



*I.C. Sassoferrato  
Scuola Primaria «Brillarelli»*

*Classe I A tempo pieno*

*Concorso*

**Sono come mangio  
«AVVENTURA AL  
CASEIFICIO»**

**«TUTTI IN FORMA...  
DI PARMIGIANO»**

*Anno Scolastico 2014/2015*





## ALUNNI:

Agarbati Jonathan  
Bellucci Anita  
Bernardi Gioia  
Bernardi Jari  
Bernardi Jose'  
Bonucci Caterina  
Fiore Melissa  
Naami Taimddine  
Olivi Chiara  
Patierno Flavio  
Rinarelli Gianpaolo  
Scandinaro Yuri  
Silvestri Diego  
Silvestri Sara  
Silvestrini Siria  
Tribuzi Eleonora  
Zampa Giulia

## INSEGNANTI:

Micheletti Emanuela  
Mentuccia Vittoria  
Montecchiani Laura

## DIRIGENTE

## SCOLASTICO:

Prof.ssa Carla Santini

# *Classe I A tempo pieno*



Sono come mangio  
«AVVENTURA AL  
CASEIFICIO»

«TUTTI IN  
FORMA... DI  
PARMIGIANO»

Realizz.ne presentazione in PowerPoint:  
ins. Nadia Catozzi



Centro Audiovisivo-multimediale Distrettuale  
di Fabriano-Arcevia



Sono come mangio  
«AVVENTURA AL CASEIFICIO»

*Le tappe del percorso:*

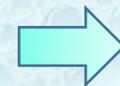
***Incontro con il latte***

***Buone idee per una sana  
alimentazione:  
alla scoperta del Parmigiano Reggiano***

***Dall'azienda agricola alla tavola***



# 1<sup>a</sup> tappa: Incontro con il latte





# Il latte e i cinque sensi

- Le preconoscenze: Perché beviamo il latte?
- Prova di degustazione del latte
- Tabella «Il latte con i cinque sensi»
- Grafico «Ti piace il latte?»
- Mesostici
- Acrostici
- Gioco «Il labirinto»

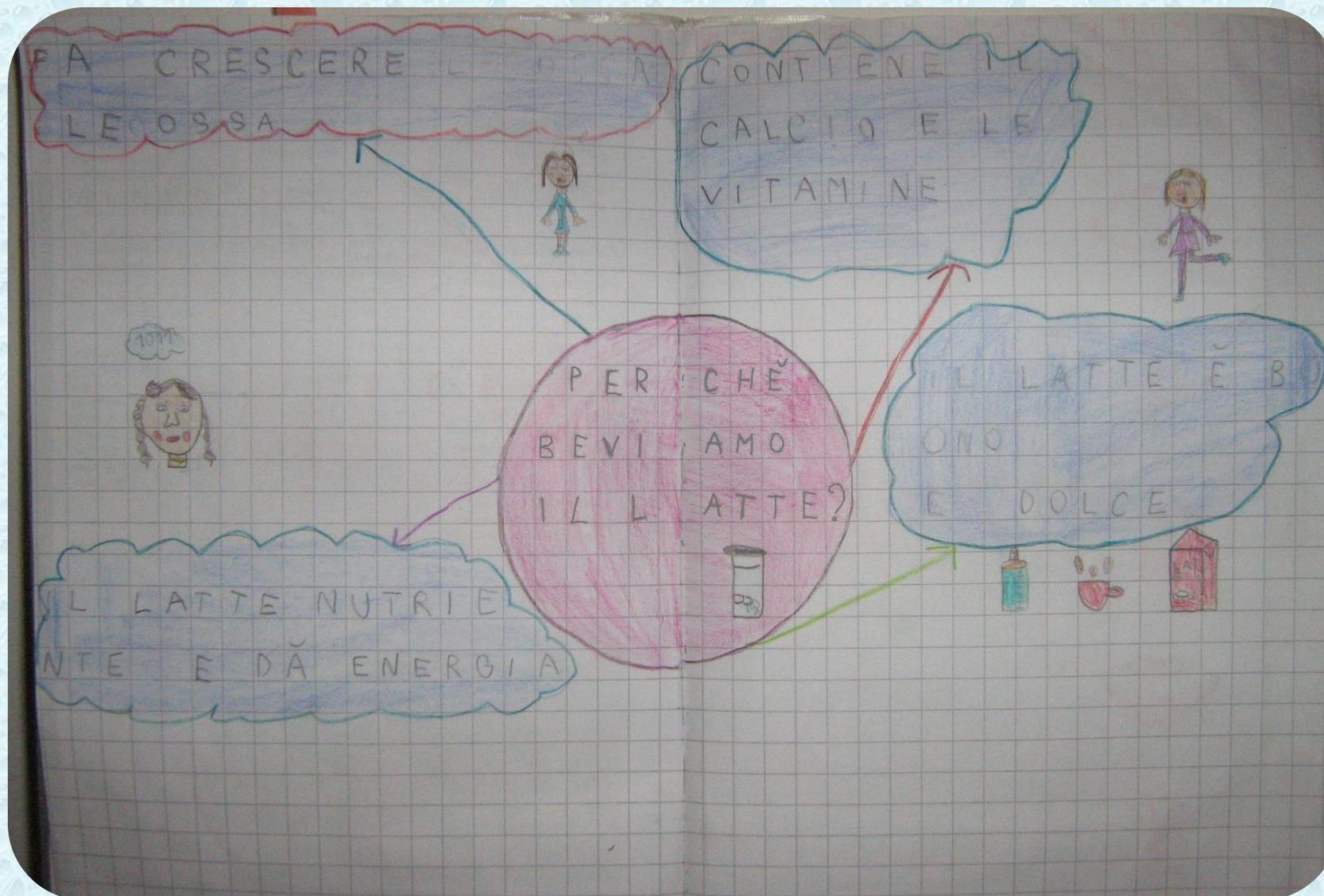




# Il latte e i cinque sensi



Le  
preconoscenze:  
Perché beviamo  
il latte?





## Il latte e i cinque sensi



### Prova di degustazione del latte

Siamo partiti con una prova di degustazione dove tutti i sensi entrano in gioco. Le maestre hanno distribuito a ciascuno di noi bambini un bicchierino di latte e ci hanno chiesto di osservarlo, annusarlo ed assaggiarlo con attenzione.





# Il latte e i cinque sensi

## Prova di degustazione del latte



1ª tappa





## Il latte e i cinque sensi

### Tabella «Il latte con i cinque sensi».

Al termine della degustazione, tutte le sensazioni da noi percepite le abbiamo scritte in una tabella.

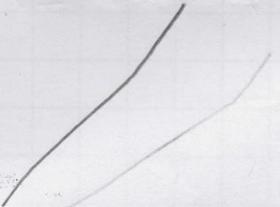
Così abbiamo scoperto quali sono i sensi dominanti e quali invece i meno coinvolti e condiviso un vocabolario comune per descrivere il latte.

Infine abbiamo realizzato il grafico

[«Ti piace il latte?»](#)

1ª tappa



IL LATTE CON I CINQUE SENSI	
 CON GLI OCCHI VEDO	BIANCO-LIQUIDO
 CON IL NASO ANNUSO	DOLCE-DELICATO
 CON LE ORECCHIE SENTO	
 CON LA BOCCA ASSAGGIO	DOLCE-CREMO SO- ZUCCHERINO
 CON LE MANI TOCCO	LIQUIDO-VISCIDIDO - CALDO-FREDDO - TIEPIDO



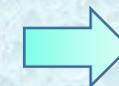
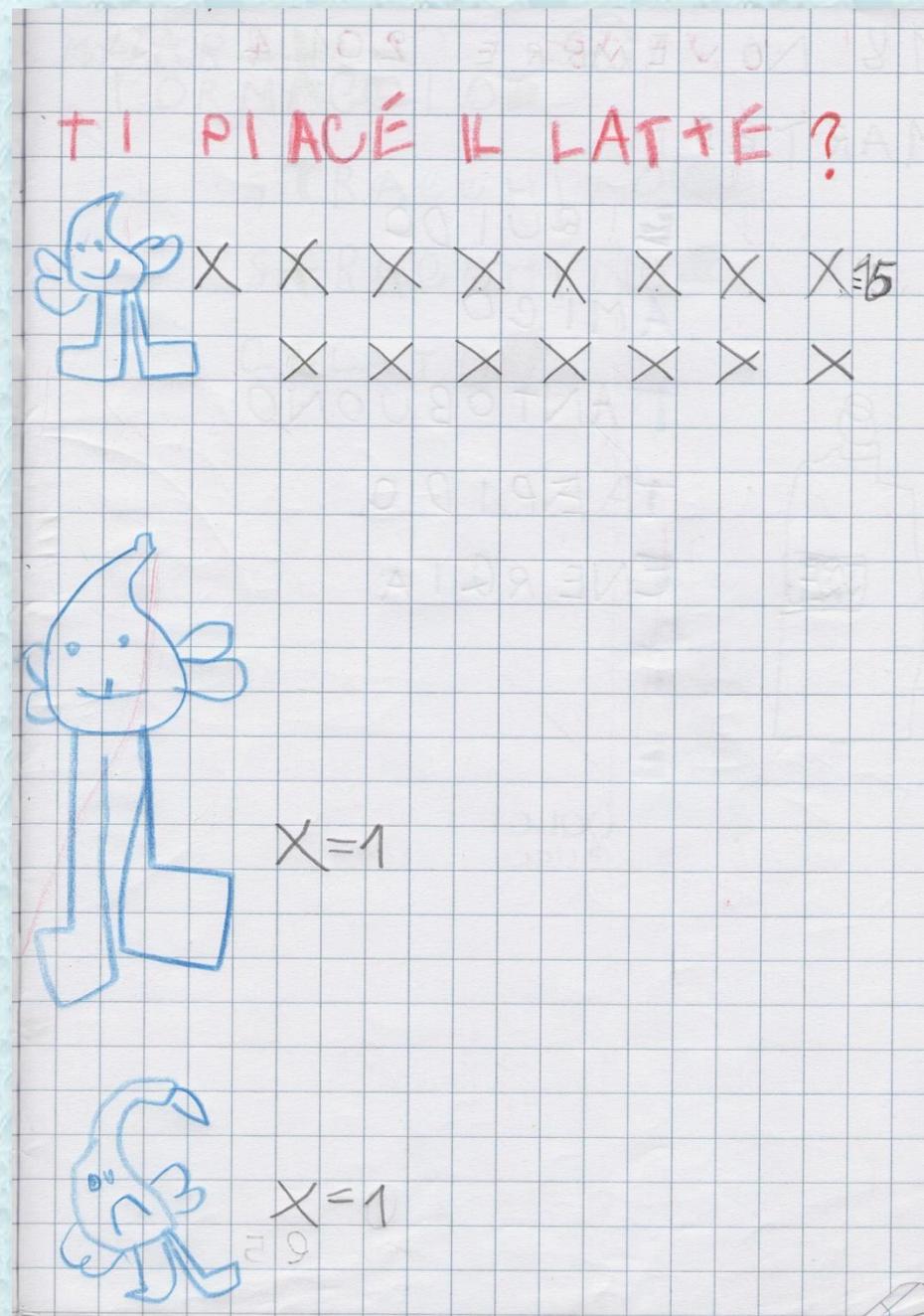


## Il latte e i cinque sensi

### Grafico «Ti piace il latte?»

Guardando il grafico, osserviamo che alla maggior parte di noi piace il latte: 15 bambini della nostra classe dicono che piace loro bere il latte tutte le mattine;  
1 bambino dice che gli piace abbastanza;  
1 bambino risponde che non gli piace.

1<sup>a</sup> tappa





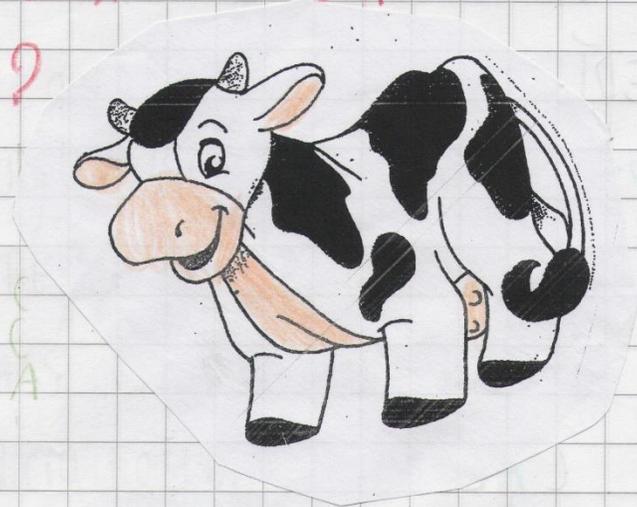
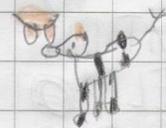
# Il latte e i cinque sensi



## Mesostici

Ci siamo divertiti ad inventare alcuni mesostici.

1 DICEMBRE 2014  
 LUNEDÌ  
  
 IL LATTE CONTIENE...  
 L LATTOSIO  
 A CALCIO  
 VITAMINE  
 PROTEINE  
 E GRASSI.  
 DAL LATTE DERIVA  
 FRULLATO   
 MOZZARELLA   
 RICOTTA   
 YOGURT   
 GELATO 

CHE COSA FA LA  
 MUCCA?  
  
 MUGGISCHE MUUU.  
 BRUCA   
 CORRE   
 PASOLA   
 ALLATTA 



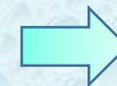
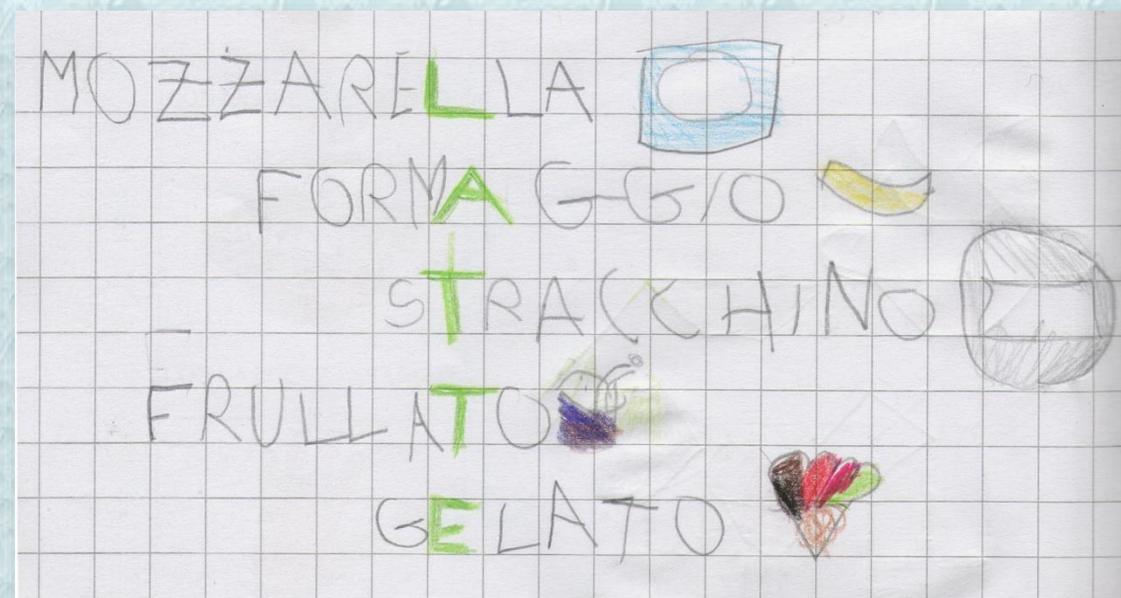
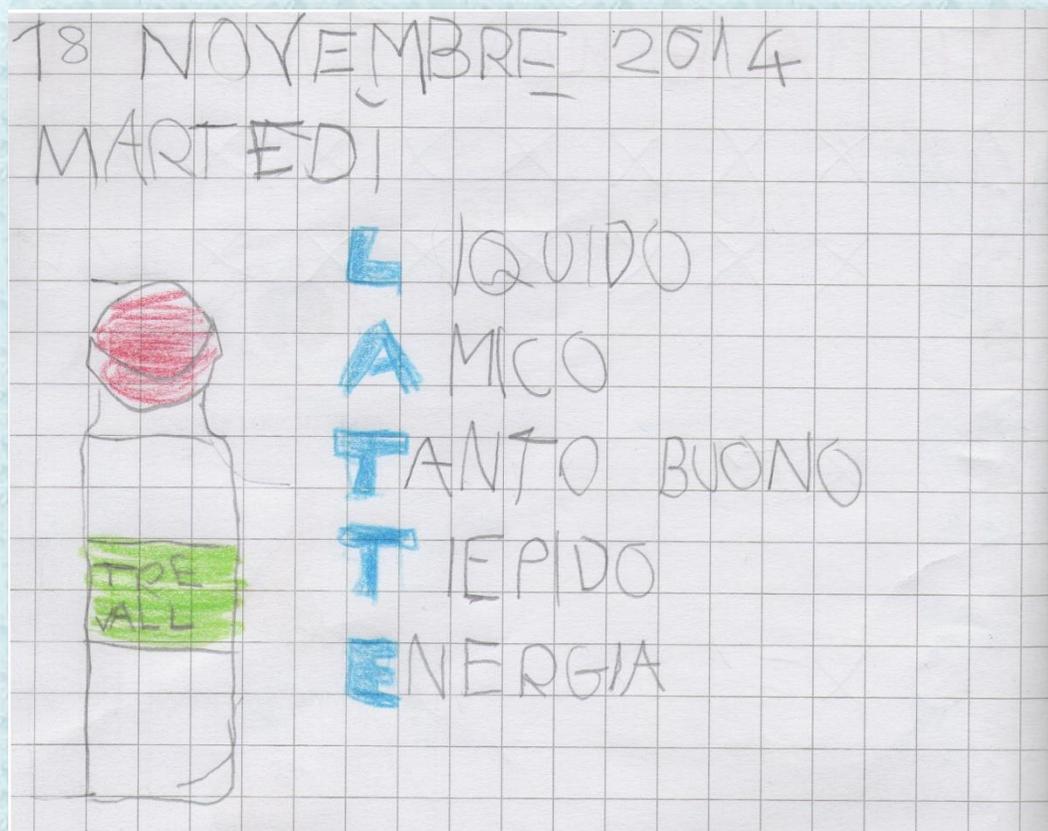


# Il latte e i cinque sensi



## Acrostici

Abbiamo creato anche degli acrostici.





## Il latte e i cinque sensi

Gioco del labirinto

1ª tappa

AIUTA LE MUCCHE  
A RITROVARE LA  
GIUSTA VIA...

A hand-drawn illustration of a maze game on a grid background. At the top left, a cow is shown milking another cow in a trough. The maze is a complex path of black lines. A purple path is drawn through the maze, starting from the top left and ending at the bottom right. At the bottom right of the maze, there is a drawing of a cow and a girl. The text 'AIUTA LE MUCCHE A RITROVARE LA GIUSTA VIA...' is written in colorful letters at the top of the page.







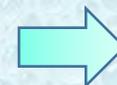
# C'è latte e latte



Tanti sono i tipi di latte in commercio e, attraverso un esercizio di degustazione di tre tipi diversi, abbiamo provato a [cogliere le differenze](#) e a riconoscerli.



1<sup>a</sup> tappa





# C'è latte e latte

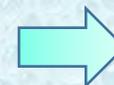


# C'È LATTE ... E LATTE



## LASCIAMO PARLARE I NOSTRI SENSI.

CAMPIONI DI LATTE	CON LA VISTA	CON L'OLFATTO	CON IL GUSTO	MI PIACE, PERCHÉ?	NON MI PIACE, PERCHÉ?
<b>LATTE 1</b>  LATTE INTERO UHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- È UN PO' BIANCO E UN PO' GIALLOGNOLO;</li> <li>- È UN PO' "SCURETTO", NON PROPRIO BIANCO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HA ODORE DI FORMAGGIO;</li> <li>- HA UN ODORE DELICATO;</li> <li>-PUZZA!</li> <li>-HA UN ODORE DOLCIASTRO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SA DI "GALATINA", DI CARAMELLA AL LATTE.</li> <li>- È DOLCE;</li> <li>-SA DI GELATO;</li> <li>-È UN PO' CREMOSO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MI PIACE PERCHÉ È DOLCE E CREMOSO;</li> <li>- MI PIACE PERCHÉ SEMBRA LA CARAMELLA AL LATTE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NON MI PIACE PERCHÉ È TROPPO DOLCE E SA TROPPO DI LATTE.</li> <li>- NON MI PIACE PERCHÉ SA DI MUCCA</li> </ul>





# C'è latte e latte



CAMPIONI DI LATTE	CON LA VISTA	CON L'OLFATTO	CON IL GUSTO	MI PIACE, PERCHÉ?	NON MI PIACE, PERCHÉ?
<b>LATTE 2</b>  LATTE SCREMATO UHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- È DI COLORE GIALLOGNOLO;</li> <li>- È SCURO;</li> <li>- È UN BIANCO PIÙ SCURO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HA UN ODORE MOLTO FORTE;</li> <li>- HA ODORE PROPRIO DI FORMAGGIO;</li> <li>- PUZZA MOLTO DI FORMAGGIO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SEMBRA FORMAGGINO;</li> <li>- È ACIDO, SA DI MANDARINO!</li> <li>- SEMBRA ACQUA, NON PANNA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MI PIACE PERCHÉ NON SA TANTO DI LATTE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NON MI PIACE PERCHÉ HA UN SAPORE TROPPO FORTE;</li> <li>-NON MI PIACE PERCHÉ È ACIDO.</li> <li>-NON MI PIACE PERCHÉ NON È DOLCE.</li> </ul>
<b>LATTE 3</b>  LATTE FRESCO INTERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- È DI COLORE BIANCO-BIANCO;</li> <li>- È BIANCHISSIMO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HA UN ODORE DELICATISSIMO;</li> <li>-NON SI SENTE NESSUN ODORE;</li> <li>-NON PUZZA E NON PROFUMA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SA DI MUCCA;</li> <li>- SA DEL LATTE CHE BEVO LA MATTINA;</li> <li>- SA DI FIORDILATTE/ SA DI PANNA;</li> <li>- È FREDDO;</li> <li>- È CREMOSO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MI PIACE PERCHÉ SA DI FIORDILATTE;</li> <li>- MI PIACE PERCHÉ È CREMOSO;</li> <li>-MI PIACE PERCHÉ È "PIÙ FORMAGGIOSO"</li> <li>-MI PIACE PERCHÉ È SAPORITO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- NON MI PIACE PERCHÉ SA TROPPO DI LATTE.</li> </ul>





# Cosa c'è nel latte

- Cosa c'è nel latte?
- Le sostanze nutritive del latte

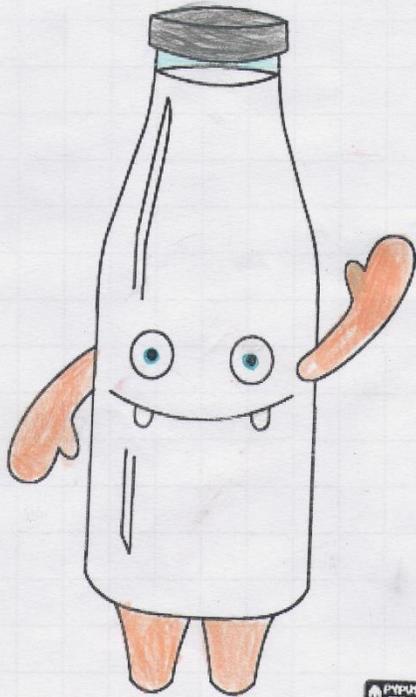




# Cosa c'è nel latte



UN PIENO DI ENERGIA  
 MA COME È FATTO IL  
 LATTE?



- ACQUA
- ZUCCHERO
- GRASSI
- PROTEINE
- VITAMINE
- CALCIO FOSFORO

PROTEINE MUSCOLI 

PELLE  CAPELLI 

SANGUE 

CALCIO: OSSA 

DENTI 

VITAMINE OCCHI 

SANGUE

LATTOSIO: ENERGIA 

FOSFORO CERVELLO



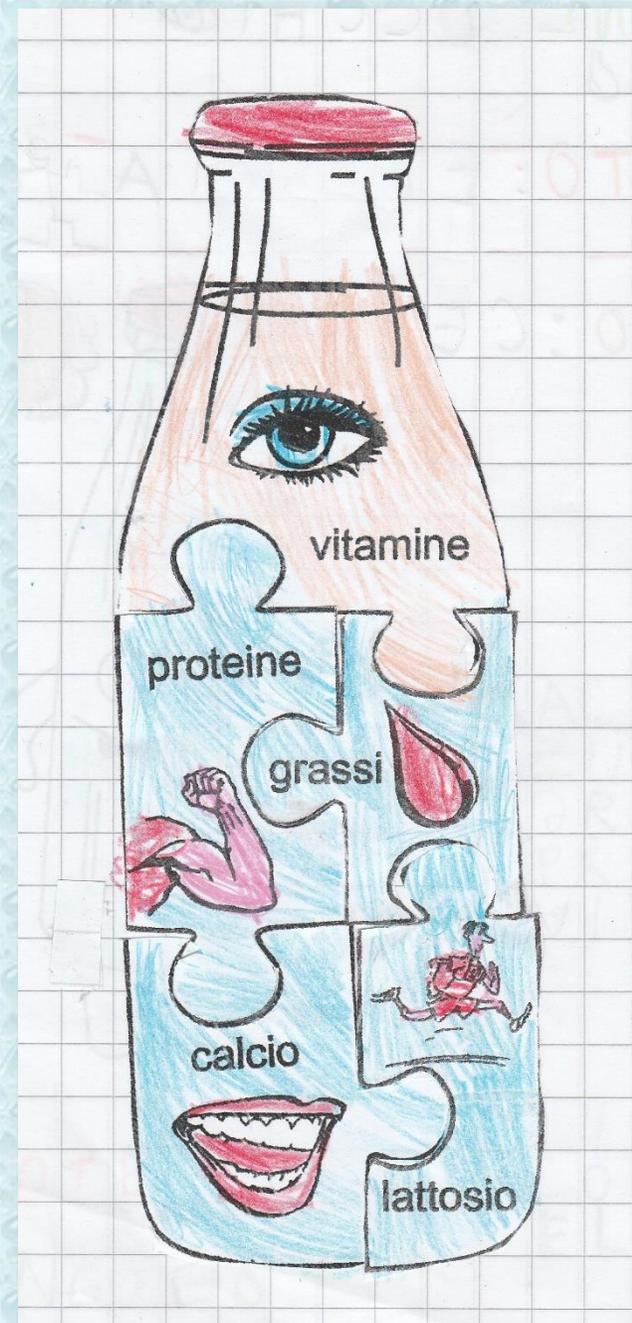


## Cosa c'è nel latte

Nel latte ci sono queste sostanze nutritive:

- Vitamine
- Proteine
- Grassi
- Calcio
- Lattosio

1ª tappa

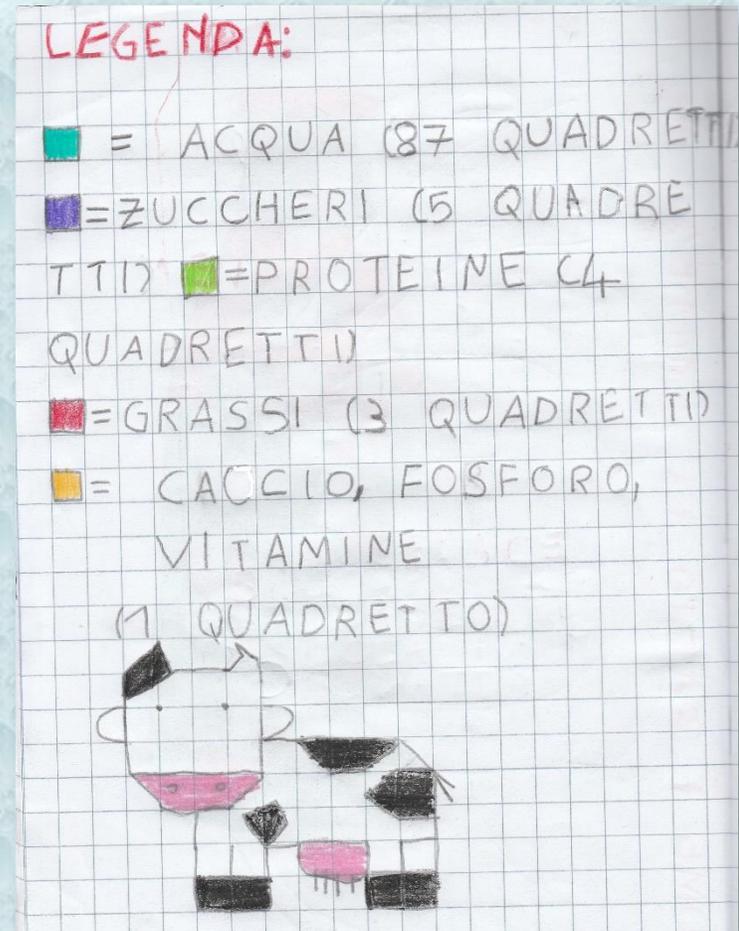




# Cosa c'è nel latte



## Le sostanze nutritive del latte





**2<sup>a</sup> tappa:  
Buone idee  
per una sana  
alimentazione:  
alla scoperta  
del  
Parmigiano  
Reggiano**





# Equilibrio a tavola

- Le preconoscenze: Sono sano se mangio...
- Che cosa mangi?
- Una dieta varia
- La piramide alimentare
- La colazione da re
- Workshop in classe: atelier delle merende





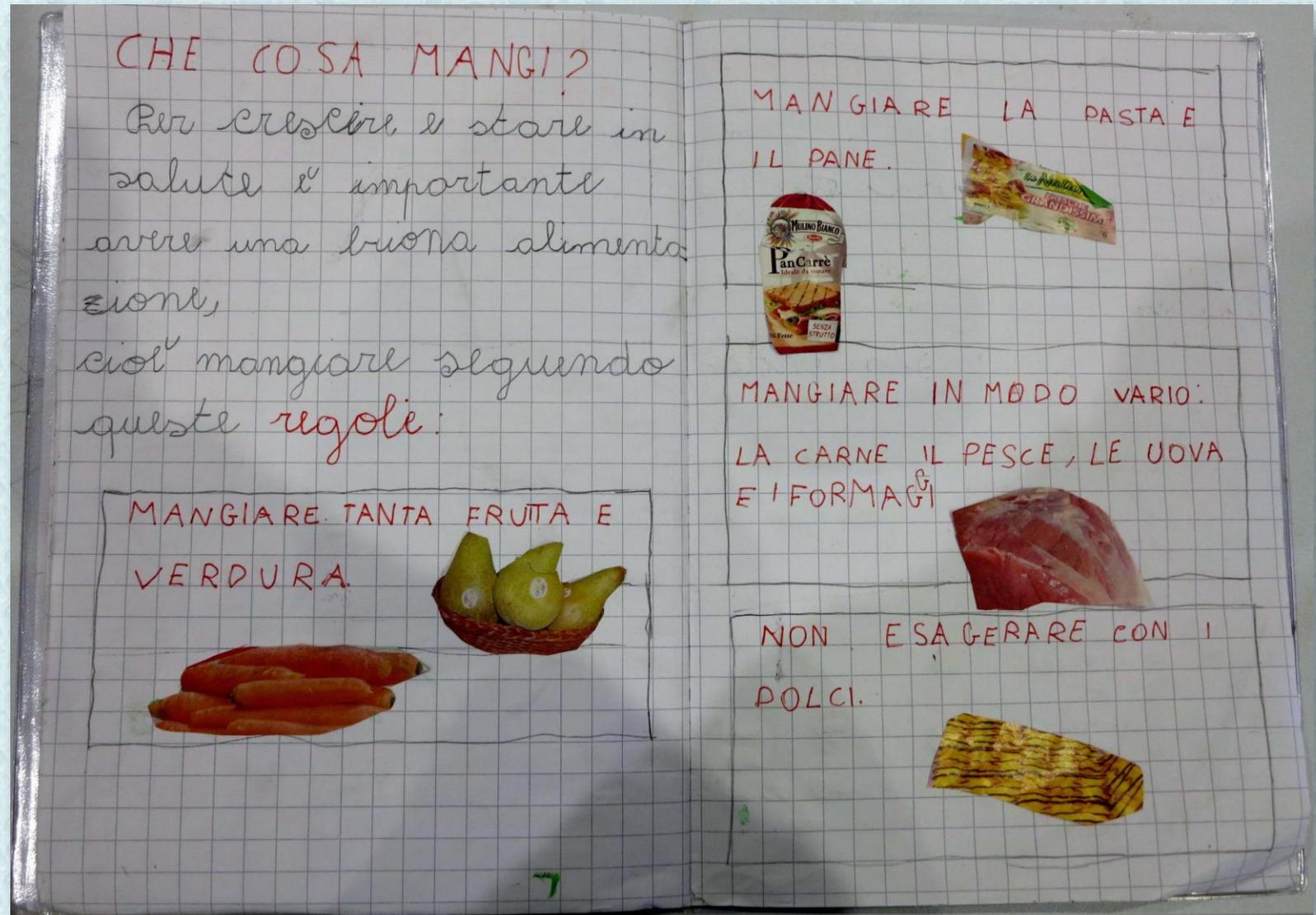


# Equilibrio a tavola



## Che cosa mangi?

Per crescere bene e mantenersi in salute è importante avere una buona alimentazione, cioè mangiare seguendo alcune regole importanti. Noi le conosciamo e le spieghiamo illustrandole con immagini ritagliate da giornali e da dépliant.





# Equilibrio a tavola



## Una dieta varia

Il nostro corpo ha bisogno di diversi tipi di alimenti perché da ciascuno ricava delle sostanze diverse, necessarie per crescere e restare in salute.

Per questo i cibi possono essere riuniti in quattro grandi gruppi.





# Equilibrio a tavola

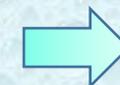


## La piramide alimentare



Costruiamo la nostra piramide alimentare.  
Cerchiamo le immagini dei vari cibi e le ritagliamo.

2<sup>a</sup> tappa





# Equilibrio a tavola

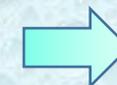


La piramide alimentare



La piramide prende forma.

2<sup>a</sup> tappa





# Equilibrio a tavola

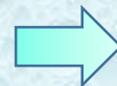


La piramide alimentare



2<sup>a</sup> tappa

Eccola!!!





# Equilibrio a tavola



## La colazione da re

Una piccola indagine di classe ha fatto scoprire che molti bambini arrivano a scuola senza aver fatto la colazione.

Questa brutta abitudine impedisce al corpo di «ricaricarsi di energia dopo il digiuno notturno» per affrontare bene gli impegni della mattinata».

Poi si è parlato delle abitudini relative al cibo da mangiare a colazione e al tempo che si impiega per fare la colazione arrivando a stabilire delle raccomandazioni davvero importanti. Infine la realizzazione del grafico della “colazione che ci piace” e le relative osservazioni.



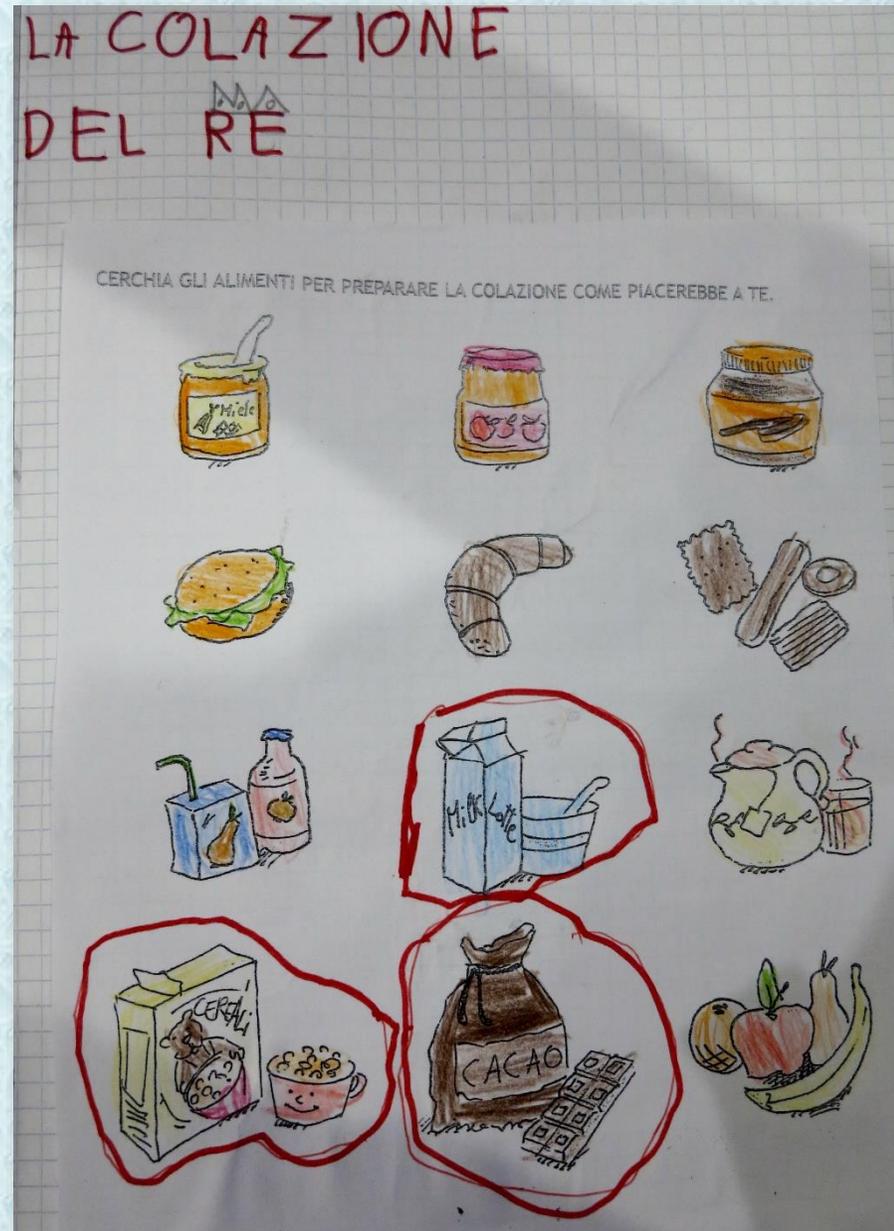


## Equilibrio a tavola

La colazione da re

*La colazione del re.*

2<sup>a</sup> tappa





# Equilibrio a tavola



## LA COLAZIONE: UN PASTO IMPORTANTISSIMO

Al mattino il nostro corpo ha bisogno di digiuno notturno per affrontare bene le attività della scuola.

Quindi LA COLAZIONE è molto importante.

### Ricorda:

- bere una bevanda calda (latte o tè)



- mangiare qualcosa di dolce, ma preparato in casa;
- fare colazione con calma seduti a tavola e masticando bene.



La colazione da re

L'importanza della colazione





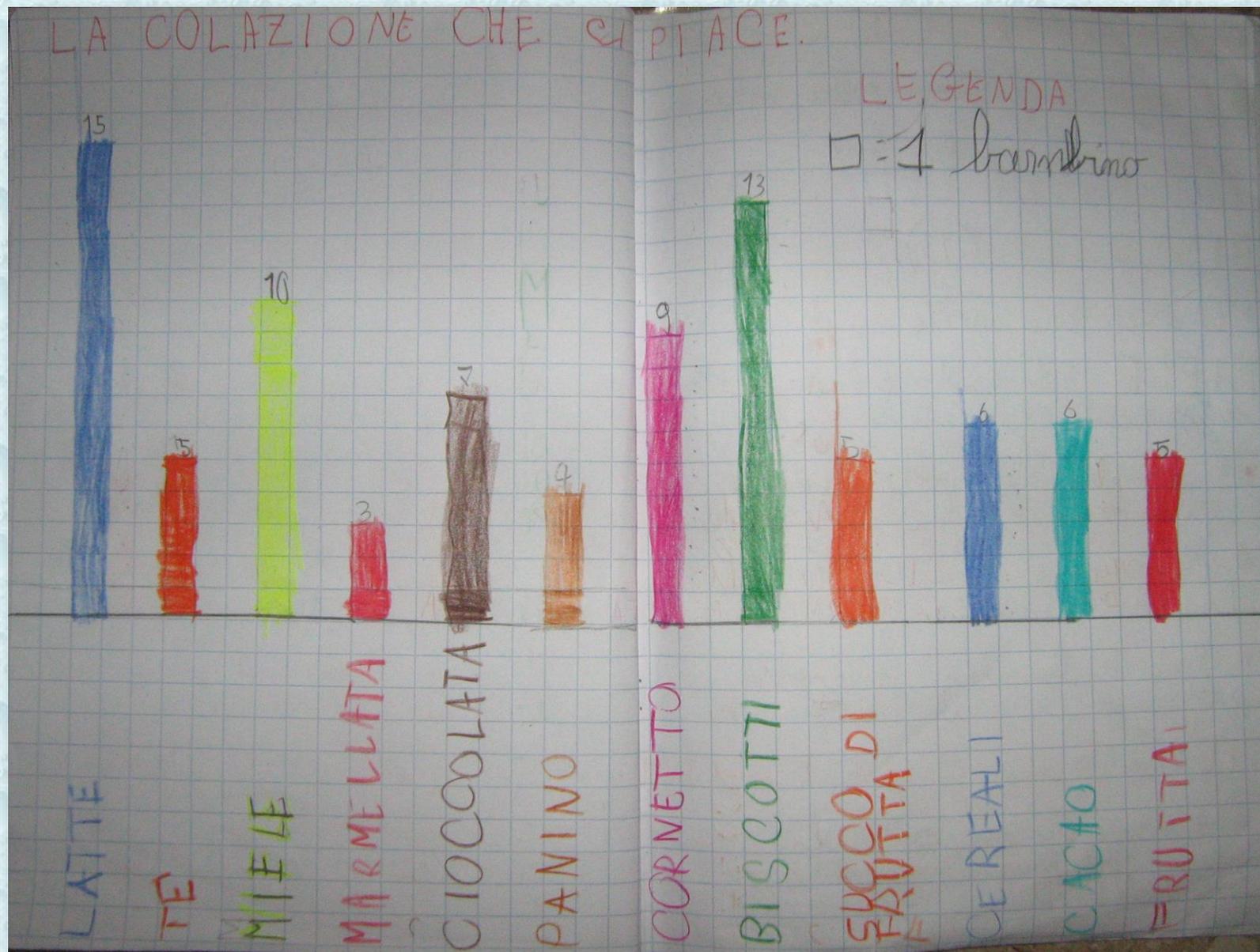
# Equilibrio a tavola



La colazione da re

Il grafico della «colazione che ci piace»

Vai alla [lettura del grafico.](#)





## Equilibrio a tavola



OSSERVIAMO

- TANTI bambini della nostra classe fanno colazione con **LATTE** (15) e **BISCOTTI** (13).
- 10 bambini mettono il **MIELE** nel latte e 6 a volte aggiungono **CACIO**.
- 9 bambini a volte fanno colazione con il **CORNETTO**.
- Preferiamo la **CIOCCOLATA SPALMABILE** alla **MARMELLATA** solo 5

- bambini a volte sostituiscono il latte con **TE' & SUCCO DI FRUTTA**.
- 4 bambini a volte fanno una colazione salata con un **PANINO**.
- solo 5 bambini mangiano frutta a colazione.

La colazione da re

Lettura del grafico





## Equilibrio a tavola



### Workshop in classe: atelier delle merende

L'attività del Workshop condotta da una esperta di alimentazione, una dietista qualificata, si è svolta in classe il 2 marzo 2015 dalle ore 14.00 alle 16.00 ed ha coinvolto attivamente alunni e genitori.



2<sup>a</sup> tappa

*Attività del Workshop con la Dietista*





## Equilibrio a tavola



Le fasi in cui si è articolato il workshop ha previsto un alternarsi di momenti di apprendimento teorico, un momento di laboratorio pratico fino a coinvolgere i partecipanti in una vera e propria esperienza poli-sensoriale a tutto tondo. Gli alunni e i loro genitori sono stati suddivisi in 4 gruppi ed hanno elaborato [ricette per gustose merende](#).

### Workshop in classe: atelier delle merende



*Genitori e alunni*



*Ingredienti per le merende*





## Equilibrio a tavola



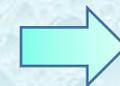
Ricette per gustose merende: «Il sole a merenda»



*Gruppo 1:  
preparazione merenda a base di ricotta  
e verdura*



2<sup>a</sup> tappa





# Equilibrio a tavola



**INVENTATE E REALIZZATE  
UNA RICETTA PER LA MERENDA  
A BASE DI RICOTTA E VERDURA**

**NOME DELLA RICETTA**

IL SOLE A MERENDA

**Ingredienti (Max 5)**

RICOTTA  
NOCI  
UVETTA  
CAROTE  
POMODORINI

**Come si prepara**

SI MESCOLANO LA RICOTTA  
CON L'UVETTA E LE  
NOCI IN UNA CIOTOLA  
CHE DIVENTA IL CENTRO  
DEL SOLE. LE VERDURE  
DIVENTANO I RAGGI

**Slogan per invogliare all'assaggio**

UN ANTIPASTO DI VERDURE  
DI UNA BUONA CREMA CON  
LA FRUTTA SECCA.



2<sup>a</sup> tappa





## Equilibrio a tavola

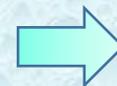


Ricette per gustose merende: «Super merenda»



*Gruppo 2:  
preparazione merenda a base di yogurt  
e un derivato dei cereali*

2<sup>a</sup> tappa





## Equilibrio a tavola

### INVENTATE E REALIZZATE UNA RICETTA PER LA MERENDA A BASE DI YOGURT E UN DERIVATO DEI CEREALI

#### NOME DELLA RICETTA

SUPER MERENDA

#### Ingredienti (Max 5)

YOGURT  
NOCI  
PERA  
FETTA BISCOTTATA  
MARMELLATA

#### Come si prepara

PER PREPARARLA SI SBUCIA UNA PERA E SI GRATUGIA.  
POI SI APRONO LE NOCI E SI TRITANO. POI IL TUTTO  
SI MESCOLO ALLO YOGURT. INTANTO SI SPALMA  
LA MARMELLATA SULLE FETTE BISCOTTATE E SI  
GUARNISCONO CON PICCOLI PEZZETTINI DI PERA

#### Slogan per invogliare all'assaggio

MANGIA LA SUPER MERENDA ED  
DEVI COSA NIENTA PIU' SPENNINA

Ricette per  
gustose  
merende:  
«Super  
merenda»

