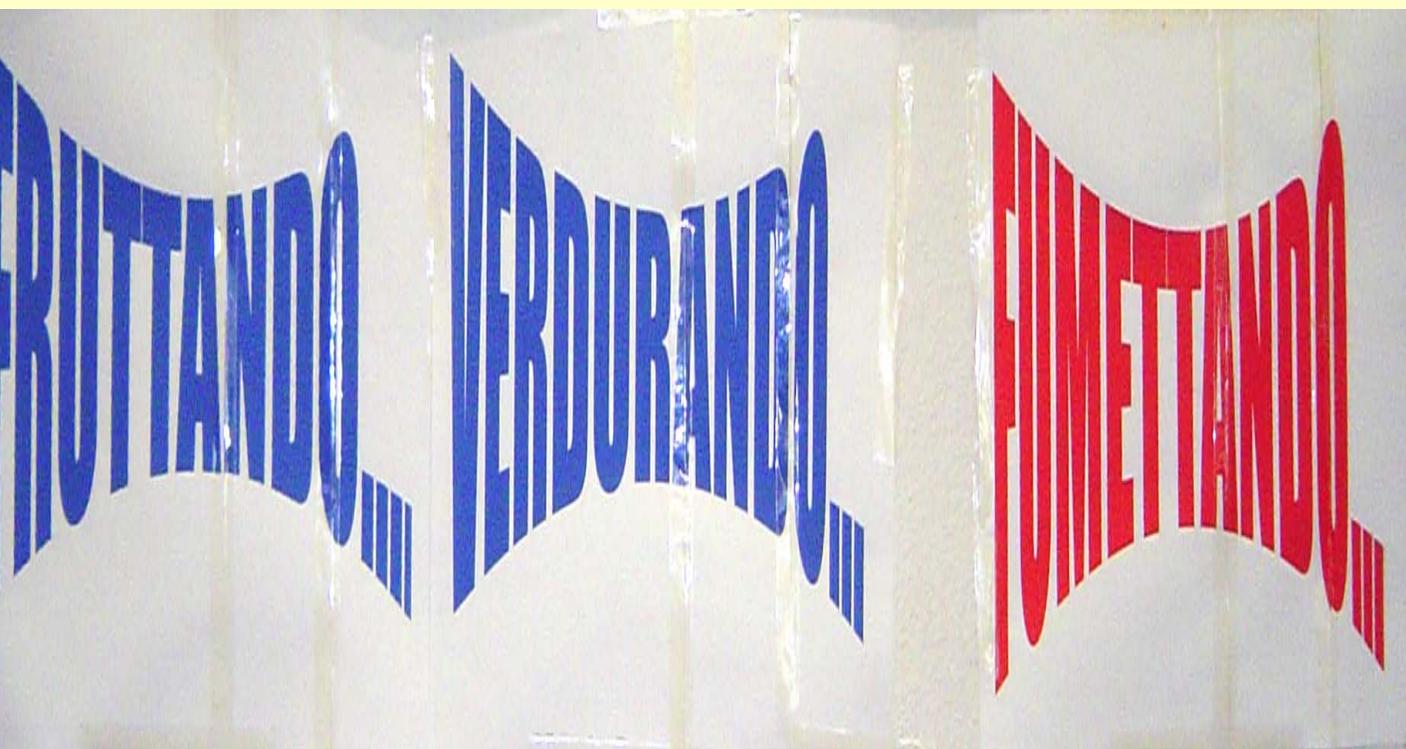
FRUTTA E VERDURA: LA TAVOLOZZA DELLA NATURA

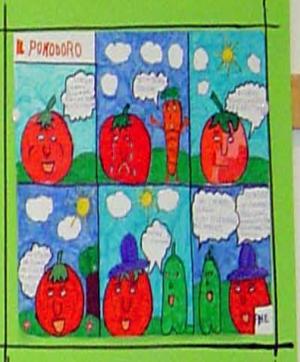
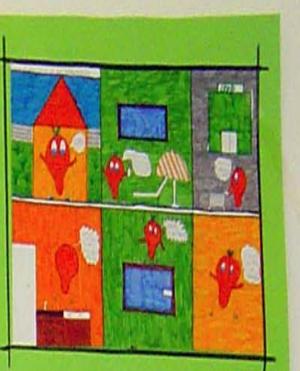
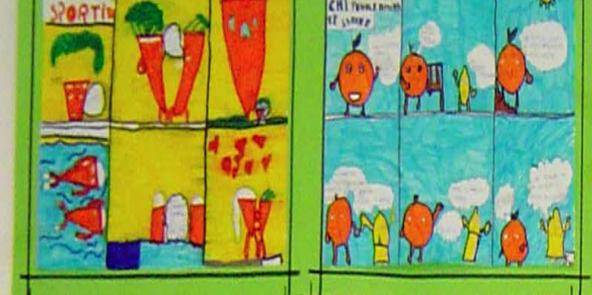












FRUTTANDO... VERDURANDO... FUNETTANDO...

FRUTTA E VERDURA NELL'ARTE: LE "NATUREMORTE"

PIÙ FAMOSE COPIE DAL VERO

# STRANI INGREDIENTI PER VISI





FRUTTIERA DI CERAMICA  
CON UVA, PRUGNE E PERE



MELE



CESTO DI FRUTTA



VERZA, MELE, PERE



AGRUMI E MELAGRANA



FETTE DI ANGIURIA





NATURA MORTA: FRUTTA,  
TOVAGLIA E ZUCCHERIERA



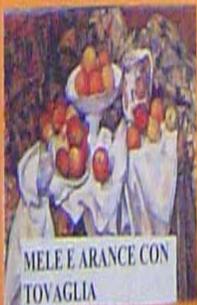
PIATTO METALLICO CON  
PESCHE



VERZA E RADICCHIO



FRUTTA CON BUSTO



MELE E ARANCE CON  
TOVAGLIA



PESCHE, GELSOMINI, COPPA  
DI CRISTALLO E MELE  
COTOGNE





CESTO DI FICHI



ALZATA CON FRUTTA E FICHI



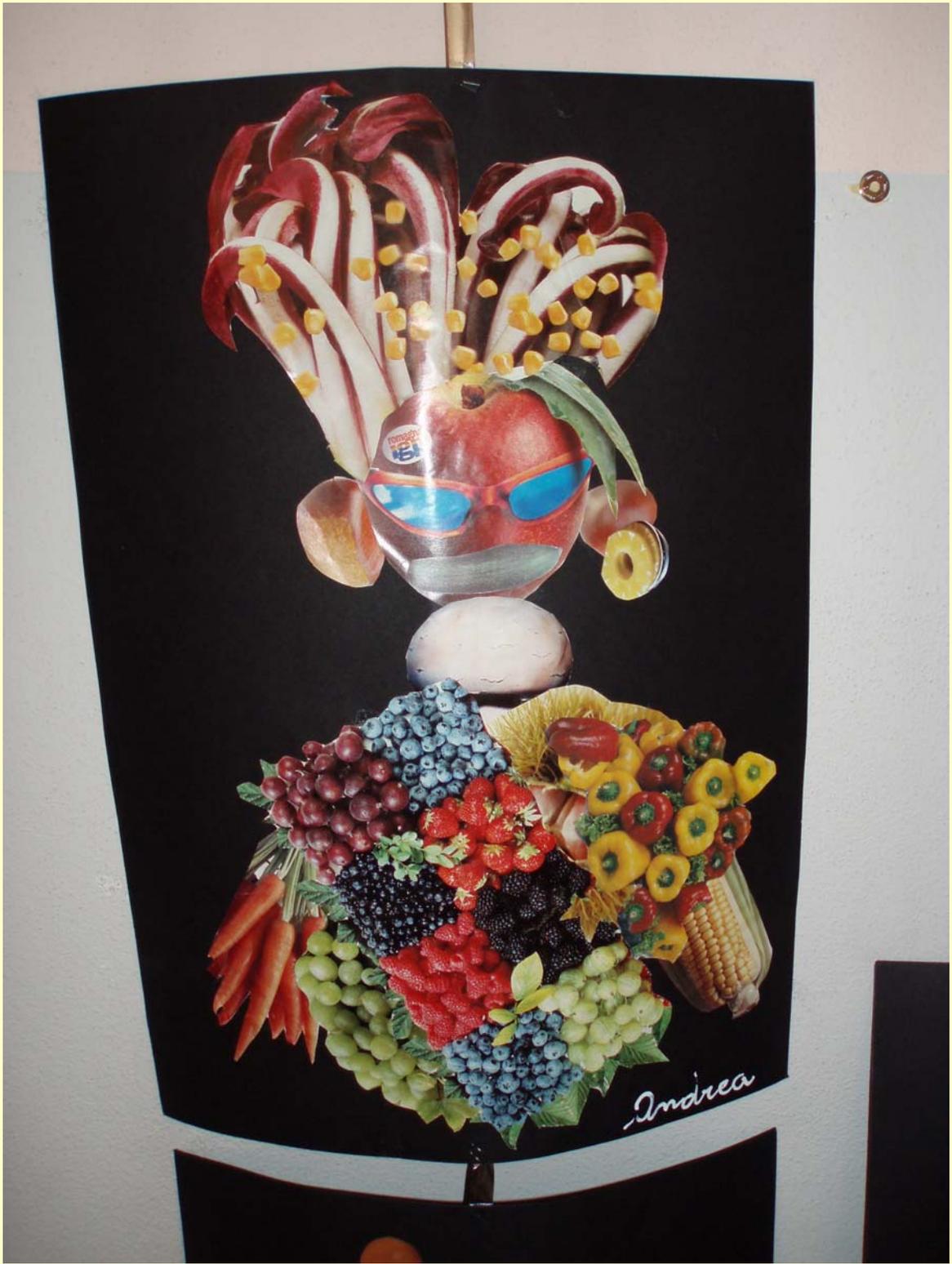
NATURA MORTA CON FRUTTA, FIASCO E BICCHIERE

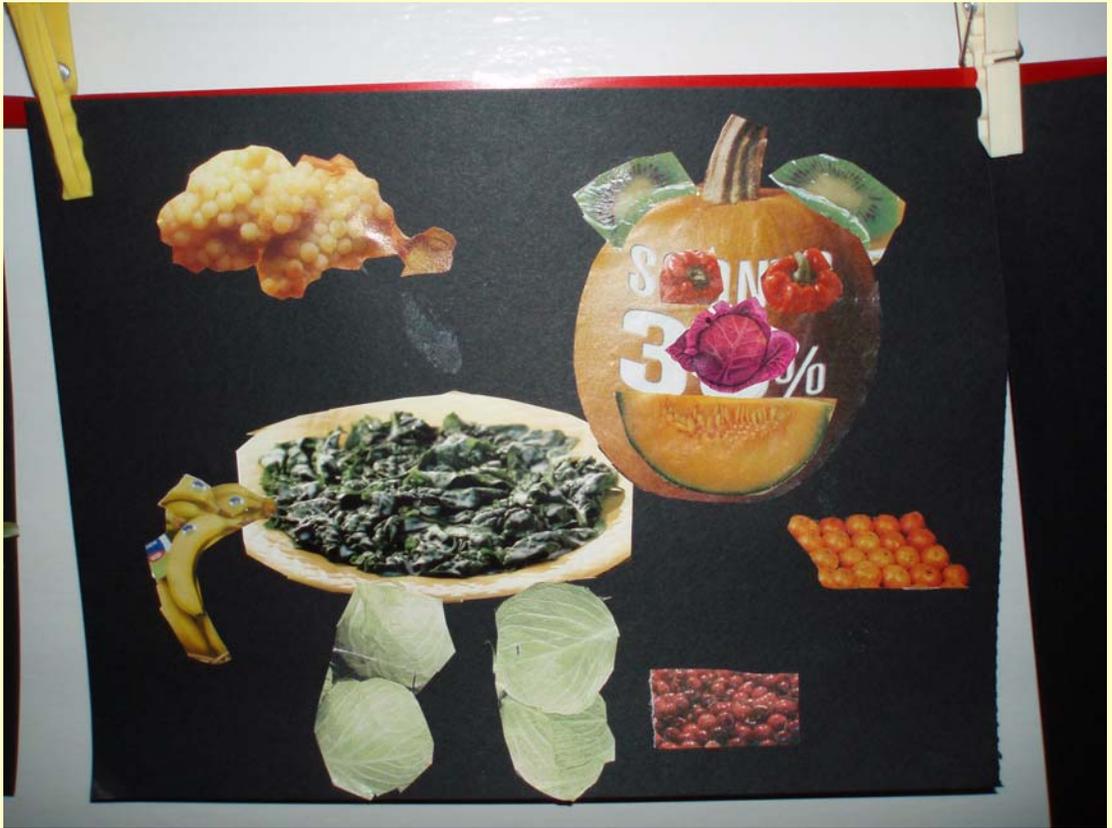


CESTO VERDURA MISTA











ARCIMBOLDI  
1527/1593



# Presentazione fotografica della classe



altri esempi di creatività....





VITAMINE  
e SALI MINERALI  
per crescere  
SANI

Multicentrum

# il teatro....



nascono le cooperative di studiosi...



# Il gruppo degli artisti ci parla di:....

## Il Pomodoro

### IL POMODORO

LA PIZZA AL CARSO  
E HA COME UOVO  
E CREMA E ROSA  
E SA LA GITA E CARNOVA  
E' REGINE CON LA CRANTE  
ERESOLUONE SA TANTANTE  
E' POTE A MACINA SOTO IL  
TARCO  
CON UN PATE DEL CARSO  
E TO' A' SA' PISANO  
CON IL SUO CAGGIUN



IL POMODORO E LA RAPA

"POMODORO, PERCHE' SEI ROSSO?"  
"HO BEVUTO VINO A PIU' NON POSSO!"  
"E TU PERCHE' SEI VIOLO?"  
"E' L'UFFETTO DELLA SCUOLA!"

VIVA LA BRAPPA  
CON IL POPO POMODORO!



POMODORO  
IN ARTE  
E IN RIPA  
IL POMODORO  
MARCIO

### IL POMODORO:

IL POMODORO E' POMODORO DEL GENERE  
SOLANUM ESCULENTUM, DOTTA DAL BOTANICO  
SOLANUM BYCOPERGICUM.  
DA PRINCIPIO PERLA SUI APPARENZA  
E IL COLORE SPANCIANTE TU DITTO  
POMO DANORE IL SUO COLORE, CHE  
E' NEA IL ROSSO E' MARANGIATO.

IL POMODORO  
E' UN FRUTTO  
DEI SOLANACEE E LA  
SUA ORIGINE E' IN  
SUD AMERICA  
DALLA PERU  
E' UN FRUTTO  
DEI SOLANACEE  
E LA SUA ORIGINE  
E' IN SUD AMERICA  
DALLA PERU



IL POMODORO INDEBOLITO  
UN POMODORO TRA LE GALLE  
E' UNO LA PAFRA MELLE  
MA ANDO' IN PALESTRA  
IL MUSCULO GENTRO  
E' PORTO DIVENTO

C'era una volta un pomodoro  
che era tutto bianco  
Il pomodoro un bel giorno,  
una bella pomoderma  
e si innamorò  
Ma si vergognava a dirglielo  
Un bel giorno si disse e glielo disse.  
Ma diventò ROSSO DALLA VERGOGNA.  
ECCO PERCHE' I POMODORI SONO ROSSI!



COSA FA UN  
POMODORO LA NOTTE  
"S'ALSA!"

ECCO  
IL  
NOSTRO  
LAVORO!



### GALLERIA FOTOGRAFICA



① IO SONO IL POMODORO  
SONO PREZIOSO COME L'ORO

② VIVO ALLA CAMPAGNA BELLA  
DOVE SI BALLA LA TARANTELLA



# Il gruppo degli scienziati ci parla di:....

## Il Pomodoro



IL POMODORO FA BENE

### IL POMODORO: SECONDO GLI SCIENZIATI

Pomodoro Pomodoro Pomodoro Pomodoro Pomodoro



LA DIETA DEL POMODORO

### IL POMODORO

Il pomodoro è una pianta che ha avuto un grande successo.

Il pomodoro è una pianta che ha avuto un grande successo. È originario del Perù e del Messico. È stato portato in Europa dai marinai nel 1493. Inizialmente era considerato un ortaggio, ma poi è diventato un frutto. È molto versatile e può essere consumato in molti modi.

Il pomodoro è una pianta che ha avuto un grande successo. È originario del Perù e del Messico. È stato portato in Europa dai marinai nel 1493. Inizialmente era considerato un ortaggio, ma poi è diventato un frutto. È molto versatile e può essere consumato in molti modi.

### LA COSTITUZIONE DEL POMODORO

**Nome:** *Lycopersicon Esculentum*

**Famiglia:** Solanaceae

**Origine:** America Latina

**Zone di coltivazione:** Puglia, Campania, Emilia Romagna, Sicilia e Valle d'Aosta

**Coltivazione:** Il pomodoro è una pianta da clima temperato caldo, richiede una temperatura minima di germinazione di 15°C e si coltiva per autoimpollinazione.

### Coltivazione del pomodoro

Il pomodoro è una pianta che ha avuto un grande successo. È originario del Perù e del Messico. È stato portato in Europa dai marinai nel 1493. Inizialmente era considerato un ortaggio, ma poi è diventato un frutto. È molto versatile e può essere consumato in molti modi.



### I Valori nutrizionali del Pomodoro: LE TABELLE

	per 100 g	per 100 g	per 100 g	per 100 g
energia	24	24	24	24
proteine	0.9	0.9	0.9	0.9
grassi	0.2	0.2	0.2	0.2
carboidrati	3.9	3.9	3.9	3.9
fibra	1.1	1.1	1.1	1.1
zuccheri	2.8	2.8	2.8	2.8
calcio	10	10	10	10
fosforo	13	13	13	13
potassio	117	117	117	117
vitamina C	21	21	21	21
vitamina K	7.6	7.6	7.6	7.6
vitamina B9	0.1	0.1	0.1	0.1
vitamina E	0.1	0.1	0.1	0.1
vitamina B1	0.01	0.01	0.01	0.01
vitamina B2	0.01	0.01	0.01	0.01
vitamina B3	0.01	0.01	0.01	0.01
vitamina B5	0.01	0.01	0.01	0.01
vitamina B6	0.01	0.01	0.01	0.01
vitamina B12	0.01	0.01	0.01	0.01

### Caratteristiche nutrizionali del pomodoro

Il pomodoro è ricco di vitamine e soprattutto in quelle che ci aiutano a combattere i radicali liberi e a prevenire le malattie cardiovascolari. È anche un'ottima fonte di licopene, un potente antiossidante che protegge la pelle e riduce il rischio di cancro.



Il pomodoro fa molto bene alla salute!!!



e infine...  
c'è chi ha costruito  
un piccolo orto





**Si ringraziano le 32 classi delle scuole Primarie che hanno aderito al progetto nell'anno scolastico 05/06 :**

Scuola "De Amicis" Cavriago  
Scuola "Don Milani" Novellara  
Scuola "Pezzani " San Polo  
Scuola "Calvino" Sant'Ilario  
Scuola "Madre Teresa" Prato di Correggio  
Scuola "Giovanni XXIII" Castelnuovo M:  
Scuola "La Pieve" Castelnuovo M.  
Scuola primaria di Viano  
Scuola Primaria di Ventoso di Scandiano