13ª EDIZIONE

SALTA in BOCCA

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE



IMPARIAMO E DIVERTIAMOCI INSIEME

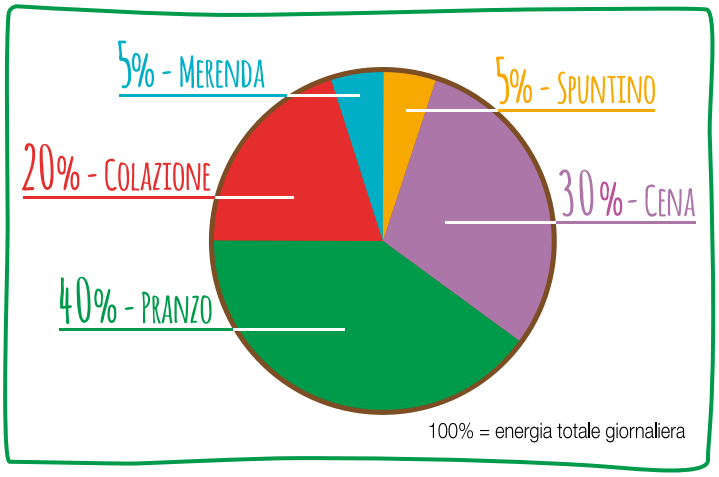
SALTAINBOCCA.IT

È un progetto NEWAYS education-events-promotion

1 PRIMA COLAZIONE
TUTTA L'ENERGIA CHE TI SERVE!

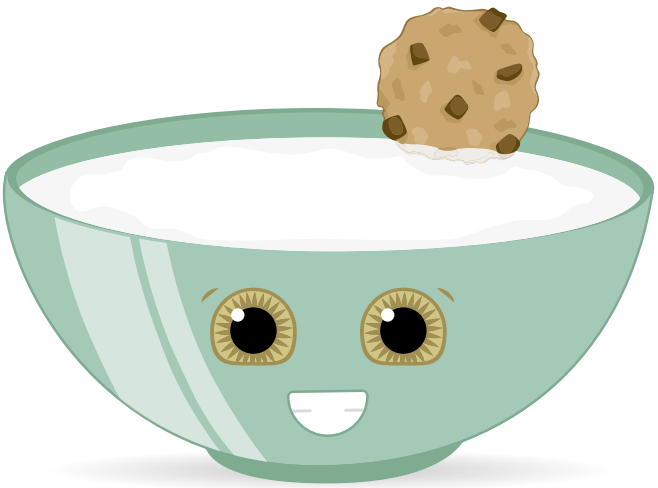
PERCHÉ FARE COLAZIONE È IMPORTANTE

Sai che la colazione è uno dei pasti principali della giornata?
Fare colazione è fondamentale per fornire al tuo corpo e alla tua mente l'energia necessaria dopo il prolungato digiuno notturno, perché usiamo energia anche quando dormiamo. Farla con alimenti diversi, nella giusta quantità, ti aiuta a sostenere al meglio le attività che svolgi durante il giorno.



UNA COLAZIONE NUTRIENTE TI DÀ:

- Energia per studiare, giocare e affrontare al meglio gli impegni scolastici.
- La possibilità di migliorare la forza fisica, i riflessi e la memoria.
- La possibilità di assumere sostanze nutrienti, come carboidrati, proteine, vitamine, minerali e fibre, importanti per la tua crescita.



BUONO A SAPERSI

Appena sveglio, bevi un bicchiere d'acqua! Ti permette di "pulire" internamente il tuo organismo e di mantenerlo idratato.

Non saltare la colazione! Fornisce nutrienti per affrontare al meglio la giornata.

La prima colazione è più divertente se la condividi insieme a tutta la famiglia.

Se ti alzi un po' prima la mattina, hai il tempo di fare colazione con calma per un risveglio più piacevole.

BUONE ABITUDINI A TAVOLA FIN DAL MATTINO

Saltare la colazione aumenta anche il rischio di obesità: il primo pasto del giorno, infatti, favorisce il senso di sazietà e influenza l'assunzione corretta di calorie nell'arco della giornata. Osserva i ritmi fame / sazietà qui accanto.
Le linee guida italiane per una corretta alimentazione (INRAN) suggeriscono di assumere con la **prima colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere.**



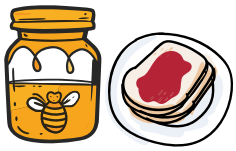
QUALI SONO GLI ALIMENTI PER UNA PRIMA COLAZIONE CORRETTA SOTTO IL PROFILO NUTRIZIONALE?

IL LATTE



Intero oppure parzialmente scremato, ovvero con un minore contenuto di grassi, il latte è un alimento fondamentale e non dovrebbe mai mancare a colazione in quanto ricco dei principi nutritivi più importanti per un corretto sviluppo: le **proteine**, le **vitamine** (**B, D** in particolare) e, soprattutto, il **Calcio** per fare crescere e rinforzare le ossa.

FETTE DI PANE CON MARMELLATA O MIELE



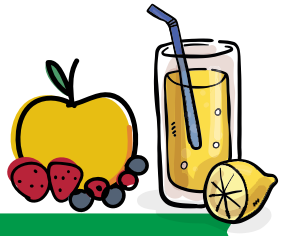
Ricca di zuccheri, vitamine e sali minerali, la **marmellata** o il **miele** sono tra gli alimenti più indicati per la prima colazione. Spalmata su **pane a fette** associa i suoi zuccheri semplici agli amidi, creando un mix vincente che fornisce un rilascio costante di energia durante tutto l'arco della mattinata.

LO YOGURT



Ottenuto dalla **fermentazione del latte**, è un alimento particolarmente digeribile e per questo adatto a qualsiasi tipo di alimentazione. Con la fermentazione lattica si arricchisce di sostanze (metaboliti), non presenti nel latte, in grado di esercitare nell'uomo un benefico effetto sulla salute. È ancora più gustoso se si aggiungono pezzi di frutta o muesli, fiocchi di cereali o riso soffiato.

FRUTTA DI STAGIONE



Arancia, kiwi, banana, uva, mela...puoi arricchire di gusto e salute la prima colazione con la frutta di stagione. Oltre ai liquidi e agli zuccheri naturali, offre nutrienti importanti come vitamine e minerali che ti aiutano ad affrontare la giornata. Può essere consumata sia intera che sottoforma di **spremuta** o di **succhi** senza zuccheri aggiunti.

LETTERE CAPRICCIOSE

Le lettere della colazione si sono messe a fare i capricci e si sono tutte mescolate! Riuscirai a rimetterle nell'ordine giusto? Risolvi gli anagrammi.

TTRUAF ☐☐☐☐☐☐ TRUGYO ☐☐☐☐☐☐

ECLAERI ☐☐☐☐☐☐☐ ANEP ☐☐☐☐

CONAPI
Madama Oliva
Gli specialisti delle olive.
PanaPesca
Gli specialisti del pesce

2

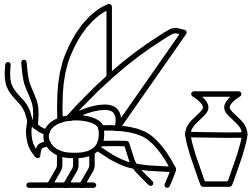
IL MIELE
UN DOLCE REGALO DELLA NATURA



Il miele è un dolce regalo che ci fanno le api, che raccolgono il **nettare** dai fiori, una specie di succo zuccherino. Lo portano nell'alveare e, con il loro lavoro e il battito delle ali, lo trasformano in **miele**. Lo conservano poi nelle cellette di **cera**, come se fossero piccoli vasetti naturali. Il miele è buono da mangiare e fa anche bene: **dà energia, calma la tosse e la gola quando fa male e può addolcire latte, tisane o yogurt.** Esistono tanti tipi di miele, che cambiano colore, profumo e sapore a seconda dei fiori da cui viene raccolto il nettare: ad esempio miele di acacia, di castagno, di tiglio. Ogni cucchiaino di miele è un piccolo pezzo di natura e di lavoro instancabile delle api!



UNA STORIA ANTICHISSIMA



Gli esseri umani conoscono il miele e lo usano da tantissimo tempo! Durante la preistoria gli uomini delle caverne disegnavano sulle rocce scene di raccolta del miele. In seguito, gli antichi Egizi tenevano le api in alveari e ci hanno lasciato disegni che lo dimostrano. Il miele era prezioso perché era l'unico dolcificante naturale. Poi, con la scoperta dello zucchero, è stato usato un po' meno, ma oggi è tornato ad essere apprezzato in tante forme diverse!

IL MIELE IN UNA DIETA BILANCIATA

Il miele è un **alimento** naturale che contiene vitamine, sali minerali, enzimi e sostanze utili che proteggono le cellule, come i **polifenoli**, ed è meno calorico rispetto allo zucchero da cucina. Tuttavia è fatto soprattutto di zuccheri (**glucosio e fruttosio**) e non bisogna esagerare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia che gli zuccheri semplici non superino il 10% delle calorie giornaliere. Per un bambino che mangia circa 1.800 calorie al giorno, questo equivale a circa 180 calorie. Il miele ha circa 300 calorie per 100 grammi: 20 grammi al giorno bastano per dare tanta energia per lo studio e il gioco. **È perfetto per chi fa sport:** ti dà forza prima, durante e dopo l'attività fisica. Ti senti pieno di energia come un vero campione!



BUONO A SAPERSI

L'Italia è il paese che ha la più grande varietà di mieli al mondo,almeno 50 tipi! Preferisci il miele biologico, che rispetta il ritmo di vita delle api.

Il miele è più leggero e digeribile dello zucchero e contiene meno calorie. Puoi utilizzarlo anche per addolcire macedonie di frutta e torte casalinghe.

Il miele è un alimento che si può conservare per lunghi periodi di tempo. Ricorda: va conservato in dispensa e non in frigorifero.

Per produrre 1 kg di miele ogni singola ape percorre ben 150.000 km, facendo circa 60.000 voli andata e ritorno dall'arnia ai fiori.

NON SOLO MIELE

Le api non fanno solo il miele! Raccolgono anche il **polline**, una polverina solitamente gialla che trovi sui fiori. Il polline è molto nutriente: contiene delle sostanze chiamate **amminoacidi**, che sono come dei piccoli mattoncini che il nostro corpo usa per crescere forte e restare in salute. Pensa che 100 grammi di polline hanno quasi le stesse proteine di 100 grammi di carne o di pesce!

CHI SONO GLI APICOLTORI?

Gli apicoltori sono allevatori speciali che si prendono cura delle api: le osservano, le ascoltano e cercano di capire come stanno, anche dal modo in cui ronzano o da come volano. Grazie a loro, le api possono lavorare tranquille e produrre mieli diversi, ognuno con un profumo e un sapore particolare.
Gli apicoltori hanno un compito molto importante: **proteggono le api e tutti gli altri insetti impollinatori**, che aiutano la natura a restare viva e colorata!

CONAPI è la cooperativa apistica più grande in Europa, con oltre 600 apicoltori e 110.000 alveari. Allevano e tutelano oltre 5 miliardi di api.

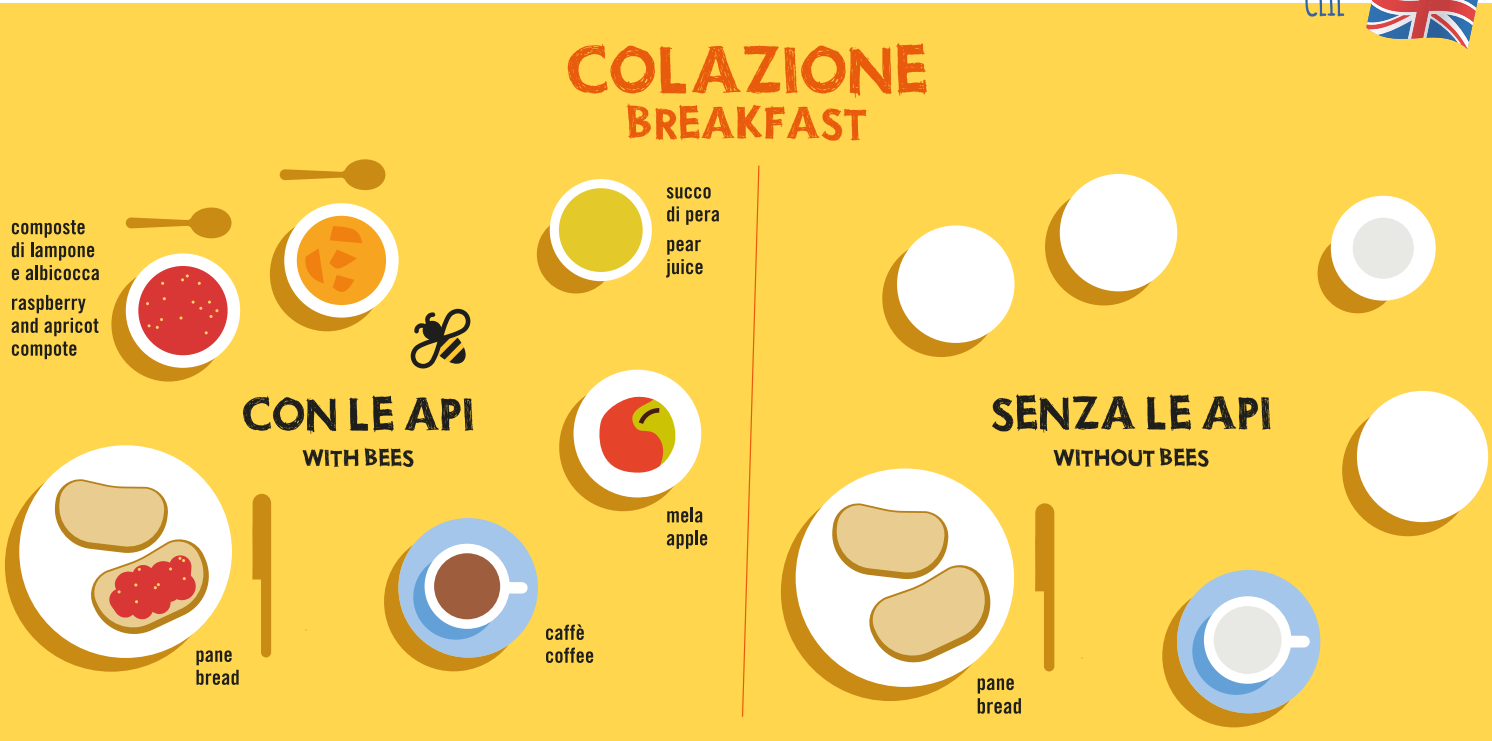


IL LAVORO PREZIOSO DELLE API PER LA BIODIVERSITÀ

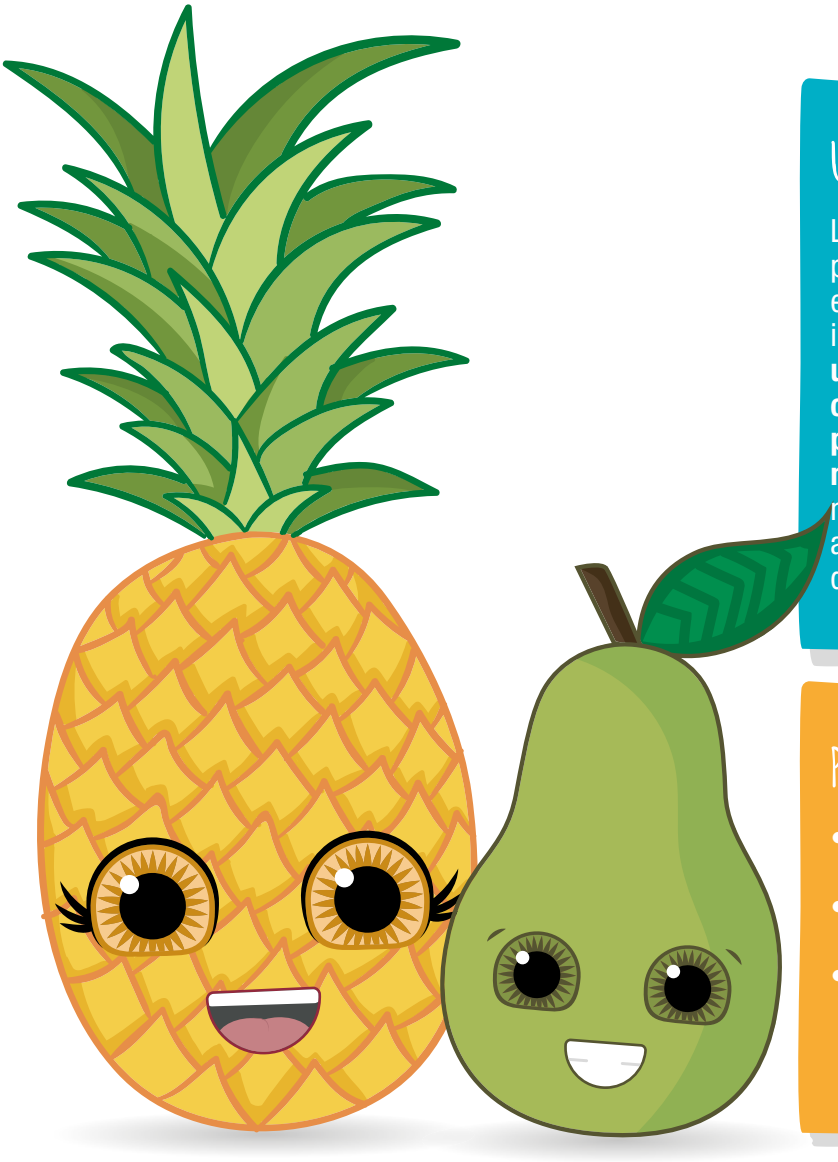
In un solo giorno, le api di un alveare possono visitare fino a 225.000 fiori! Mentre volano da un fiore all'altro, fanno un lavoro meraviglioso chiamato **impollinazione**. Grazie a questo scambio di pollini, nascono nuove piante, fiori e frutti, e la natura rimane piena di vita e di colori. La grande varietà di piante e animali che esistono nel mondo si chiama **biodiversità**. Senza le api, molte piante e tanti alimenti, come la frutta e le verdure, non esisterebbero più!

Ti sei mai chiesto come cambierebbe la colazione della tua famiglia se non ci fossero le api?

CLIL



3 SPUNTINO E MERENDA
LA PAUSA CHE CI VUOLE



UNA PAUSA PER RICARICARSI

Lo spuntino e la merenda sono una piccola pausa durante la giornata. Ci aiutano a ritrovare energia per giocare, studiare e divertirci. È importante scegliere cibi sani come **una mela, una banana, uno yogurt, un piccolo panino, carote o pomodorini da sgranocchiare, una piccola manciata di frutta secca (come noci o mandorle), se non ci sono allergie.** Lo spuntino non deve essere troppo grande, così arriviamo ai pasti principali con il giusto appetito. E non dimenticare di bere un bicchiere d'acqua!

PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

- Ci danno energia quando iniziamo ad avere fame.
- Ci aiutano a restare attenti e concentrati a scuola.
- Ogni giorno puoi scegliere una merenda diversa: così sarà più gustosa e il tuo corpo riceverà tutte le sostanze che gli servono per crescere forte e pieno di energia!

BUONO A SAPERSI

Spuntino e merenda dovrebbero fornire ciascuno tra il 5% e il 7% del fabbisogno calorico giornaliero.

Non vanno saltati perchè aiutano ad arrivare ai pasti principali non troppo affamati.

Spuntini e merende abbondanti rendono difficile riprendere l'attività sportiva o lo studio.

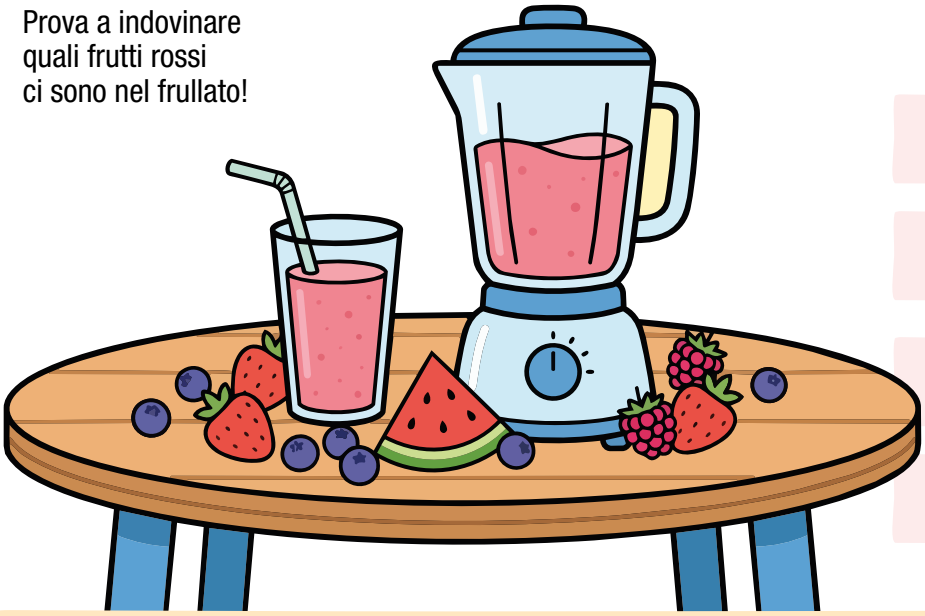
Frullati e centrifughe sono una buona alternativa per mangiare frutta e verdura anche per merenda.

UNA MERENDA SANA, BUONA E LEGGERA? UN'ABITUDINE DA IMPARARE

Spuntino e merenda sono necessari per fornire all'organismo la ricarica energetica nelle giuste quantità. Pertanto, è consigliabile consumare alimenti che possano dare energia senza appesantire troppo l'organismo.
Insieme alla **frutta fresca e di stagione** si possono associare alimenti in grado di fornire carboidrati in modo da avere una riserva di energia. I più indicati sono **pane** con **marmellata** o **formaggio**, **yogurt** o **frullato**.

CHE MERENDA SPECIALE!

Prova a indovinare quali frutti rossi ci sono nel frullato!



F _ _ _ _ _ E

_ N _ _ _ IA

L _ _ P _ _ I

M _ R _ _ _ _ I

ATTENTI A QUEI TRE!

MERENDE E SPUNTINI "TROPPO DOLCI"

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha messo in guardia dal consumo eccessivo di zucchero, che porta bambini e adolescenti ad essere in sovrappeso o obesi e con varie malattie (carie dentale, diabete, patologie cardiache). Attenzione non solo ai cucchiaini di **zucchero** versati nel latte o nel tè, ma anche a tutti quelli "nascosti" negli alimenti. Lo zucchero è il **principale additivo nei cibi confezionati.** Lo si trova naturalmente in tutti i prodotti dolci, ma spesso viene aggiunto anche ai cibi salati. Gli zuccheri aggiunti si trovano scritti sull'etichetta e terminano in "osio": fruttosio, glucosio, destrosio, saccarosio e lattosio. L'OMS raccomanda **al massimo 50 grammi giornalieri di zuccheri,** compresi quelli aggiunti negli alimenti confezionati, per un equivalente di circa 8-10 cucchiaini da tè al giorno.



MERENDE E SPUNTINI "TROPPO GRASSI"

I grassi dannosi alla salute (**saturi e idrogenati**) sono contenuti in tanti cibi preferiti dai bambini e ragazzi: gelato, hamburger, pizza e patatine fritte. Occorre non esagerare con questi alimenti e consumarli di tanto in tanto.



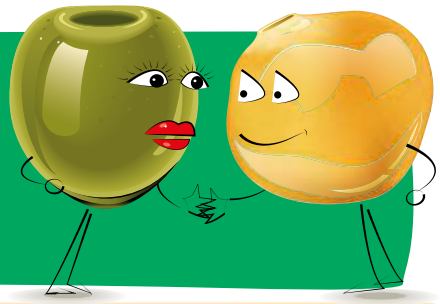
MERENDE E SPUNTINI "TROPPO SALATI"

Abbiamo bisogno di poco sale nella nostra dieta (**massimo 6 grammi al giorno per gli adulti, meno per i bambini**), ma ne ingeriamo molto, consumando gli alimenti confezionati, dove viene utilizzato come conservante (**sodio**).



4 OLIVE E LUPINI
INGREDIENTI DI UNA DIETA PERFETTA!

Quando si parla di Dieta Mediterranea, non si intende solo la dieta che serve a dimagrire, ma lo stile di alimentazione (il menù di casa tua, ad esempio). La Dieta Mediterranea è il menù tradizionale degli italiani ed è talmente salutare che è stata riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Ebbene, in questo "modo di mangiare", le olive e i lupini sono degli ingredienti fondamentali.



LE OLIVE: PICCOLE, MA PREZIOSE ALLEATE DEL TUO BENESSERE

Le olive sono **frutti** piccoli, eppure contengono un sacco di sostanze benefiche. Infatti, oltre ad avere un forte effetto disintossicante proteggono il nostro organismo dall'azione nociva dei radicali liberi: particelle che si formano naturalmente nel nostro organismo, ma che poi devono essere eliminate, altrimenti ci "inquinano".
L'apporto nutrizionale delle olive è molto importante, soprattutto per l'alto contenuto di **grassi "buoni"**, ovvero monoinsaturi. Le olive contengono inoltre buone quantità di **fibre** e **proteine vegetali**. E poi, mangiando le olive, ti assicuri il **calcio**, il **potassio**, il **magnesio** e il **sodio**, che sono elementi utilissimi per una crescita armoniosa.
Questi piccoli frutti sono una fonte importante di **vitamina E**, essenziale per la protezione delle cellule del nostro corpo.



IN ITALIA, C'È UN'OLIVA PER OGNI GUSTO

La produzione mondiale di olive da tavola è di circa tre milioni di tonnellate. L'**Italia è il terzo produttore europeo** (80.000 tonnellate), preceduta solamente da Spagna e Grecia. Sono ben **538 le cultivar (varietà) italiane coltivate**, cioè il 40% di tutte quelle esistenti. Molte di queste cultivar servono alla produzione di olio, mentre le cultivar destinate alla produzione di olive da mensa, sono circa 60. Le olive italiane, che vengono raccolte una volta l'anno, in origine hanno un sapore amaro. Sono quindi fondamentali la **conservazione del prodotto** raccolto (per garantirne la freschezza tutto l'anno) e la sua **lavorazione**. Le **olive verdi** vengono raccolte prima che arrivino alla maturazione (settembre/ottobre), mentre le **olive nere**, raccolte a marzo, vengono lasciate maturare sugli alberi.

BUONO A SAPERSI

Quando Noè volle sapere se il Diluvio Universale era finito, mandò una colomba in volo e la vide tornare con un ramoscello di ulivo nel becco. Da allora l'ulivo è simbolo di pace e di rinascita.

Le eccellenti proprietà nutritive dei lupini erano conosciute già dagli antichi Romani, che ne mangiavano in abbondanza. I lupini sono infatti ricchi di proteine.

L'oliva è ricca di tante vitamine e di elementi antiossidanti utili anche per rallentare l'invecchiamento delle cellule.

Olive e lupini sono un'ottima fonte di fibre vegetali, che aiutano la digestione e la rendono più leggera.

I LUPINI, AMICI DELLA TUA SALUTE. UN PO' DI STORIA

Il lupino è uno dei più **antichi legumi** conosciuti dall'umanità; una fonte di benessere apprezzata dai nostri antenati perché toglie la fame ed è molto nutriente. Infatti, i lupini erano conosciuti fin dai tempi degli Egizi e dei Maya e venivano coltivati già **4000 anni fa** nelle regioni che si affacciano sul Mediterraneo.

LA SALUTE CONSIGLIA I LUPINI



Recentemente, il lupino è stato oggetto di una lunga sperimentazione condotta da nutrizionisti e specialisti alimentari, che lo hanno promosso da cibo popolare a vero e proprio Healthy Food (cibo della salute). Grazie alle sue caratteristiche benefiche, è il cibo perfetto per un'alimentazione più sana e naturale.

UN PO' DI SCIENZA



Il lupino costituisce il **seme** di una pianta, il lupinus albus, appartenente alla famiglia delle Fabaceae, proprio come i fagioli, le fave, le lenticchie ed altri legumi di consumo comune. Il valore nutrizionale del lupino era già noto fin dai tempi più remoti, ma solo ora sappiamo perché fa bene, grazie al progresso scientifico. Il lupino è ricco di vitamine, tra cui le **vitamine A, C** e del **complesso B** – in particolare tiamina o vitamina B1, importantissima per le funzioni metaboliche (che regolano le funzioni degli organi) che riguardano grassi e carboidrati, e **acido folico** o **vitamina B9**, vitale per la sintesi di DNA (la molecola che contiene l'informazione genetica), proteine ed emoglobina – e di moltissimi minerali, come il **ferro**, il **calcio**, il **potassio** e il **manganese**. I lupini sono **ricchi di proteine** e hanno un basso contenuto di grassi, costituiscono anche una buona fonte di **zinco**, che aiuta il sistema immunitario e favorisce il recupero fisico in caso di infezioni, e di **magnesio**, che promuove la salute muscolare, compreso il muscolo più importante, che è il cuore.

SÌ, MA COME SI MANGIANO?

I lupini vengono solitamente mangiati come **snack** e sono infatti perfetti per un momento di pausa sano e sfizioso, ma sono ottimi anche come ingredienti di **gustose insalate**. Con i lupini si può preparare persino un **hamburger** di lupini, patate e spinaci, oppure l'hummus, che è una prelibata salsa mediorientale, o le polpette con uova, ricotta e pangrattato. Proprio perché sono molto nutrienti, i lupini sono un ingrediente importante nella cucina vegana o vegetariana. Se poi ti piace il minestrone, sentirai che buon sapore acquista con i lupini!

I NUMERI DI OLIVE E LUPINI

CONTENUTI MEDI IN 100 GR DI PRODOTTO (analisi da laboratorio interno tranne *FONTE I.N.R.A.N.)	OLIVE DA MENSA	LUPINI
Calorie (kJ/kcal)	703/171	501/120
Carboidrati (g)	1,4	1,6
Zuccheri (g)	0	0
Fibre (g)	3	7,5
Proteine (g)	1	15
Sodio (g)	1,2	0,7
Ferro* (mg)	3,5	5,5
Calcio* (mg)	70	45
Fosforo* (mg)	25	100



5 UN TESORO DEL MARE... SEMPRE PRONTO!



Ti sei mai chiesto come fa il pesce ad arrivare sulla tua tavola anche quando non vivi vicino al mare?
C'è un piccolo "superpotere" che lo rende possibile: **la surgelazione!**
Appena pescato, il pesce viene raffreddato molto velocemente fino a temperature freddissime.
Questo processo permette di:

- mantenere il pesce buono e sicuro
- conservare le sue proprietà nutritive
- ridurre lo spreco di cibo

È come mettere il pesce in una macchina del tempo del freddo: tutto si ferma e quando lo cucini… torna buono come prima!

PERCHÉ IL PESCE FA COSÌ BENE?

Il pesce è un alimento molto importante nella tua alimentazione e mangiarlo regolarmente aiuta a crescere forti e in salute perché contiene:

- **Proteine**: i "mattoncini" per i tuoi muscoli e la tua crescita
- **Omega-3:** amici del cervello e del cuore
- **Vitamine e sali minerali:** aiutano il tuo corpo a funzionare bene

SURGELATO NON VUOL DIRE MENO BUONO!

Il pesce surgelato mantiene il gusto e i nutrienti e presenta queste caratteristiche:

- Viene congelato direttamente a bordo o entro poche ore dalla pesca
- È disponibile tutto l'anno
- Spesso è già suddiviso in porzioni, pulito e pronto per essere cucinato da mamma e papà

UN AIUTO PER TUTTA LA FAMIGLIA

Per mamma e papà il pesce surgelato è un grande alleato in cucina:

- Si conserva a lungo nel freezer
- Permette di organizzare meglio i pasti
- Aiuta a portare in tavola pesce anche quando hanno poco tempo
- Aiuta a non sprecare cibo

AMICO DELL'AMBIENTE

Lo sapevi che il pesce surgelato può aiutare anche il pianeta?

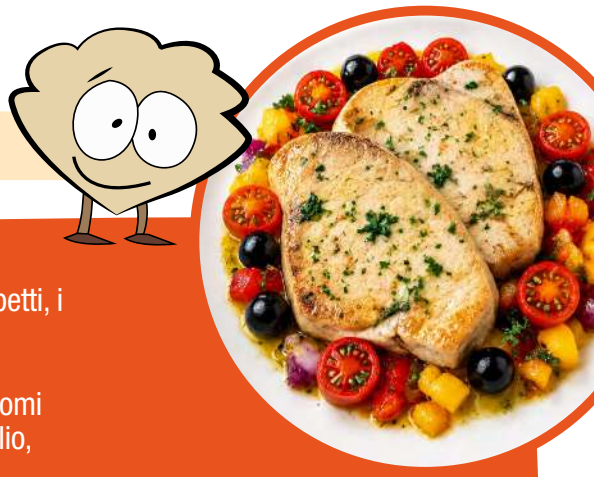
- Riduce gli sprechi (si usa solo quello che serve)
- Permette di consumare il pesce anche lontano dal mare
- Aiuta a conservare meglio le risorse

Mangiare bene significa anche rispettare l'ambiente!

BUONO A SAPERSI

- Il pesce surgelato è pronto nel freezer e può essere velocemente scongelato sotto l'acqua corrente fredda.
- Il pesce surgelato, quando si scongela, non si rimette nel freezer.
- Va conservato sempre alla giusta temperatura nel congelatore.
- Il pesce si presta a tantissime ricette. Va mangiato due o tre volte alla settimana.

TUTTI IN CUCINA...CON I GENITORI O I NONNI!



SORRISI DI PESCE SPADA

UN'IDEA SEMPLICE E BUONISSIMA DA PREPARARE INSIEME

INGREDIENTI

- trancio di pesce spada Panapesca 250g
- 1 peperone coloratissimo
- pomodorini
- mezza cipolla
- olive nere
- prezzemolo e aromi

PREPARAZIONE:

1. Pulire e tagliare il peperone a piccoli cubetti, i pomodorini e metà e mezza cipolla finemente
2. Tagliare finemente il prezzemolo e gli aromi
3. In una padella calda aggiungi un filo d'olio, la cipolla e le verdure tagliate
4. Una volta ammorbidite le verdure aggiungi una manciata di olive nere denocciolate
5. Metti da parte le verdure e cuoci il pesce spada in padella in un filo d'olio per pochi minuti
6. Unisci in una pirofila le verdure e il pesce spada e inserisci in forno a 165° per 5-6 minuti
7. Impiatta e buon appetito!

SCOPRI ALTRE GUSTOSE RICETTE. INQUADRA IL QR CODE

GIOCHIAMO CON IL FREDDO

Ora tocca a te: aiuta il pesce ad arrivare in tavola!
Segna con una **X** le scelte sbagliate, colora quelle giuste e disegna il percorso corretto dal mare alla tavola.

Condividi il percorso effettuato in famiglia e scopri se il pesce è arrivato in tavola seguendo la giusta rotta.

PARTENZA: IL MARE



1 IL PESCE APPENA PESCATO!

- VIENE LASCIATO AL CALDO
- VIENE SUBITO SURGELATO

2 IN VIAGGIO

Ora il pesce deve arrivare fino a casa tua…

- VIAGGIA MANTENENDO LA CATENA DEL FREDDO
- VIAGGIA SENZA FREDDO



3 A CASA

Mamma o papà lo mettono nel...

- FRIGORIFERO PER TANTI GIORNI
- NEL FREEZER



4 IN CUCINA

È il momento di prepararlo!

- LO SCONGELI IN FRIGO O SOTTO L'ACQUA FREDDA
- LO SCONGELI SOTTO L'ACQUA CALDA



ARRIVO IN TAVOLA!



Se hai scelto tutte le risposte giuste il pesce è **BUONO, SICURO** e **NUTRIENTE!**

PanaPesca
Gli specialisti del pesce

6

IL CIBO È PREZIOSO, NON SPRECHIAMOLO!

PERCHÉ È IMPORTANTE NON SPRECARE

Ti sembrerà incredibile, ma oggi oltre un terzo del cibo che produciamo viene buttato.
Sprecare il cibo significa produrre delle conseguenze negative per l'ambiente. La produzione degli alimenti richiede molta **acqua** sia per l'agricoltura e l'allevamento degli animali che per l'industria di trasformazione alimentare. Inoltre, per produrre il cibo è necessaria **dell'energia** e, per trasportarlo, si generano emissioni che danneggiano l'ambiente.

COME POSSIAMO AIUTARE L'AMBIENTE

- Consumando prodotti di stagione provenienti da territori vicini a noi, in modo da non utilizzare i mezzi di trasporto per lunghi tragitti.
- Evitando di comprare quantità di cibo superiori a quanto potremmo consumare.
- Riutilizzando eventuali avanzi di cibo.

LE RISORSE NATURALI NON SONO INFINITE

Diminuire lo spreco rientra anche nell'**Obiettivo 12 dell'Agenda delle Nazioni Unite** che si propone infatti, entro l'anno 2030, di diminuire lo spreco alimentare della metà, su tutto il pianeta.
La Terra è generosa con noi, ma ci chiede di non sprecare: non tutto è infinito!



BUONO A SAPERSI

Mangia solo la giusta quantità di cibo, senza esagerare. Non farlo andare a male e dona quello che avanza a chi non ne ha a sufficienza.

Se in mensa hai ancora fame, puoi sempre chiedere il bis. Se al ristorante ti avanza cibo, chiedi un contenitore per portarlo via.

Con la carne avanzata si possono preparare buonissime polpette. Con le verdure avanzate, pizze e focacce diventano più appetitose.

Metti gli avanzi di cibo nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo concime.

SE IL FRIGO SAI ORGANIZZARE, IL CIBO RIUSCIRAI A NON BUTTARE

Il frigorifero è un buon amico contro lo spreco alimentare. Impara a riporre nei diversi scomparti gli alimenti per conservarli al meglio.
In frigo metti davanti i cibi a breve scadenza. Gli alimenti freschi devono essere conservati tra 1° e 5 °c.
Congela in freezer i cibi che non puoi mangiare a breve.
È importante rispettare la catena del freddo. I cibi che trovi nei banchi del fresco al supermercato come la carne, il pesce, i latticini freschi ecc. non dovrebbero rimanere a temperatura ambiente per più di due ore, altrimenti potrebbero iniziare a deteriorarsi.
Occorre prestare molta attenzione ai **cibi surgelati:** una volta scongelati non possono essere riposti di nuovo in freezer, ma devono essere consumati. Gli alimenti scongelati e cucinati, una volta cotti, possono essere invece nuovamente congelati.

TUTTI AL FRESCO!

Le temperature fredde aiutano gli alimenti a **mantenersi freschi più a lungo** e a **non essere buttati.**
Ogni alimento ha il suo posto nel frigorifero. Parlane con mamma e papà, fai una fotocopia di questo foglio e attaccalo in cucina.

1 RIPIANI IN ALTO MENO FREDDI

FORMAGGI, AFFETTATI SOTTOVUOTO E SCATOLETTE SIA CHIUSE CHE APERTE

2 RIPIANI AL CENTRO TEMPERATURA INTERMEDIA

CARNI COTTE, MINESTRONI, BRODI. PASTE, AFFETTATI, LATTICINI E UOVA



3 RIPIANI IN BASSO PIÙ FREDDI

CARNI CRUDE E PESCE CRUDO E COTTO. ATTENZIONE ALLA FUORIUSCITA DI LIQUIDI CHE POSSONO CONTAMINARE ALTRI ALIMENTI (USA DEI CONTENITORI)

4 CASSETTO DELLA VERDURA

NON LAVARE FRUTTA E VERDURA PRIMA DI RIPORLA, PERCHÈ FAVORIREBBE LA CRESCITA DI MUFFE E BATTERI

7

DIFFERENZIANDO S'IMPARA

Molti alimenti e bevande sono contenuti in confezioni di plastica, carta, vetro o materiali misti, che una volta svuotate, costituiscono dei rifiuti. Per il rispetto dell'ambiente occorre fare correttamente la raccolta differenziata, dobbiamo cioè separare i rifiuti in base al materiale di cui sono composti, mettendoli in vari cassonetti, di colori diversi. La raccolta diventa più semplice se inizia già dalle diverse pattumiere a casa o a scuola. Chiedi all'insegnante o ai tuoi genitori il calendario della differenziata del tuo Comune e controlla in quale contenitore vanno conferiti i diversi rifiuti. In alcuni Comuni, ad esempio, plastica e alluminio vanno gettati nello stesso cassonetto, mentre in altri l'alluminio si unisce al vetro.



RIFIUTI ALIMENTARI: DOVE LI BUTTO?

Ti sembrerà incredibile, ma oggi oltre un terzo del cibo che produciamo viene buttato.
Sprecare il cibo significa produrre delle conseguenze negative per l'ambiente. La produzione degli alimenti richiede molta **acqua** sia per l'agricoltura e l'allevamento degli animali che per l'industria di trasformazione alimentare. Inoltre, per produrre il cibo è necessaria **dell'energia** e, per trasportarlo, si generano emissioni che danneggiano l'ambiente.

- Nel cassonetto della **CARTA** possiamo gettare: scatole per alimenti, cartoni di pizza senza residui di cibo, cartoni per bevande (senza il tappo di plastica), sacchetti.
- Nel cassonetto della **PLASTICA/ALLUMINIO** possiamo buttare: bottiglie in plastica, lattine per bevande o olio, vaschette in polistirolo per alimenti, barattoli per conserve alimentari, confezioni per alimenti.
- Nel cassonetto del **VETRO** vanno inseriti: bottiglie e barattoli.
- Nel cassonetto dell'**UMIDO** o **ORGANICO** è importante gettare: avanzi di cibo e cucina (eliminando i liquidi in eccesso), bucce di frutta, tovaglioli di carta unti, pane, fondi di caffè, gusci d'uovo, filtri di the e tisane.

BUONO A SAPERSI

Le padelle e pentole antiaderenti vanno portate all'isola ecologica del proprio Comune, perché sono composte da più materiali e quindi necessitano di un particolare trattamento.

I gusci della frutta secca, come noci e arachidi, sono biodegradabili e quindi vanno buttati nell'umido.

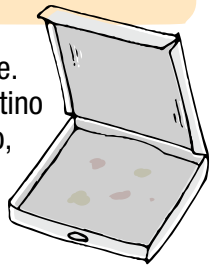
Controlla bene le confezioni degli alimenti: troverai sempre più spesso le indicazioni sui materiali di cui sono composte e in quale cassonetto conferirle.

I tappi di sughero sono ricavati dalla corteccia della quercia da sughero, pertanto potranno essere gettati nel sacco dell'umido.

PIZZA TI ADORO, MA DOVE TI BUTTO?



Probabilmente non esiste al mondo nessuno che non adori la pizza, il cibo più consumato nel nostro Paese. Ma quando arriva il momento di gettare il contenitore ci viene sempre il dubbio su quale sia il cestino corretto, soprattutto quando ci sono dei residui di pizza. Se il cartone è pulito, o non troppo sporco, dovrà essere gettato nel contenitore della carta, dopo aver rimosso per bene i residui di cibo. Se invece il cartone è molto sporco con residui di pizza, potrà essere buttato nell'umido.



RICERCA DI CLASSE



Ciascun compagno porta in classe una confezione di un alimento per leggere insieme l'etichetta ambientale che fornisce indicazioni sui materiali di cui è composta. Riportiamo qui a fianco un esempio di etichetta sulla confezione. I numeri presenti nell'immagine sono dei codici che permettono di riconoscere in modo esatto il tipo di materiale del quale è costituito un oggetto riciclabile. Con l'aiuto dell'insegnante si possono cercare in internet altri codici dell'**etichettatura ambientale degli imballaggi.**



TROVA L'INTRUSO

Ognuno dei seguenti contenitori contiene un rifiuto sbagliato. **Prova ad individuarlo e cancellalo con una X.**



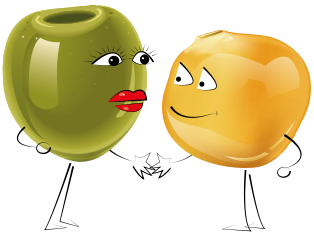
IMPARA E DIVERTITI

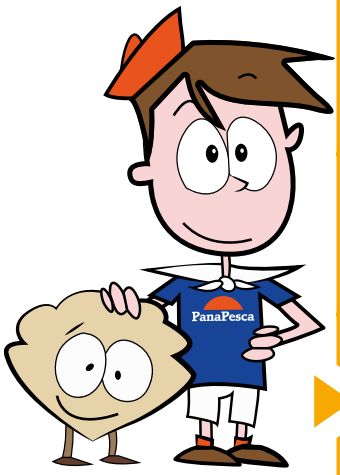
GIOCHIAMO CON IL CODING

NOME _____ COGNOME _____

CLASSE _____ INSEGNANTE _____

Aiuta i simpatici personaggi di SaltainBocca a incontrarsi.
Segui la sequenza dei comandi e colora il percorso







Sequenza dei comandi

→	→	→	↑	↑	→	→	↑	↑

13ª EDIZIONE

SALTA in BOCCA

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

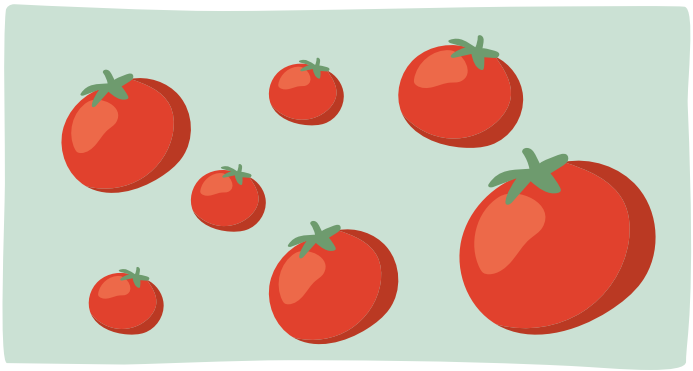
IMPARA E DIVERTITI

GIOCHIAMO CON LE QUANTITÀ

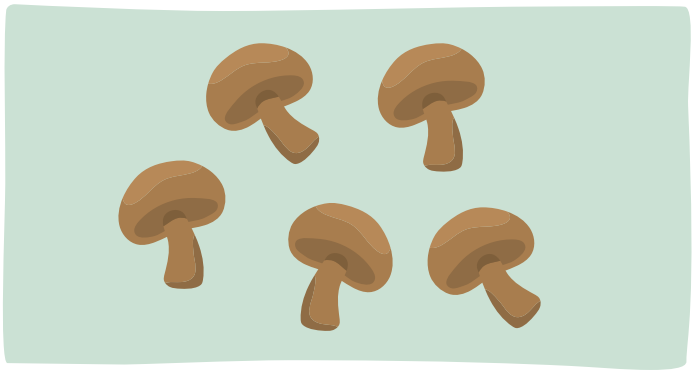
NOME _____ COGNOME _____

CLASSE _____ INSEGNANTE _____

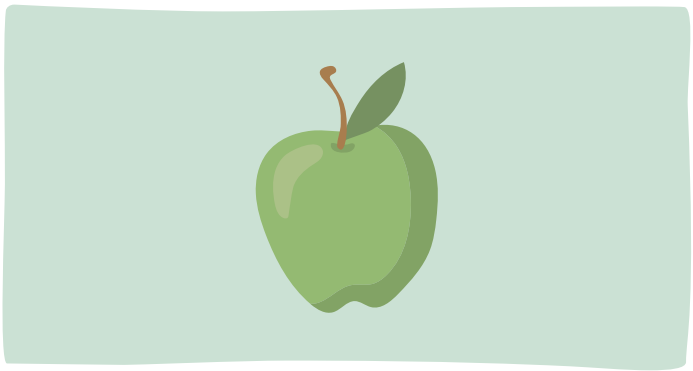
Fai il pieno di frutta e verdura di stagione per crescere sano e forte!
Conta e fai una X sul numero esatto



7 4 3



5 2 3



0 4 1



2 1 5

13ª EDIZIONE

SALTA in BOCCA

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

IMPARA E DIVERTITI

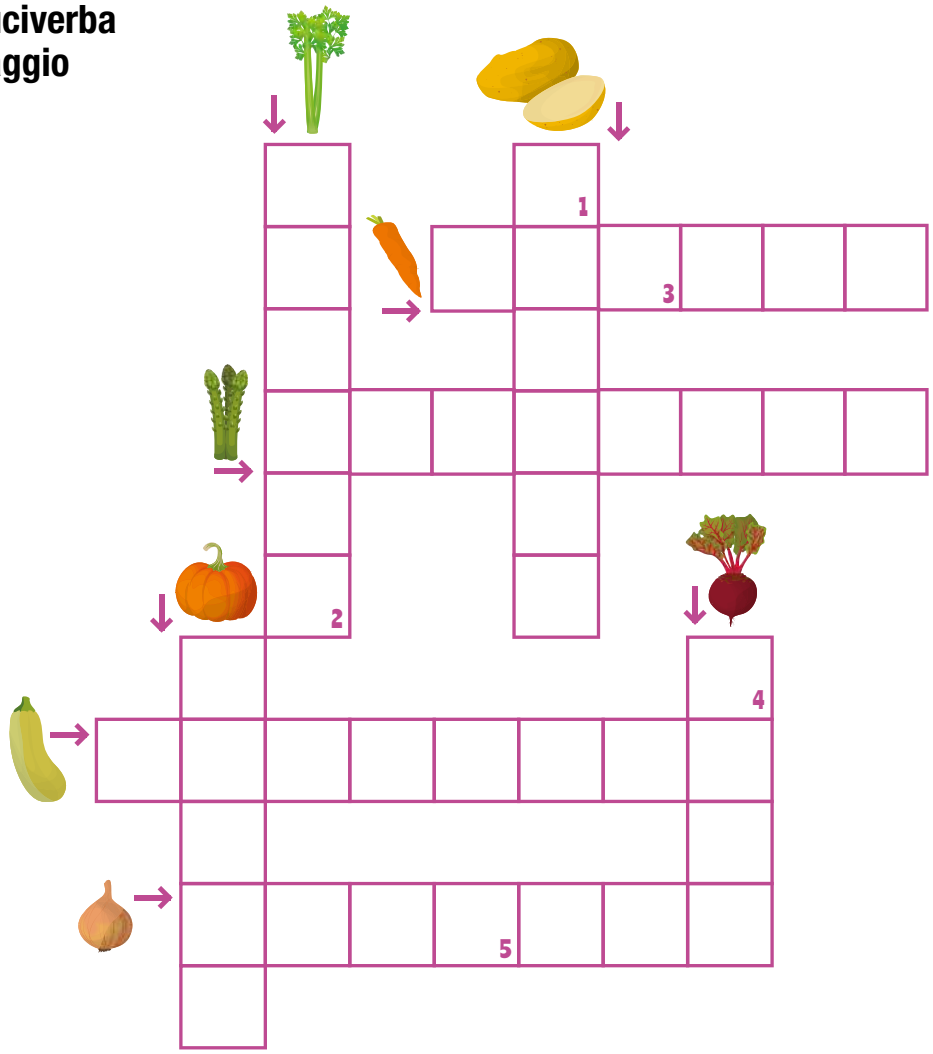
ORTAGGI A COLORI

NOME _____ COGNOME _____

CLASSE _____ INSEGNANTE _____

Obiettivo 3 Salute e Benessere (Agenda 2030)
SE OGNI GIORNO MANGI ALMENO 2 PORZIONI DI ORTAGGI,
IL TUO CORPO È CONTENTO, MEGLIO SE SONO DI COLORI DIVERSI!

Compila il cruciverba e scopri l'ortaggio misterioso.



ORTAGGIO MISTERIOSO

1	2	3	4	5

LEARN AND HAVE FUN

DELICIOUS FRUITS

NAME _____ SURNAME _____

CLASSROOM _____ TEACHER _____

Let's count the fruits

HOW MANY?

LEMON	ORANGE	STRAWBERRY	APPLE	PEAR	CHERRIES	GRAPE
○	○	○	○	○	○	○



13ª EDIZIONE

SALTA in BOCCA

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

IMPARA E DIVERTITI

IL LABIRINTO DI SALTAinBOCCA

NOME _____ COGNOME _____

CLASSE _____ INSEGNANTE _____

Cosa mangi per stare bene? Scegli il percorso giusto per arrivare a scuola.



SALTAINBOCCA.IT

PROMOSSO DA

CONAPI

Madama Oliva
Gli specialisti delle olive.

PanaPesca
Gli specialisti del pesce

È UN PROGETTO DI

NEWAYS
education·events·promotion

SEGUICI SU