

Istituto Comprensivo Capannoli

**Percorso di ricerca-azione
sull'alimentazione
Scuola Primaria
"Damiano Chiesa"
Classe quarta
Classe quinta
di
Terricciola
a.s. 2014-2015**

Il nostro percorso è iniziato con uno spettacolo teatrale.....



Abbiamo scoperto che la frutta e la verdura sono più genuine se non si utilizzano pesticidi e fertilizzanti chimici!



Il cibo serve a

Disegnare una cartella a quadretti bianchi e verdi con sei piatti sopra per guereoli

1
2
C
I
B
O

AMICIZIA
OFFRIRE
CIBO È IL
PRIMO GESTO
DI AMICIZIA
IN TUTTO IL
MONDO

FESTA
NON C'È
FESTA SENZA
UNA BELLA
MANGIATA

FAMIGLIA
I PASTI
IN FAMIGLIA
SONO I
MOMENTI
PER STARE
INSIEME

CURA
IL
CIBO BUONO
E SAHO
AIUTA A
CRESCERE
IN SALUTE

TRADIZIONE
NEI PIATTI
TIPICI SI
TRAMANDA UNA
PARTE IMPORTANTE
DELLA CULTURA
DEI POPOLI

PIACERE
ANUSARE
GUARDARE
ECCARE
GUSTARE CIBI
BUONI È UNA
VERA
GIOIA!

Prima del "percorso" sul teatro, abbiamo "parlato" dell'argomento "acqua" in modo un po' approssimato, perché è stato un tema già affrontato l'anno scorso; ma adesso che lavoreremo sul "cibo", vedremo come l'acqua è di primario

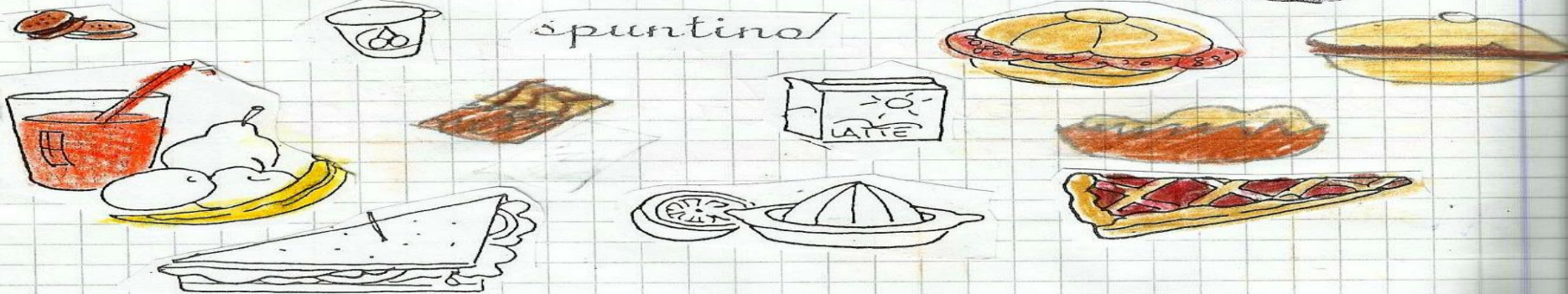
VALORE!

Che cosa mangio?

A metà mattina, uno spuntino è l'ideale.

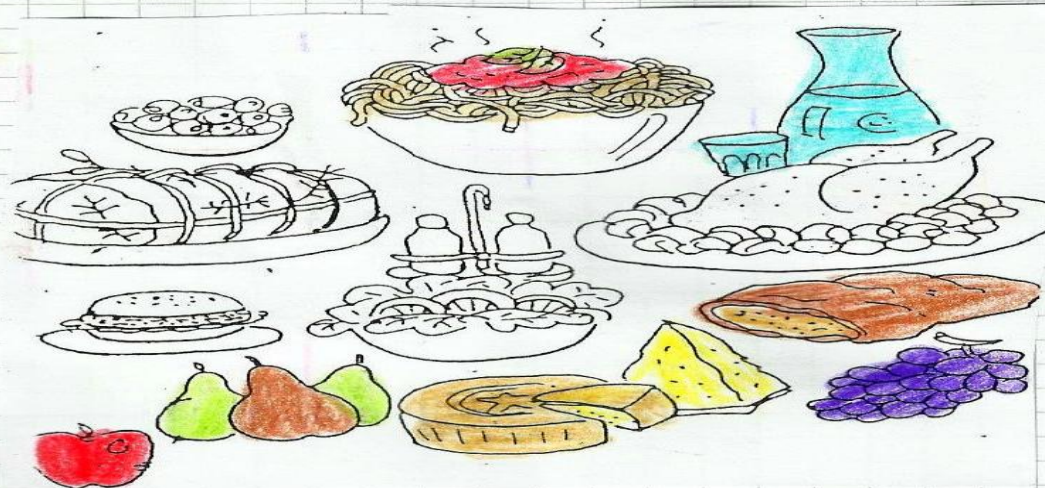
10

spuntino



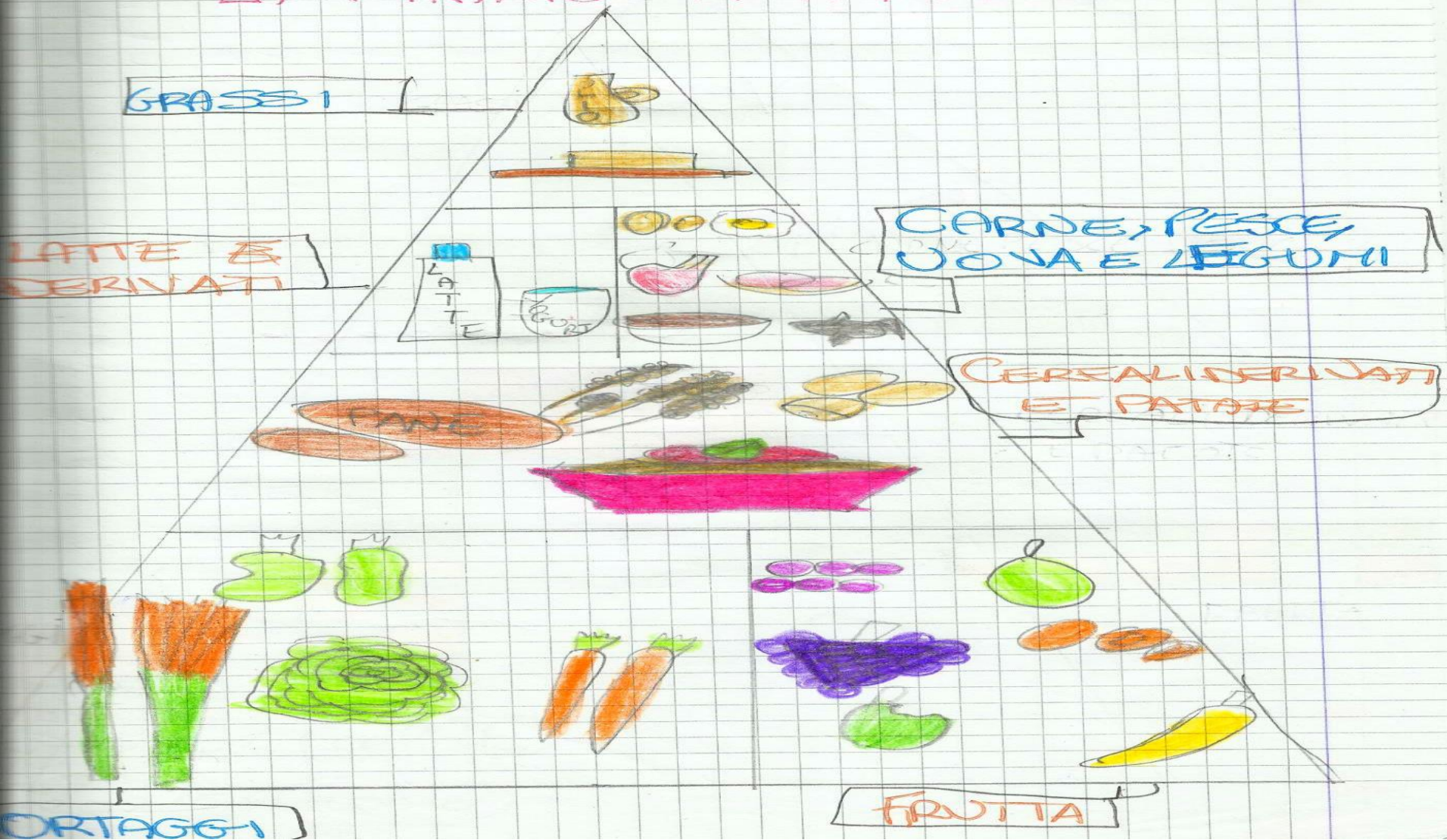
2. A metà giornata c'è il pranzo: il pasto più ricco della giornata!

Pranzo



La mia piramide alimentare

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

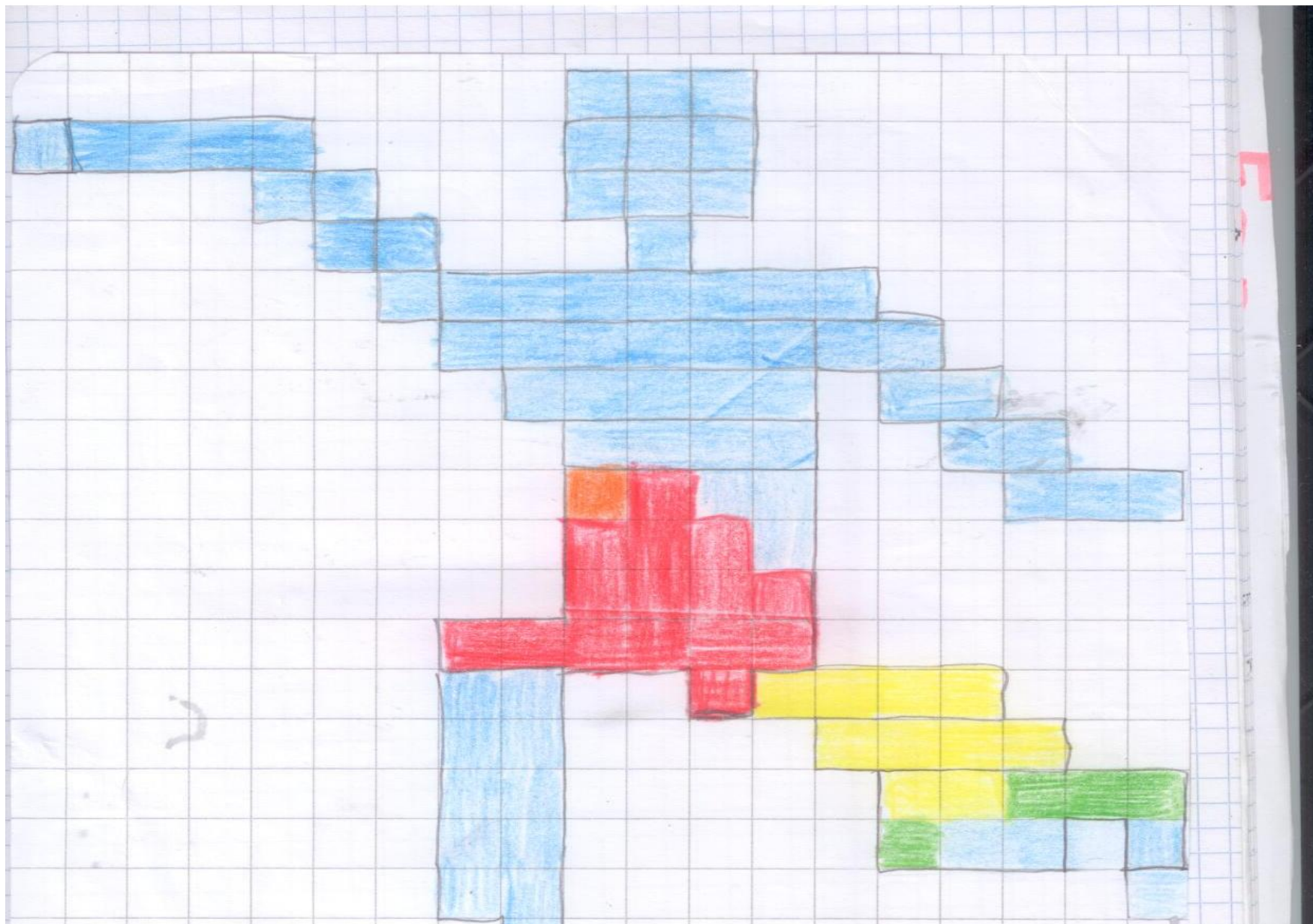


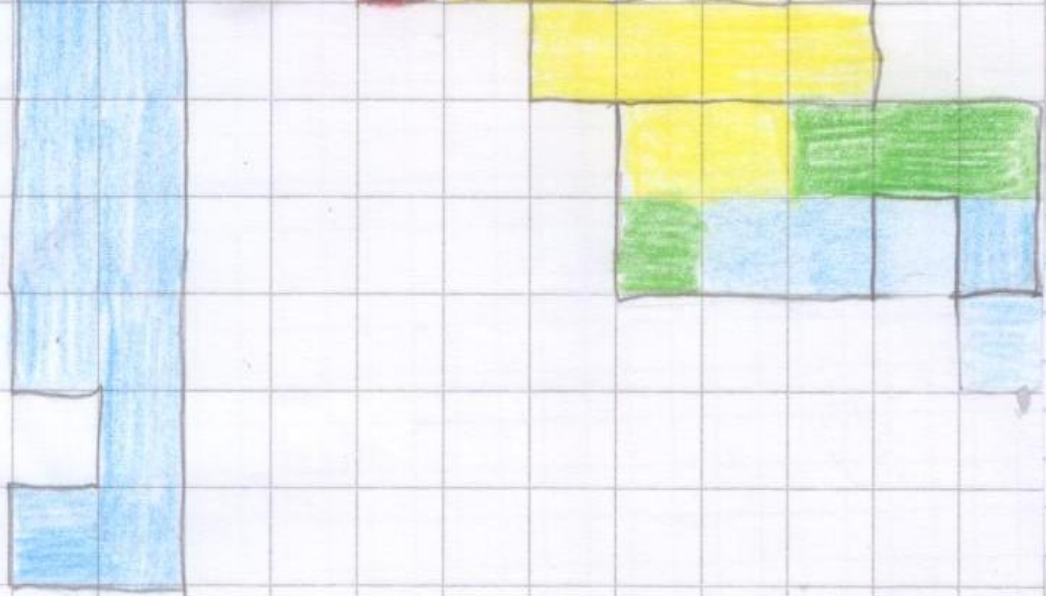
FILASTROCCA DEL MANGIAR SANO

SE A LUNGO TU VUOI CAMPARE
UN PO' DI TUTTO DEVI MANGIARE.
UN PO' DI TUTTO, MA LENTAMENTE:
FA BENE AL TUO CORPO,
FA BENE ALLA MENTE.
ALLA MATTINA NON DIGIUNARE
LA COLAZIONE HAI PROPRIO DA FARE:
SENZA BENZINA L'AUTO NON VA
E A STOMACO VUOTO CHE STUDIO SI FA?
A PRANZO O A CENA NON TI ABBUFFARE
LA GIUSTA DOSE DEVI MANGIARE,
LA GIUSTA DOSE DI FRUTTA E VERDURA
PER DARE AI NEMICI BATTAGLIA SICURA.
RICORDATI, INFINE, NESSUN ALIMENTO
PRESO DA SOLO E' UN VERO PORTENTO.
DI TUTTO UN PO', SENZA ESCLUSIONE:
DIVENTERAI UN VERO CAMPIONE!



Noi siamo fatti così:





Legenda =

acqua 70% (CELESTE)

proteine 15% (ROSSO)

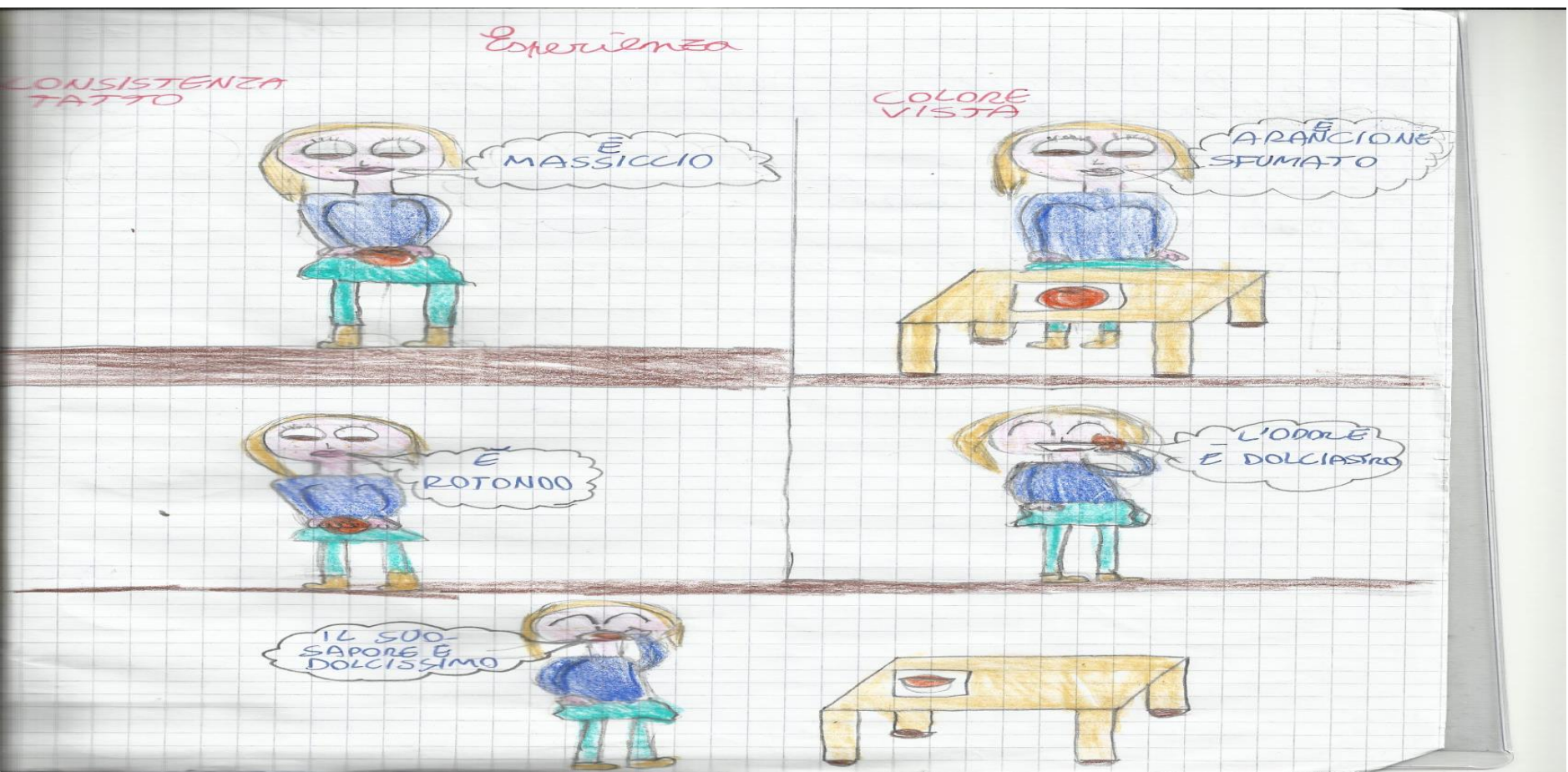
grassi 10% (GIALLO)

vitamine e sali minerali 4% (VERDE)

carboidrati 1% (ARANCIONE)

E' NECESSARIO MANGIARE.....LA FRUTTA!

USIAMO I NOSTRI SENSI.....



.....per divertirci con qualche esperimento!!!

DIARIO DI BORDO

17/02/15

ESPERIMENTO 1 GALLEGGIAMENTO

MATURA

LA BANANA

MATURA GALLEGGIA



ACERBA

LA BANANA

ACERBA GALLEGGIA



BUCCIA

LA BANANA CON

BUCCIA GALLEGGIA



SENZA BUCCIA

LA BANANA SENZA

BUCCIA NON GALLEGGIA



IL MANDARINO

MATURO GALLEGGIA



IL MANDARINO

ACERBO GALLEGGIA



IL MANDARINO CON

BUCCIA GALLEGGIA

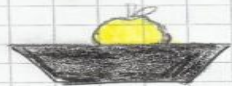


IL MANDARINO SENZA

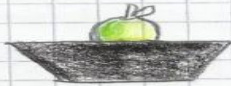
BUCCIA NON GALLEGGIA



IL LIMONE MATURO
GALLEGGIA



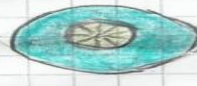
IL LIMONE ACERBO
GALLEGGIA



IL LIMONE CON
LA BUCCIA GALLEGGIA



IL LIMONE SENZA
BUCCIA NON GALLEGGIA



L'ARANCIA MATURA
GALLEGGIA



L'ARANCIA ACERBA
GALLEGGIA



L'ARANCIA CON LA
BUCCIA GALLEGGIA



L'ARANCIA SENZA
BUCCIA NON GALLEGGIA



LA MELA MATURA
GALLEGGIA



LA MELA ACERBA
GALLEGGIA



LA MELA CON LA
BUCCIA GALLEGGIA



LA MELA SENZA BUCCIA
GALLEGGIA



Abbiamo scoperto che.....

Il mandarino maturo è morbido, invece quello acerbo è abbastanza duro.

Il limone maturo è un po' duro come quello acerbo.

L'arancia matura è abbastanza morbida invece quella acerba è abbastanza dura.

La mela matura è un po' dura, invece quella acerba è dura.

Poi abbiamo assaggiato gli stessi frutti:

le limone matura aveva un sapore dolce, invece quella acerba sapeva di stagione.

il mandarino maturo aveva un sapore dolcissimo, e quello acerbo un sapore aspro.

il limone maturo era aspro, mentre quello acerbo era asprissimo.

L'arancia invece matura aveva un sapore dolce, mentre quella acerba un sapore aspro.

La mela matura aveva un sapore dolce, mentre quella acerba aveva un sapore davvero aspro.



Che buona.....la mela!!!!!!



Frutta insacchettata e non.....che differenza ci sarà?



Ma le bucce galleggiano???



Lorenzo comeGuglielmo Tell!!



Torniamo seri.....!

ESPERIMENTI

1.- Esperimento: la frutta

La maestra Roberta (l'insegnante di scienze) ci ha chiesto di portare :

- Una mela matura e acerba
- Un' arancia matura e acerba
- Una banana matura e acerba
- Un sacchetto, in cui dentro, ci stava tutta la frutta matura e

appoggiata sul tavolo, la frutta acerba. La banana dentro il sacchetto è marcita prima, perché non aveva molta aria; la banana fuori dal sacchetto aveva molta aria e quindi è rimasta matura; la mela nel sacchetto non è marcita, perché ha bisogno di poca aria; la mela fuori da sacchetto è marcita, perché ha assorbito troppa aria.

2.- Esperimento : galleggiamento

Abbiamo fatto il secondo esperimento, per vedere se la frutta matura e acerba galleggiava o affondava.

La mela matura galleggiava, la acerba più o meno.

La banana acerba affondava e quella matura galleggiava .

L' arancia con la buccia galleggiava, mentre l' arancia senza buccia affondava.

Il limone marcio e maturo galleggiavano.

3.- Esperimento: i sapori

La mela matura era dolce, dura, bella e invitante.

La mela acerba era molle ed era da buttare via.

La banana matura puzzava, era nera , troppo mole e usciva l' acqua.

La banana acerba era immangiabile e troppo molle.

L' arancia matura era dolce, molle e deliziosa.

L' arancia acerba era dolce, puzzava, aveva la muffa e il profumo era

4 ESPERIMENTO

FRUTTA E IODIO

MELA ACERBA GIALLA



-Lo iodio in questo momento è nero, quando la maestra ha messo lo iodio si è allargato su tutta la metà del frutto.

MELA MATURA GIALLA



-Lo iodio non è colato, ma è rimasto piatto. Il suo colore è nero chiaro.

MELA ROSSA



-Questo frutto ci ha fatto capire che lo iodio viene assorbito poco dalla mela rossa. Il colore è nero scuro.

BANANA



-La banana è diventata nera e lo iodio si è allargato su tutto il frutto, ma ora cola leggermente.

PATATA



-Il liquido si è espanso per tutto il tubero, ora è nero/verdolino. Questo colore dà la sensazione della patata "marcia"

5 esperimento

- La pera con la buccia galleggia mentre quella senza un po' di meno.
- Il kiwi sia con la buccia che senza tocca il fondo della bacinella.

BUCCE (primo esperimento)

-Le bucce del kiwi affondano, quelle della pera galleggiano; dopo questo esperimento abbiamo capito che la frutta fa il contrario del frutto, cioè la buccia del kiwi galleggia mentre il frutto affonda, le bucce della pera affondano, invece il frutto galleggia.



DOPO UN PO' DI GIORNI...

Dopo alcuni giorni, siamo ritornati a vedere la frutta con sopra lo iodio.

Le mele hanno assorbito lo iodio, grazie alla loro polpa. Il suo colore è grigio/giallo, tranne quelle acerbe che lo hanno assorbito di meno.

Le **banane** sono diventate nere e non hanno assorbito lo iodio che ora è secco.

ORA LE IMMERGIAMO NELL'ACQUA

delle palline dure e nere.

Abbiamo immerso i frutti nell'acqua e abbiamo visto che:

la banana insieme alla patata affondano, tutte le mele sono rimaste a galla.

SPIEGAZIONE SCIENTIFICA

(del primo esperimento)

-Ci siamo accorti che la frutta matura galleggia più facilmente della frutta acerba perché con la maturazione cambia la densità e le proprietà organolettiche:

colore, consistenza, odore, sapore, aspetto e il peso.

6 ESPERIMENTO

LEGUMI

-Le lenticchie aperte hanno assorbito lo iodio, quelle chiuse no sono nere, marroncine e secche.

-I ceci aperti sono rimasti duri e sono neri.

PERCORSO L.D.T. SCIENZA



CLASSE 4^a



CLASSE 5^a

FRUTTA MATURA FRUTTA ACERBA

GALLEGGIAMENTO

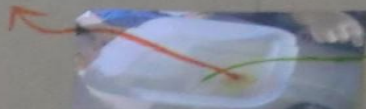


CON BUCCIA

10.02.2015 PRIMA

SENZA BUCCIA

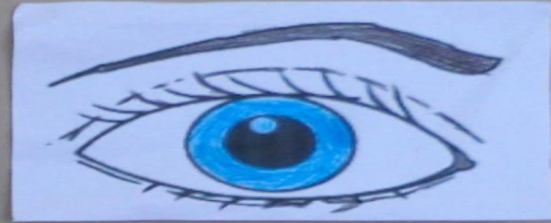
16.02.2015 DOPO



Conosciamo un nuovo «elemento»: lo **IODIO** e vediamo che cosa ci combina!



LA FRUTTA CON i 5 SENSI



OSSERVANDO LA FRUTTACOME VERIARTISTI!!!



FRUTTA IN CHIARO-SCURO



Elisa
Ferretti

I bimbi di 5° come poeti!

L'arancia tra similitudini e metafore

Asia – Il dentro dell'arancia è rosso come il tramonto. L'arancia è arancione come un'albicocca

Giuseppe – L'arancia è profumata come una rosa. Il suo sapore è dolce come lo zucchero. Può essere morbida come un pallone. Il suo colore è paragonato ad una rosa.

Gianmarco – Questa arancia è rosso fuoco. E' una tomba (nel senso che non fa nessun suono). E' zucchero. E' un giardino in fiore. Pelle di bambino. Aspra come un limone, rotonda come una palla. Se casca fa un rumore come un libro. Dura come il ferro, profumata come un deodorante.

Teresa – Profuma come le rose. La buccia arancione è uguale al sole. I suoi spicchi assomigliano alla luna. E' come la mia mamma: aspra quando mi sgrida, dolce quando mi coccola.

Elisa B. – E' rossa come il tramonto in piena estate. E' profumata come i fiori e rotonda come una "O".

Manila – Con i suoi puntini sembra che abbia la varicella. Il suo colore è splendido come il sole al tramonto. E' ricoperta da una buccia ruvida come un mattone.

Elisa F. – E' rotonda come una palla arancione, come il gatto. Ha due poli come il mondo. E' silenziosa come un gatto, si stacca dall'albero con un delicato rumore. Ha un odore invadente; quando si sbuccia esplose in un odore gradevole. E' morbida come il pelo di un gatto, un po' ruvida come la sua lingua. E' delicata come lo zucchero, succosa come il cocomero, squisita come un dolce, morbida come un cuscino.

Omar – Quando apro l'arancia, è come aprire una finestra e vedere il tramonto davanti agli occhi. L'arancia è come un pallone da calcio per me: non si rifiuta mai.

Chiara Pe. – Color arancio tramonto, è un mondo tondo come una caramella, come una perla. Profumo come il polline di un fiore, sapore dolce come il miele.

Alice – Il suo colore sembra allegria pura, simbolo dell'inverno. La polpa si scioglie in bocca morbida e succosa. La buccia è rugosa e profumata. Con la sua polpa frizzante ci si fa la squisita spremuta.

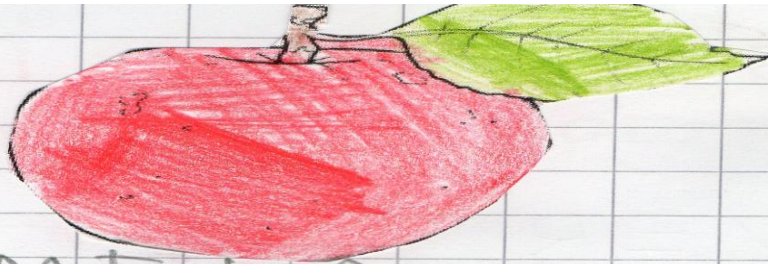
Chiara Po. – Morbida come un uccello, come il sole; dolce come il gelato; profumata come un fiore.

Matteo P. – E' come una palla di fuoco. Tante arance insieme sembrano stelle di una costellazione. Il succo è come un flusso di energia, la buccia è come uno scudo che protegge le sue ricchezze.

Edoardo – Rossa come una rosa, saporita come una granita, quando la sbucci sembra di aprire il cuore di qualcuno.

Aurora – Arancione come il tramonto, dolce come una caramella

Non solo arance...



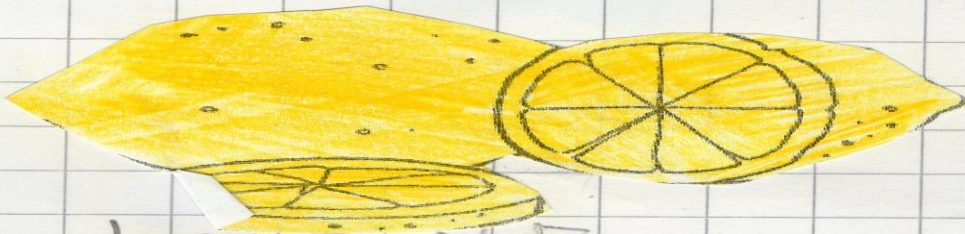
MELA



KIWI



PERA



LIMONE



....ma panini..



....e qualcos'altro



Però che buone!!!!



Sembra proprio di sì!



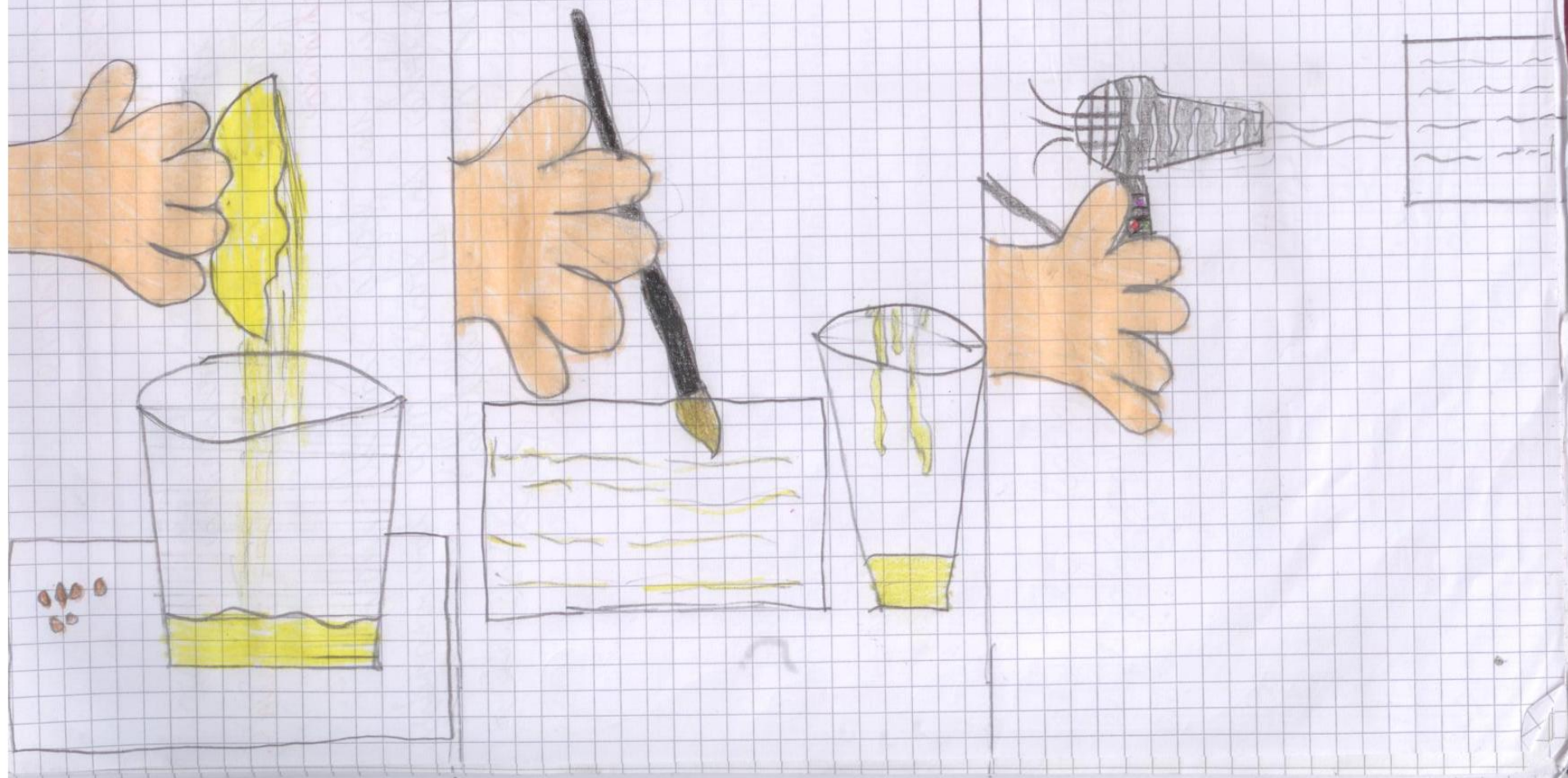
Ed ora il nostro ultimo esperimento dal
titolo: “la potenza del limone”



1. Stacciamo il limone e mettiamo il succo in un bicchiere.

2. Stendiamo il succo sul foglio con il pennello.

3. Asciughiamo il foglio con il phon.

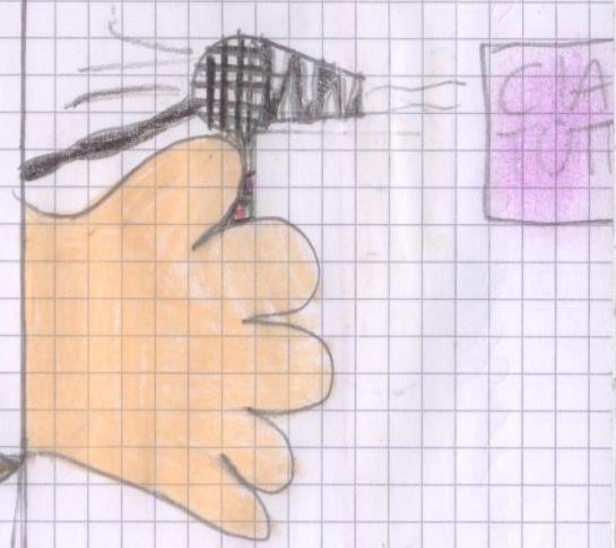
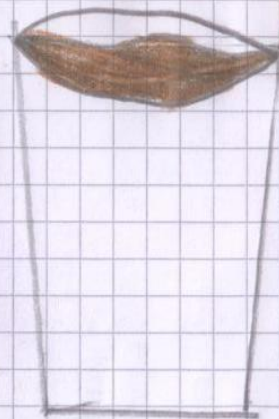
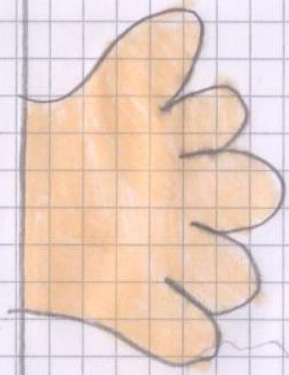


mentisms to isano
nell'acqua

5



6





LIMONE E IODIO

Qualche giorno fa, la maestra Robera ci ha detto di portare un limone e un batuffolo di cotone per realizzare questo esperimento: LIMONE E IODIO. Siamo andati nella stanza del laboratorio e armati di: cotone, limone, bicchieri, fogli e pennelli ci siamo messi a lavoro. Abbiamo spremuto circa 3 limoni e poi con un foglio e un pennello ciascuno abbiamo scritto il nostro messaggio segreto inzuppato nel succo di limone. Una volta scritto lo abbiamo sventolato alla finestra e lo abbiamo lasciato asciugare. Una volta asciugato la maestra ha versato un po' di iodio in un bicchiere e noi ci abbiamo inzuppato il cotone che poi abbiamo strusciato sul foglio con il messaggio. Il foglio è diventato viola e la scritta è "venuta alla luce". Quindi la maestra Roberta ci ha fatto la foto tutti insieme con il foglio di carta in mano che poi abbiamo attaccato sul nostro quaderno di scienze. ElisaB e Andrea poi ci hanno raccontato che durante l'esperimento hanno provato a "spennellare" con il pennello il succo di limone sopra a un foglio con lo iodio: il succo di limone copriva lo iodio e faceva ridiventare il foglio bianco. La maestra Roberta ci ha spiegato che l'amido della carta, combinato con lo iodio fa sì che il colore del foglio diventi violetto. A combinarsi con lo iodio c'è anche la vitamina C contenuta nel succo di limone che forma una MOLECOLA INCOLORE. Così la parte ricoperta dal succo di limone risalta sul fondo colorato.

Così abbiamo detto il titolo:

"LA POTENZA DEL LIMONE!!"



THE LIMO
UNIVERSITY
MONTICELLO
CALIFORNIA



Ecco i nostri messaggi “Svelati”!



**A conclusione del lavoro
sull'alimentazione abbiamo
aperto una finestra
«virtuale» anche su....**



Expo 2015 Milano – cos'è, il progetto, le date.



MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

di Expo e ora anche noi, ispirandoci
a....



....Giuseppe Arcimboldo abbiamo
creato.....







MANILA



.....Arcimboldi artigianali



**Questo è stato il percorso
laboratoriale di quest'anno
scolastico...**

Ora la classe 4° ci saluta con un
arrivederci al prossimo anno,
mentre la classe 5° continua il
percorso LDT in continuità con la
scuola secondaria di 1° grado.