

# 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)

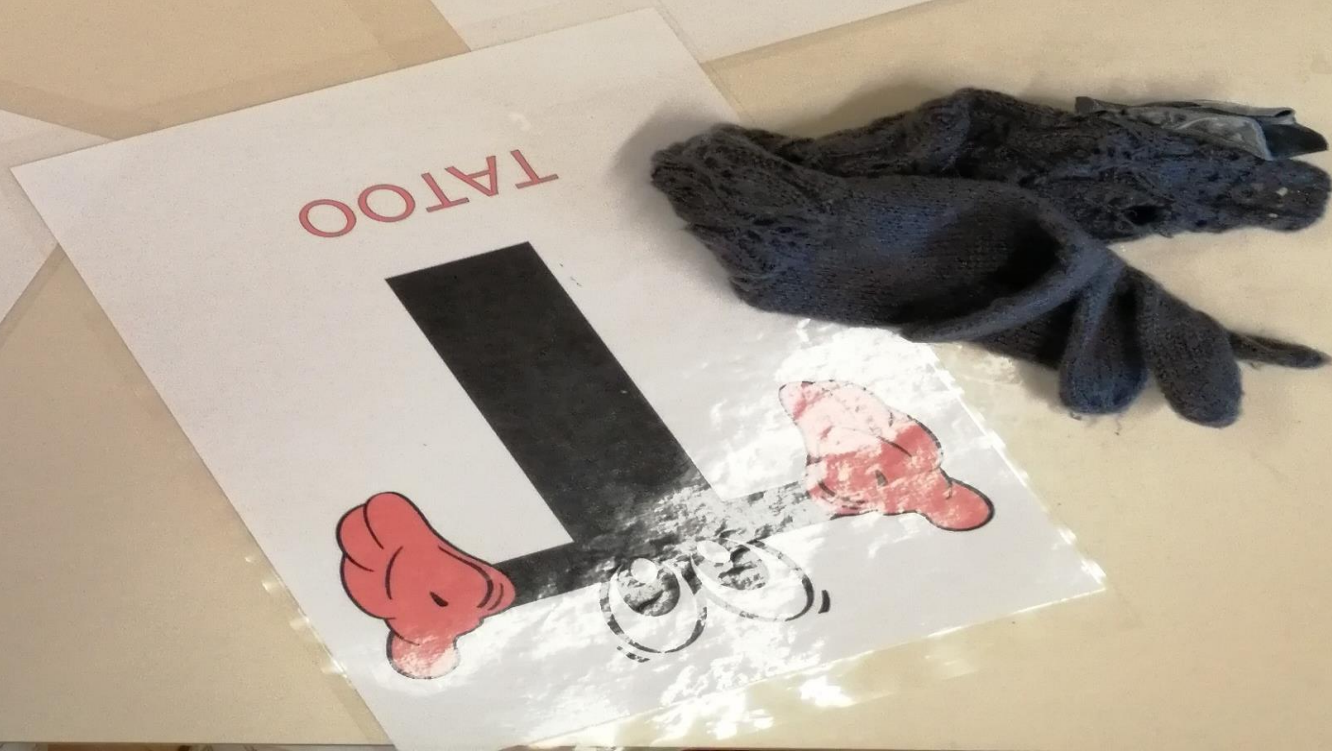
## SCUOLA PRIMARIA

- "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);



# Raccontiamo le Fiabe con Gusto

Classi Seconde



# CHE LA COMPETIZIONE ABBIA INIZIO!

Gli studenti, suddivisi in cinque squadre, rappresentanti la VISTA, l'OLFATTO, l'UDITO, il TATTO e il GUSTO, si sono sfidati in molteplici prove, volte a mettere a dura prova i loro SENSI.

Filo conduttore di questa avvincente competizione, un RACCONTO FANTASTICO.

TOCCA TUTTO	17	1	2	11	12
OLBATO FATTO	10	1	2	19	11
UDITINI	12	1	2	19	11
VISTAN	13	1	2	20	11
GUSTINO	7	1	2	16	11



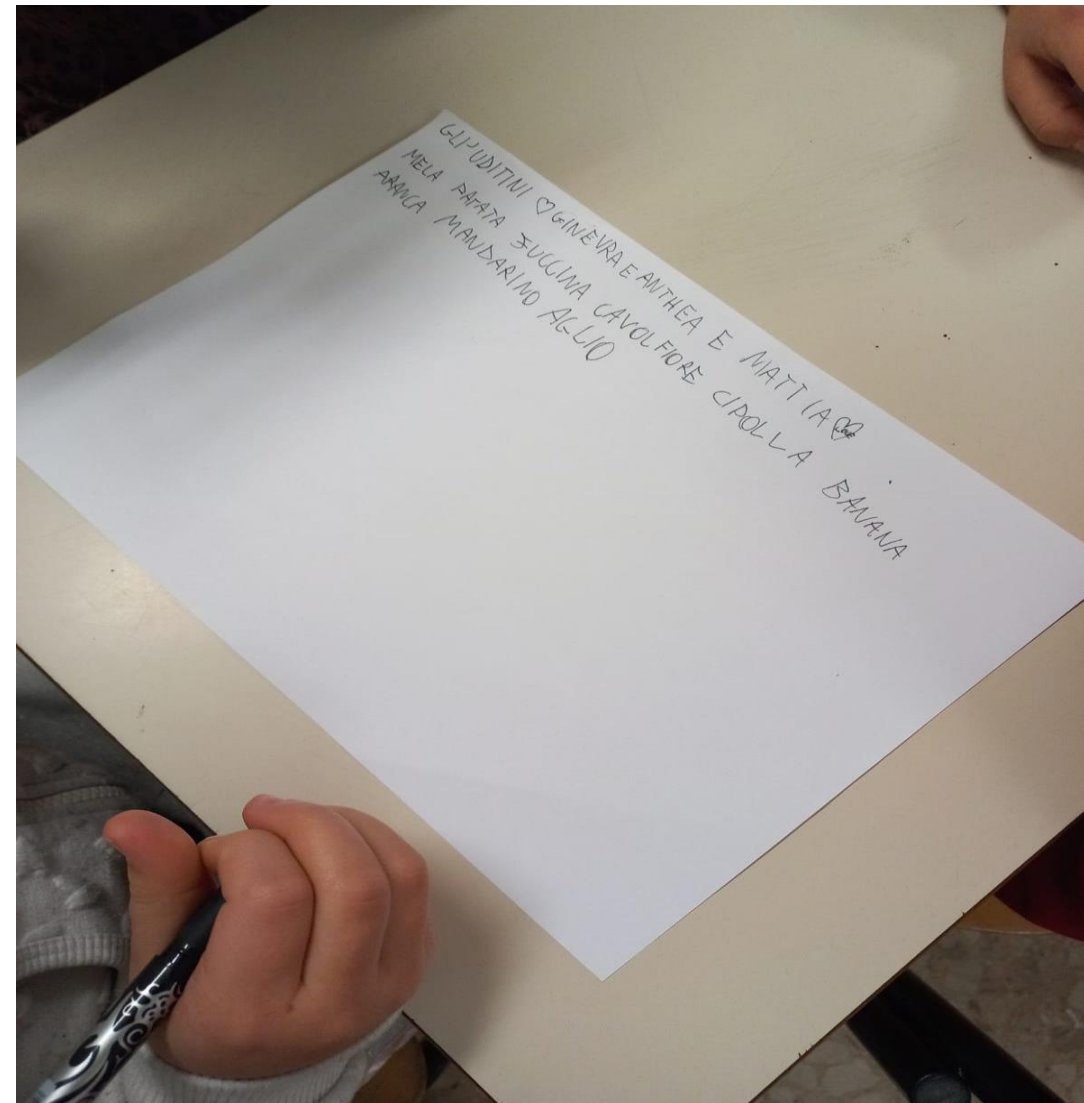
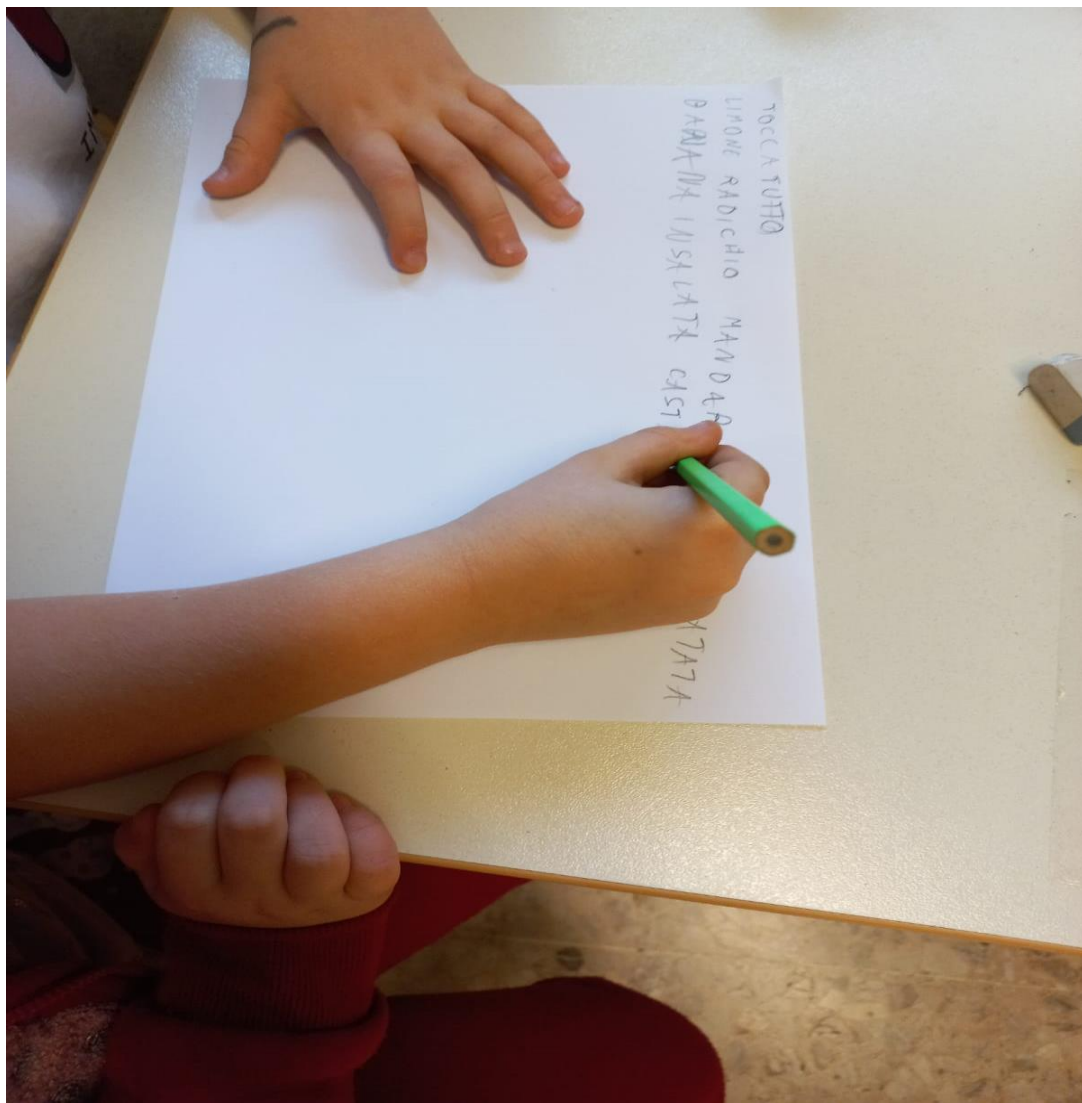
# PRIMA PROVA

## OSSERVARE

*la VERDURA e la FRUTTA per qualche istante, cercando di MEMORIZZARNE il più possibile.*



# 1 PUNTO PER OGNI ALIMENTO MEMORIZZATO CORRETTAMENTE





## ***A PROPOSITO DI FRUTTA E VERDURA...***

- sono **FONDAMENTALI** per la **SALUTE** del nostro **CORPO** perché **RICCHI** di **VITAMINE**;
- **BIANCO, GIALLO-ARANCIO, ROSSO, VERDE e BLU-VIOLA**, sono i **5 COLORI** che contraddistinguono questi alimenti;
- ogni loro colore corrisponde a **SOSTANZE SPECIFICHE** che ci proteggono;
- dobbiamo consumarne almeno **3 PORZIONI** al giorno.

# SECONDA PROVA

## **TOCCARE**

***un ALIMENTO NASCOSTO in un  
sacchetto, cercando di  
INDOVINARE che cosa sia.***

**Il TATTO gioca un ruolo non  
indifferente per le scelte in ambito  
alimentare: capita spesso, infatti,  
di preferire una pietanza ad  
un'altra perché influenzati dalla  
consistenza di questa.**



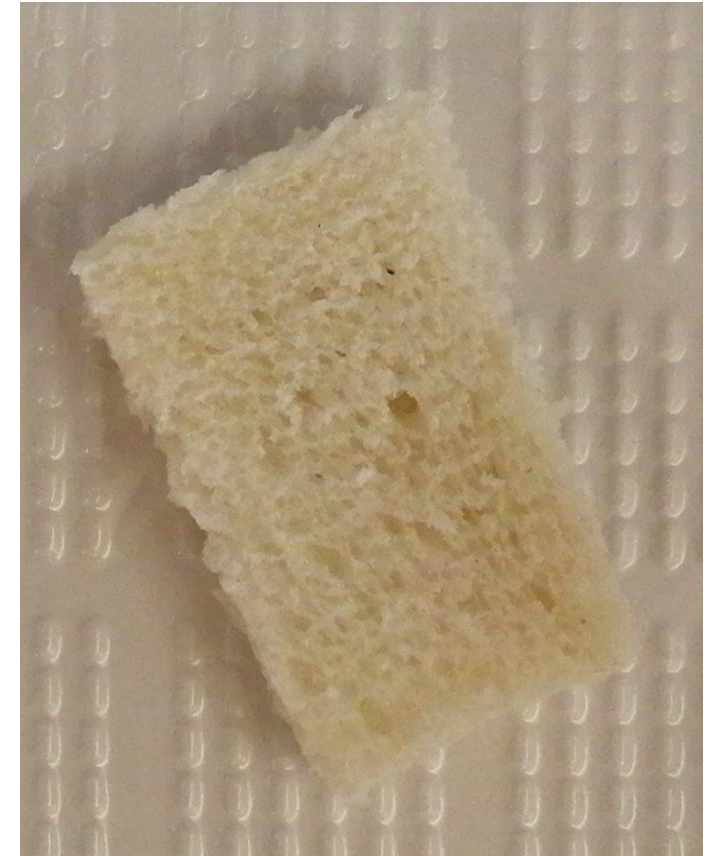
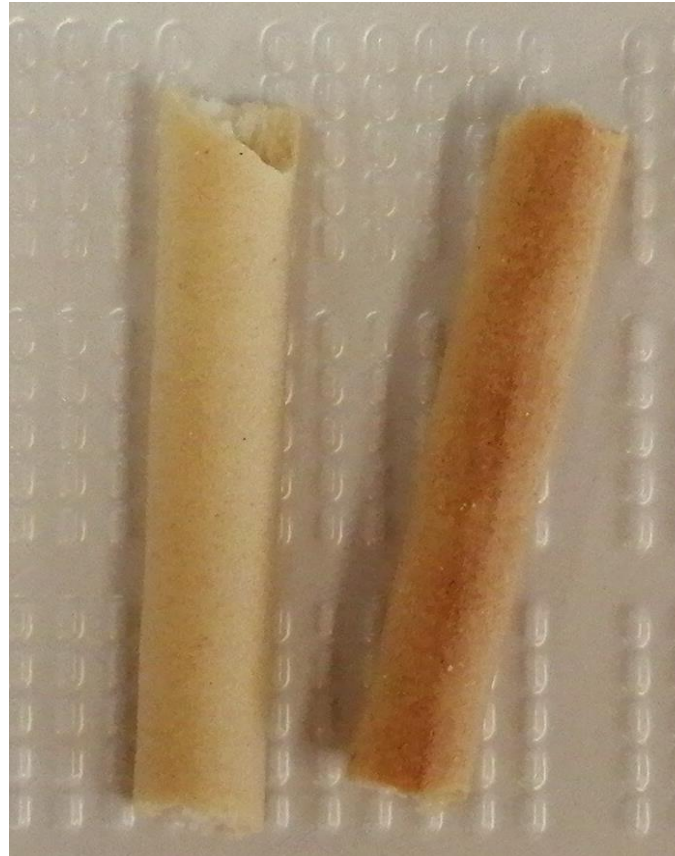


# TERZA PROVA

## ASCOLTARE

*Il SUONO, all'interno della nostra bocca, prodotto dai diversi ALIMENTI ASSAGGIATI e provare a DESCRIVERLO con parole onomatopeiche.*

**L'UDITO** ci fornisce indicazioni in merito alle caratteristiche dei cibi, come la freschezza e la croccantezza.



# QUARTA PROVA

## **ANNUSARE**

*un ALIMENTO NASCOSTO alla  
propria vista, tentando di  
RICONOSCERLO.*

**L'odore del cibo, percepito grazie  
al senso dell'OLFATTO, stimola  
non solo il piacere o il disgusto,  
ma anche ricordi.**



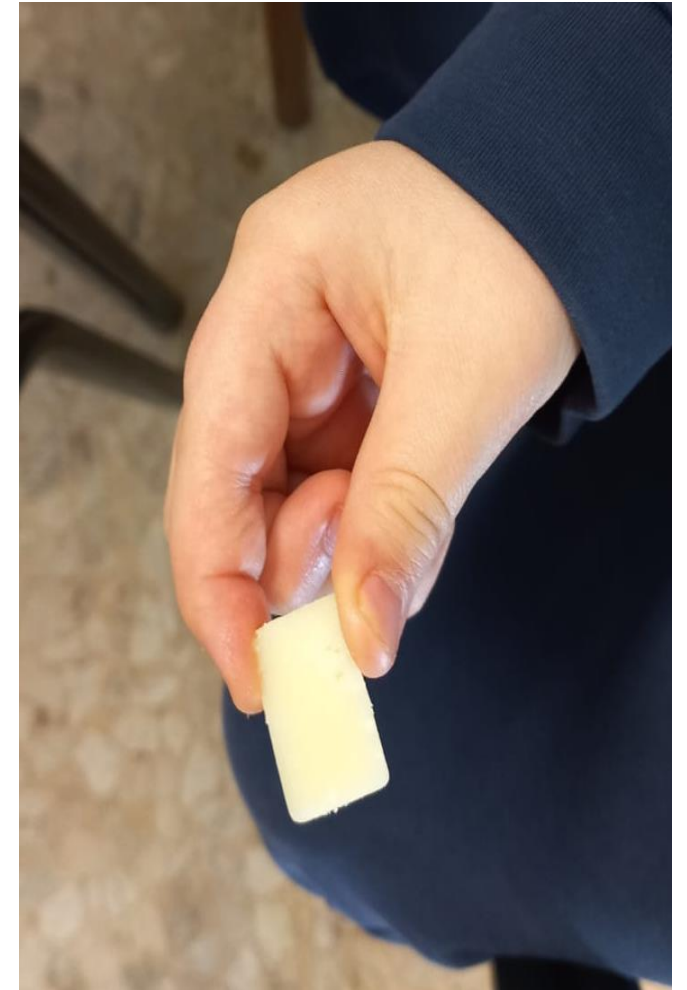


# QUINTA PROVA

## ASSAGGIARE

*ALIMENTI differenti e percepirne  
il GUSTO.*

Grazie al senso del Gusto e quindi alla capacità dei recettori, presenti nel nostro cavo orale, di raccogliere informazioni, è possibile distinguere i sapori degli alimenti: dolce, salato, acido e amaro.



# DIVERTENDOCI ABBIAMO SCOPERTO CHE...

## MANGIARE È:

- molto più che nutrirsi;
- un'esperienza sensoriale completa: nel momento in cui ci accingiamo ad assaporare un pasto, tutti i nostri sensi vengono coinvolti nella percezione del cibo.



Grazie