



**COLORIAMO**

**LA**

**NOSTRA TAVOLA**

Anno scolastico 2005/2006

## Scuola primaria

# PROGETTO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE E ALLA SALUTE

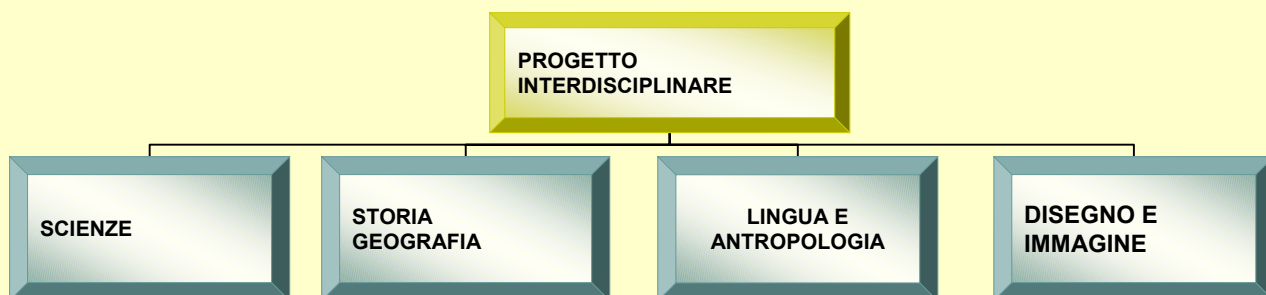
## “COLORIAMO LA NOSTRA TAVOLA”

### 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

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

3-Utilizzare:  
miti  
tradizioni  
aneddoti

## 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

GEN

FEB

MAR

APR

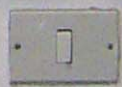
ROSSA	ARANCIO	VERDE	BLU VIOLA	BIANCO
PEPERONI	PEPERONI	PEPERONI	UVA	FINOCCHIO
FRAGOLE	CAROTA	ASPARAGI	FICHI	CAVOLEFIORE
TOMODORI	ZUSCA	BROCCOLI	MORE	NOCI
ANGURIA	ARANCE	CARCIOFI	MIRTILLI	FAGIOLI
CILIEGIE	MELONE	INSALATE	MELANZANE	ASPARAGO
LAMPONI	KAKI	KIWI	PRUGNE	FUNGHI
RADICCHIO	PERA	SPINAGI	CARCIOFI	CASTAGNE
MELE	LIMONE	UVA	CAPPUCCIO V.	NOCCIOLE
		ZUCCHINE	OLIVE N.	AGLIO
				CIPOLI

alcuni lavori...

FRUTTA E VERDURA: LA TAVOLOZZA DELLA NATURA



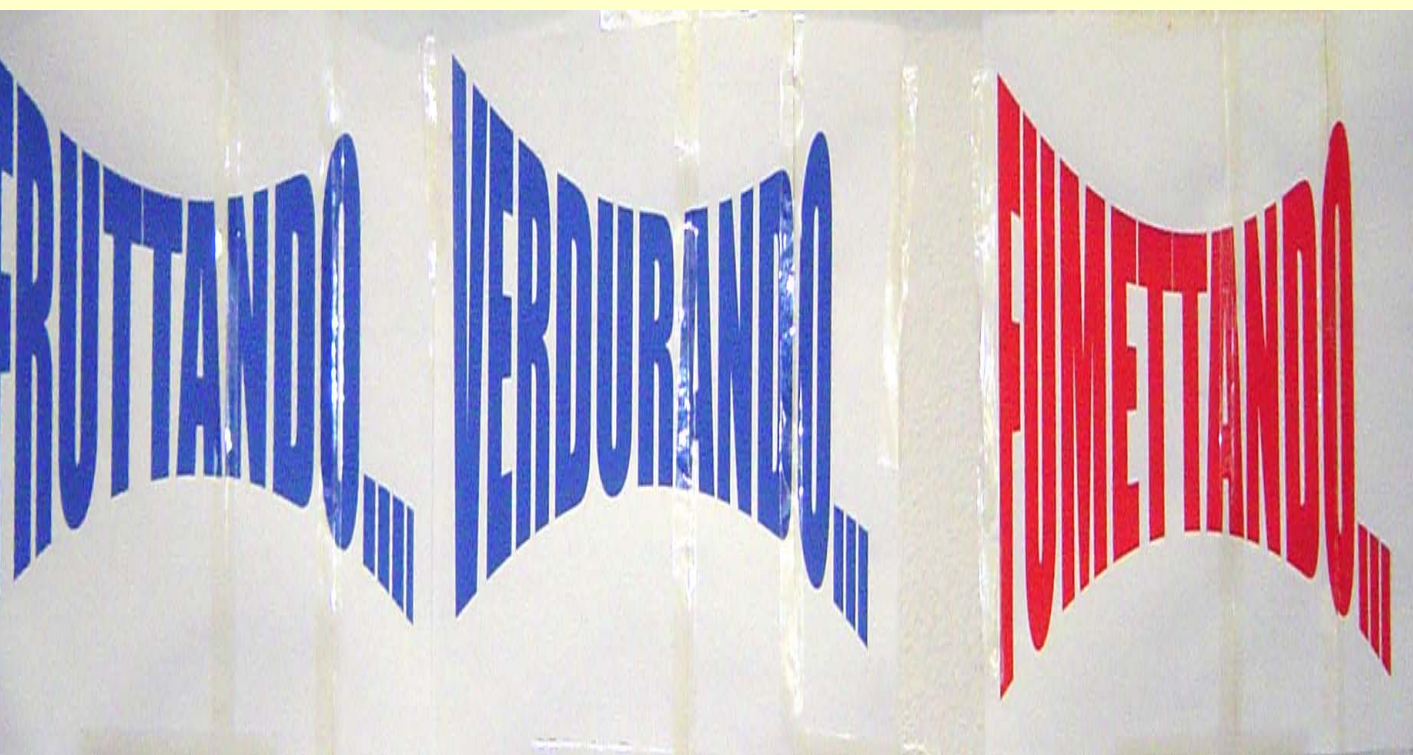
FRUTTA E VERDURA: LA TAVOLOZZA DELLA NATURA













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



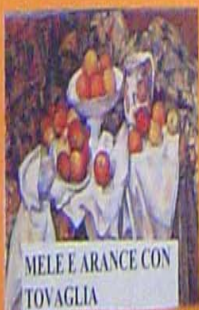
PIATTO METALLICO CON  
PESCHE



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



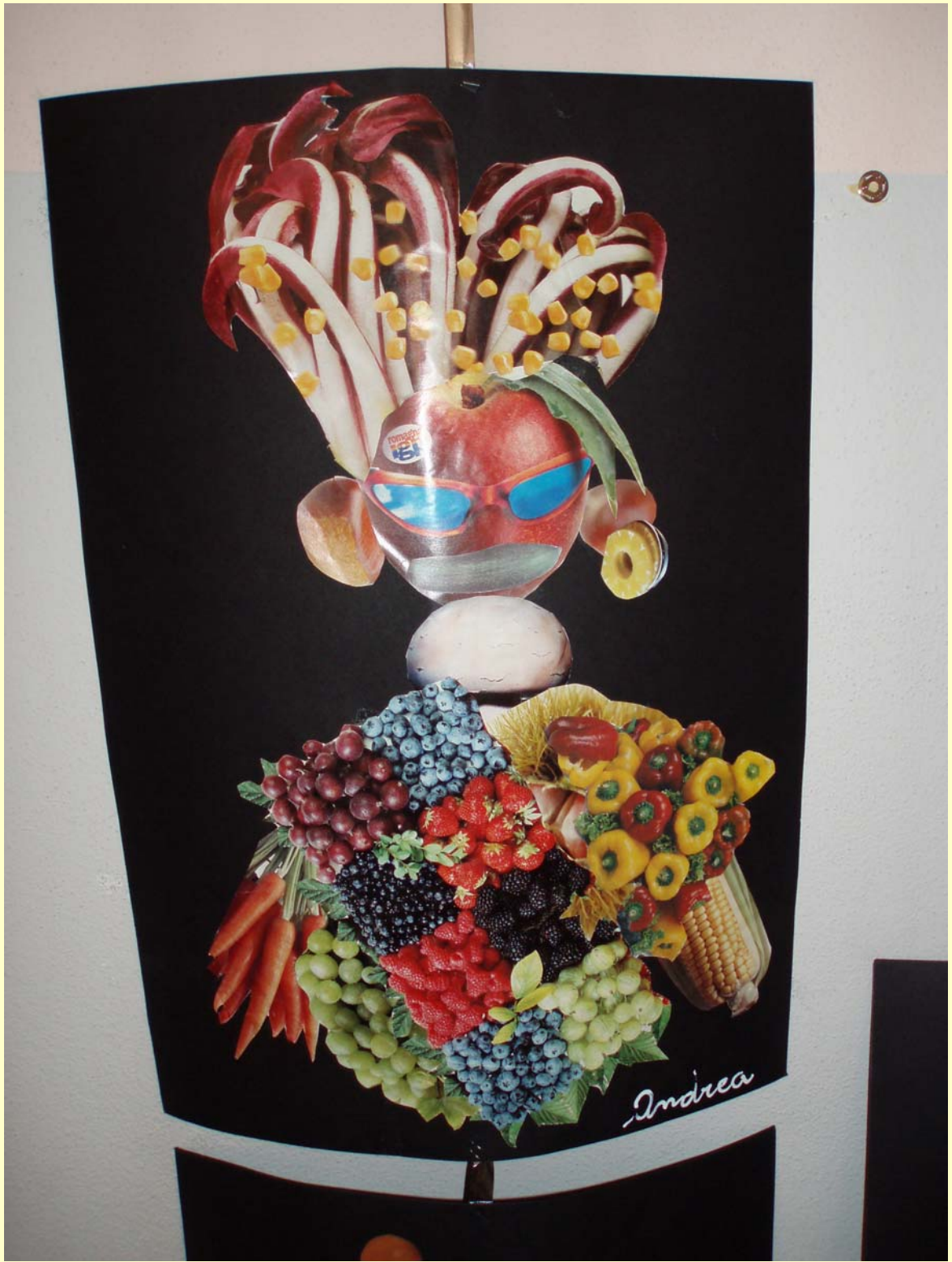
NATURA MORTA CON FRUTTA, FIASCO E BICCHIERE

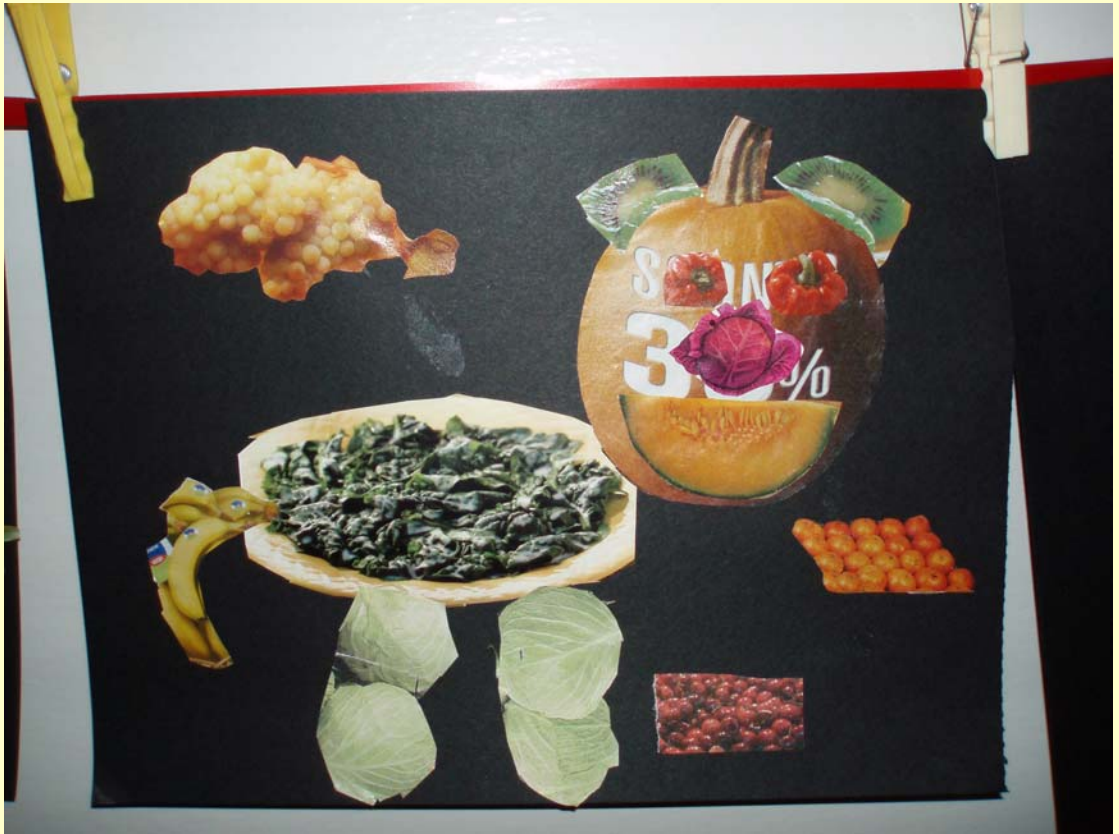


CESTO VERDURA MISTA











ARCIMBOLDI  
1527/1593





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 CACCIO  
E HA COME UOVO  
E CASSIA E ROSA  
E SI LAVI OTO E CANGIATA  
E' ROTONDO COME LA CANTATE  
EROSI LA COTE DI CANTATE  
E' PIU' A MACIARE SOTO IL  
TAVO  
CON UN FATTO DEL CACCIO  
E TO' LA PIU' SOTTO  
CON IL SUO CACCIO



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 PAPA  
CON IL POPO POMODORO!



### POMODORO IN ARTE

### E IN RITA IL POMODORO MARCIO

### IL POMODORO:

IL POMODORO E' UN POMODORO DEL GENERE  
DALLA SOLANEE, DOTTA DAL BOTANICO  
SOLANUM BYCOERPERICUM.  
DA PRINCIPALIO PER LA SUA APPARENZA  
E IL COLORE SIMILIANTE TU' DITTO  
ROMO DANORE AL SUO COLORE, CHE  
E' NEA IL ROSSO E' MARANGIATO.



IL POMODORO INDEBOLITO  
UN POMODORO TRA LE GALLE  
E' UNO LA PAPA MELLE  
ANDO' IN PALESTRA  
IL MUSCOLO GENTRO'  
I PORTI 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 dei letterati ci parla di:.... Il Pomodoro

MANCIPINO  
IL POMODORO  
E CI

ABBRONZIANO

RICETTE  
CAMPANE  
POMODORO

IL POMODORO:  
LE CURIOSITÀ

INGREDIENTI PER LA PIZZA  
TAGHERATA

RICETTE  
AL  
POMODORO

PROCEDIMENTO

**NOTTE UORIE**

La notte uoria è prodotta  
dalla città di Uoria.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.

La notte uoria è prodotta  
dalla città di Uoria.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.  
E' una pasta di semola di grano duro  
con olio d'oliva e sale.

**DAL RICETTARIO TAGLIATE  
LE CON NOCI E POMODORI**

Ingredienti per 4 persone:  
500 g di pasta tagliata  
100 g di noci  
200 g di pomodori  
olio d'oliva  
sale

Procedimento:  
1. Pulire le noci e togliere la pellicina.  
2. Sminuzzare le noci e i pomodori.  
3. In una padella scaldare l'olio e soffriggere le noci.  
4. Aggiungere i pomodori e cuocere per 10 minuti.  
5. Servire con la pasta e condire con sale.

**FESTA DEL POMODORO  
- CAPPELLA DI  
SCORZE' (VE)**

**PIRATTE ALI MARCI DI SIMA DI  
MAREMMA**

Ingredienti per 4 persone:  
500 g di pasta  
100 g di pomodori  
100 g di cipolla  
olio d'oliva  
sale

Procedimento:  
1. Pulire le cipolle e i pomodori.  
2. Sminuzzare le cipolle e i pomodori.  
3. In una padella scaldare l'olio e soffriggere le cipolle.  
4. Aggiungere i pomodori e cuocere per 10 minuti.  
5. Servire con la pasta e condire con sale.



Prodotto	Prezzo	Quantità	Totale
Pomodori	1.50 kg	10.00 kg	15.00 €
Cipolle	1.20 kg	10.00 kg	12.00 €
Olio d'oliva	1.80 kg	10.00 kg	18.00 €
Pasta	1.00 kg	10.00 kg	10.00 €
<b>Totale</b>			<b>55.00 €</b>

# 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 lo stato nutrizionale...

Il pomodoro è una pianta che ha avuto lo stato nutrizionale... (repeated text)

### LA COSTITUZIONE DEL POMODORO

**Nome:** *Lycopersicon Esculentum*  
**Nome botanico:**  
**Provenienza:** 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 lo stato nutrizionale... (repeated text)



### I Valori nutrizionali del Pomodoro: LE TABELLE

	per 100 g	per 100 g	per 100 g	per 100 g
energia	100	100	100	100
proteine	1.0	1.0	1.0	1.0
lipidi	0.2	0.2	0.2	0.2
carboidrati	3.0	3.0	3.0	3.0
fibra	0.5	0.5	0.5	0.5
calcio	10	10	10	10
fosforo	10	10	10	10
potassio	100	100	100	100
zinco	0.1	0.1	0.1	0.1
ferro	0.1	0.1	0.1	0.1
vitamina C	30	30	30	30
vitamina E	0.1	0.1	0.1	0.1
vitamina K	0.1	0.1	0.1	0.1

### Caratteristiche nutrizionali del pomodoro

Il pomodoro è ricco di vitamine E, soprattutto in quelle specie di gelato che sono i semi e di betacarotene, licopene e luteina, hanno solo 14 calorie all'ora e per questo è particolarmente adatto nelle diete dimagranti. Si può usare sia in crudo, che cotto, che in conserve, e si conserva in ottime condizioni anche se conservato in acqua e conservato in frigorifero, per un periodo di 10 giorni. Il pomodoro appena cotto conserva più il suo sapore e il suo profumo. È un frutto che si può mangiare tutto l'anno, soprattutto nelle regioni del sud.

Il pomodoro è una pianta che ha avuto lo stato nutrizionale... (repeated text)



Il pomodoro fa molto bene alla salute!!!

# Il gruppo degli storici e viaggiatori ci parla di:..... Il Pomodoro

**IL POMODORO**

**POMODORO: LE IMMAGINI**



**Cronistoria**

**POMODORO: LE NOTIZIE**

**Notizie storiche relative al pomodoro**

Il pomodoro è una pianta erbacea della famiglia Solanaceae originaria del Sud America e della Colombia. Venne portato in Europa nel 1492 da Cristoforo Colombo. Inizialmente era considerato un cibo per poveri e fu usato per fare la salsa di pomodoro. Nel 1600 si diffuse in Italia, dove divenne un ingrediente importante della cucina. Nel 1700 si diffuse in Francia e nel 1800 in Inghilterra. Oggi è uno dei frutti più consumati al mondo.

**POMODORO: LE CARTINE**



**COLLECCHIO (PR)**  
**PATRIA DEL POMODORO.**



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