

# CORSI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE





# LA SALUTE VIEN MANGIANDO!

Una sana e corretta  
alimentazione è fondamentale  
per la tutela della salute e la  
qualità della vita.

*sodexo*



# A proposito dei nostri corsi

1

Promuovono **sane**  
e **corrette abitudini alimentari**

2

Favoriscono la **conoscenza** delle  
**proprietà nutrizionali** dei vari  
alimenti

3

Abbracciano  
più **discipline di studio**

4

Sensibilizzano verso il nostro  
**patrimonio agroalimentare, storico**  
e **artistico**

5

Stimolano  
i **5 SENSI**

6

Insegnano  
ad **assaggiare**

# Corsi di Educazione Alimentare

Anno Scolastico 2021-2022

## SCUOLA DELL'INFANZIA

- "Storie e filastrocche a bocca piena" (Bambini di Tre, Quattro e Cinque anni)

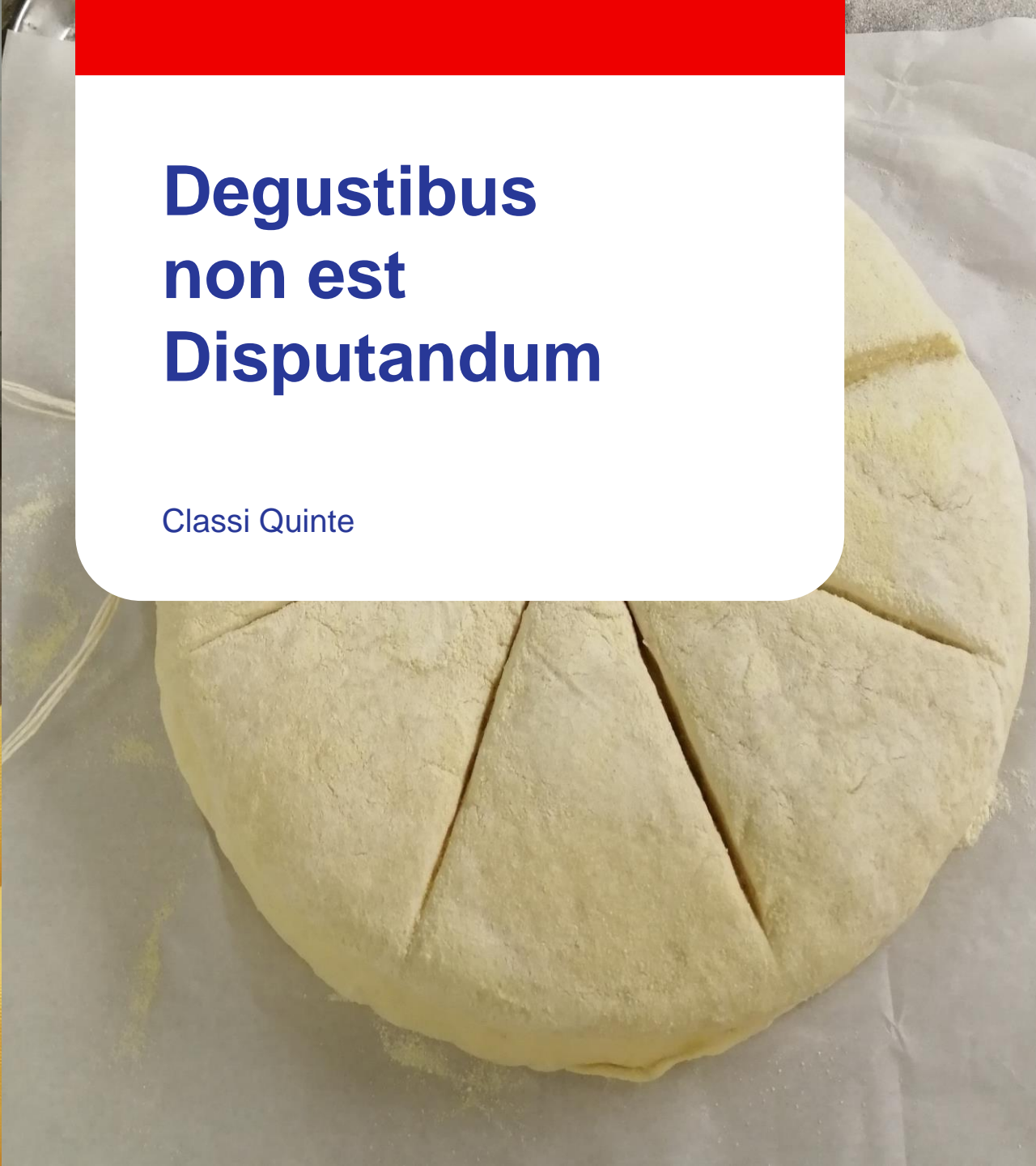
## SCUOLA PRIMARIA

- "Girotondo con un chicco di grano" (Classi Prime);
- "Raccontiamo le fiabe con gusto" (Classi Seconde);
- "Frutta e verdura: un arcobaleno di benessere" (Classi Terze);
- "Chef per uno spuntin" (Classi Quarte);
- "Commissione mensa kidz" (Classi Quarte);
- "Degustibus non est disputandum" (Classi Quinte);
- "Progetto riduzione degli scarti" (Classi Terze e Quinte);



# Degustibus non est Disputandum

Classi Quinte





# POMPEI E LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI

La scoperta di Pompei ha rappresentato un momento determinante per la conoscenza del mondo romano-italico.

Varcando le mura di questa città scopriremo le origini delle nostre abitudini alimentari.



# ALIMENTAZIONE NELL'ANTICA ROMA

Ruolo di primo piano  
nell' alimentazione:

- CEREALICOLTURA (*FRUMENTO*);
- ARBORICOLTURA (*VITE* e *OLIO*);
- PASTORIZIA (soprattutto *OVINA*).

Dieta alimentare: basata sulla triade GRANO-OLIVO-VINO, integrata NON tanto dalla CARNE, quanto dai LATTICINI e soprattutto dal FORMAGGIO;





# ANCORA OGGI SULLE NOSTRE TAVOLE...

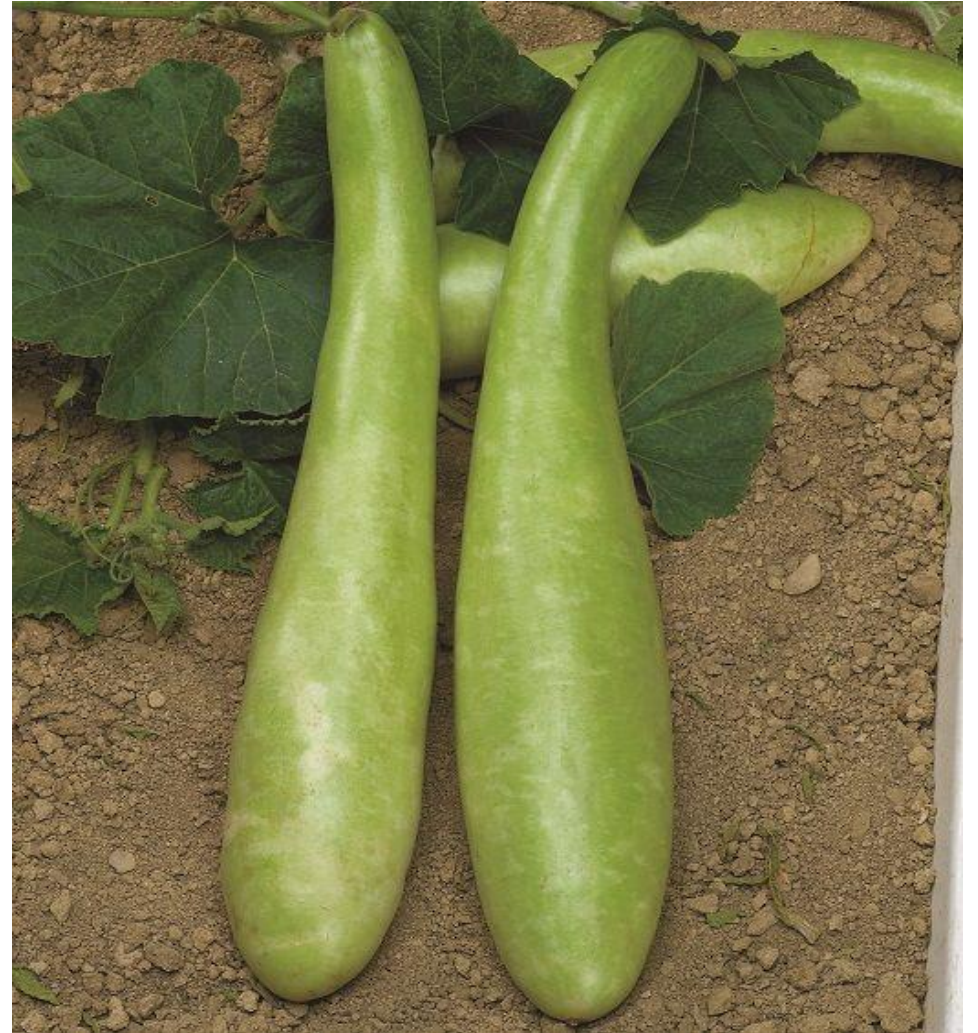
Sono molti i prodotti  
alimentari consumati dagli  
antichi Romani, presenti  
ancora oggi sulle nostre  
tavole:

**CACTOS, Cardo Selvatico di  
Sicilia...**





## ***IL FAGIOLO DOLICO E LA ZUCCA LAGENARIA***





# PISTRINA

A Pompei si contano circa una trentina di panifici, con in media tre o quattro macine.

## MACINA:

- in lava basaltica del Vesuvio;
- costituita da un elemento mobile a forma di clessidra (*catillus*), posto con la parte inferiore su un elemento fisso di forma conica (*meta*);
- nella parte superiore venivano versati i cereali da macinare;
- il *catillus* veniva fatto ruotare da mule.

Su Vicolo Storto, nel centro della città, si affacciava il panificio di POPIDIO PRISCO.





# IL PANE

Verso la fine del V sec. a.C. il GRANO sostituirà il FARRO per la produzione del pane.

Ingredienti base: farina di GRANO, ACQUA, *FERMENTUM* (lievito madre) e SALE.

Quanto alla forma dei pani, noi conosciamo soprattutto il *PANIS QUADRATUS*:  
pagnotte rotonde suddivise in quattro o più parti, ciascuna delle quali viene denominata «*Quadra*».



# I PASTI

***IENTACULUM*** (8.00/9.00)

***PRANDIUM*** (12.00)

***COENA:***

- era il pasto principale della giornata;
- iniziava fra le 15 e le 16;
- per i più ricchi durava almeno tre ore e prevedeva diversi momenti (***GUSTATIO - PRIMA MENSA - SECUNDA MENSA***);
- nella ***DOMUS*** gli ospiti di riguardo, durante i banchetti, venivano ricevuti nel ***TRICLINIUM***;
- tale sala da pranzo prendeva il nome dai divani a tre posti usati dai commensali.





# THERMOPOLIA

Questi locali offrivano CIBI CALDI e BEVANDE, da asporto o da consumare sul posto.

Erano anche una sorta di SPACCIO, dove poter acquistare alimenti non cotti (legumi secchi, cereali, ...).

Data la frugalità e la brevità del pranzo, spesso si mangiava qualcosa in questi locali pubblici.



# RISCOPRIAMO ANTICHI SAPORI

I ragazzi hanno degustato:

- PANE al FARRO e OLIO EVO;
- PANE al FARRO, OLIO EVO e SALE;
- PANE al FARRO, OLIO EVO e ZUCCHERO;

Finalità degustazione:

- riscoprire ANTICHI SAPORI;
- incentivare il CONSUMO di MERENDE SANE, ma SFIZIOSE, a base di prodotti naturali.





## ***PANE SENZA GLUTINE***

Anche gli studenti celiaci hanno avuto modo di degustare dell'ottimo pane appena sfornato, privo di glutine.



Grazie