

Progetto «SALUS PER SCHOLAM», I.C. via Carotenuto 30



# LA SALUTE VIEN MANGIANDO...

a cura di

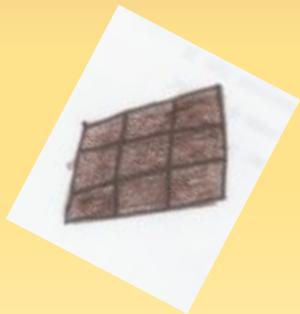
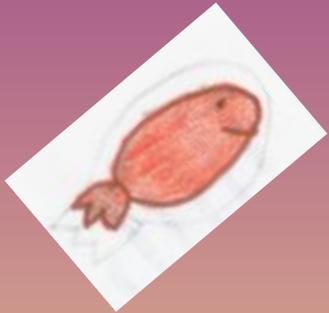
5A e 5B plesso Gherardi

Anno scolastico 2020-2021



Le classi quinte del plesso Gessardi, hanno svolto una ricerca di scienze sui principi nutritivi contenuti nel cibo ed in alcune piante officinali, utili ad aumentare le difese immunitarie del nostro organismo.

Hanno individuato alcuni alimenti che possono essere d'aiuto: il pesce azzurro, le lenticchie, i fagioli, i peperoni, gli zenzari, i funghi, le arance, la frutta secca ed il ciccedata fondente.



A caccia

di

storie



Dalla  
preistoria ...

## I FUNGHI

I funghi furono fin dai tempi antichi fonte sostentamento soprattutto per la gente povera. Durante la preistoria non tutti i funghi erano destinati all'alimentazione: vari ritrovamenti dimostrano che un certo tipo veniva usato per accendere il fuoco, mentre altre specie come medicinali e disinfettanti. I funghi iniziarono ad essere più presenti nel mondo greco e in quello romano. Solo attraverso tentativi, morti e intossicazioni, nel corso dei secoli l'uomo acquisì la capacità di distinguere i funghi buoni da quelli cattivi.

Fin  
dal  
Neolitico ...

# LE LENTICCHIE

È il primo cibo preparato dall'uomo del quale si ha testimonianza scritta, non meno di 4.000 anni fa. Le lenticchie erano l'alimento base per i popoli nomadi fin dal Mesolitico. La loro coltivazione inizia nelle terre dell'Antico Egitto. Si racconta che già nel 525 d.C. le navi egizie rifornivano regolarmente i porti di Grecia ed Italia di questo legume. La lenticchia è una pianta annuale, i cui frutti sono dei legumi che contengono semi rotondi, appiattiti, commestibili, ricchi di proteine e ferro.



# LE CAROTE



In origine la carota era rossa, come ci indicano le testimonianze dell'antico Egitto. Nel XIV secolo in Europa si importavano carote rosse, bianche e gialle e si ha notizia anche di quelle nere, rosse e verdi. Nel 1720 gli olandesi decisero di cambiargli colore, in onore della dinastia regnante, gli Orange, e di qui ebbe inizio la trasformazione, che non avvenne nei laboratori, come per le moderne "modificazioni genetiche", ma nei campi olandesi, partendo da un seme di carota proveniente dall'Africa del NORD.

Dall'antico Egitto ...

# FRUTTA SECCA

Noi e mandorle grazie alla civiltà egizia arrivarono nella civiltà greca e poi in quella romana. Nei banchetti dell'antichità facevano parte della SECUNDA MENSA, quando i Greci cambiavano il piano del tavolo prima di servirlo, e i Romani sostituiscono la terraglia. Nell'antica Roma era abitudine sporgere NOCI sul parimento della casa del futuro marito in occasione delle nozze. In seguito anche in epoca cristiana, il consumo della frutta secca continuò, arricchendosi di altri simbolismi.

Risale agli  
antichi  
Romani il  
consumo  
del ...

## IL PESCE AZZURRO

L'utilizzo del pesce azzurro nelle tradizioni culinarie d'Italia, risale ai Romani (lo raccontano gli scritti di Plinio il Vecchio e del suo cugino) che amavano condire i loro piatti con il GARUM, una salsa ottenuta dalla macerazione di pesci piccoli e grandi. Oggi il pesce azzurro è un alimento molto ricco di minerali, vitamine e di grossi OMEGA3.

Intorno all'anno 1000 d.C.  
dal lontano Oriente ...



## GLI SPINACI



Lo spinacio è una pianta che si coltiva tutto l'anno e le sue foglie verdi sono commestibili. Originario della Persia (ora Iran), giunse in seguito in Cina per mano del Nepal che la ebbe come dono. Arrivò in Europa solo nel XI (undicesimo) secolo grazie agli arabi che lo utilizzavano in cucina già da tempo. Oggi gli spinaci sono diffusi in tutto il mondo sia freschi, sia surgelati. Oltre a contenere ferro, è anche ricco di vitamine, soprattutto del gruppo A, C ed E ed acido folico. Ha ottime proprietà antiossidanti.

## L' ARANCIA

L'arancia è un frutto proveniente dalla Cina, sarebbe stato importato in Europa solo nel XVI secolo da marinai portoghesi. L'arancio arriva in Europa seguendo la via della seta. In Sicilia le arance arrivano durante la dominazione araba intorno al IX-XI secolo dopo Cristo e nella 2° metà del 1800, le coltivazioni si incrementarono negli appositi agrumeti. L'arancia rossa di Sicilia è riconosciuta come uno dei simboli della Sicilia in Italia e, nel mondo è l'unico agrume del marchio

Infine, anche se presenti da tanto tempo prima, sono arrivati a noi con Cristoforo Colombo che, non solo ha scoperto l'America, ma anche tante altre cose ...



## IL PEPERONE

Esistono diverse varietà di peperoni che producono frutti di differenti forme e colori.

Dalla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che già nel 5500 a.C. era considerata in Messico come pianta coltivata ed era solo usata dagli indigeni del Perù e del Messico. In Europa il peperone giunse grazie a Cristoforo Colombo che lo portò dalle Americhe col suo secondo viaggio, nel 1493.

... e le ha portate in Europa  
con le sue fantastiche  
caravelle ...

## I FAGIOLI

Il fagiolo è una pianta della famiglia delle leguminose. Originaria dell'America centrale. Fu importato in seguito alla scoperta dell'America, in Europa. È una pianta erbacea e annuale. I fagioli sono molto nutrienti e, ricchi di vitamine A, B, C, D, E. Contengono sali minerali e di minerali.

## IL CIOCCOLATO ■

## ■ FONDENTE

Il cioccolato fondente è stato creato nel 1847 da un inglese di nome Joseph Fry. Insece i primi agricoltori che cominciarono la coltivazione della pianta del cacao furono i Maya, intorno al 1000 a.C. Nel 1502 avvenne il contatto del cacao con la civiltà europea: Cristoforo Colombo durante il suo ultimo viaggio in America. Fino a tutto il XVIII secolo il cioccolato viene considerato la panacea di tutti i mali, e gli si attribuiscono vari miracoli.

Gli alunni della 5A e della 5B a turno, fanno visita ai bambini delle classi del plesso e registrano le presenze in una tabella: 76 bambini tra i 6 e i 7 anni e 131 tra gli 8 e i 10 anni. La 5A intervista i bambini chiedendo quali alimenti mangiano



CHI  
MANGIA?  
(INTERVISTA)

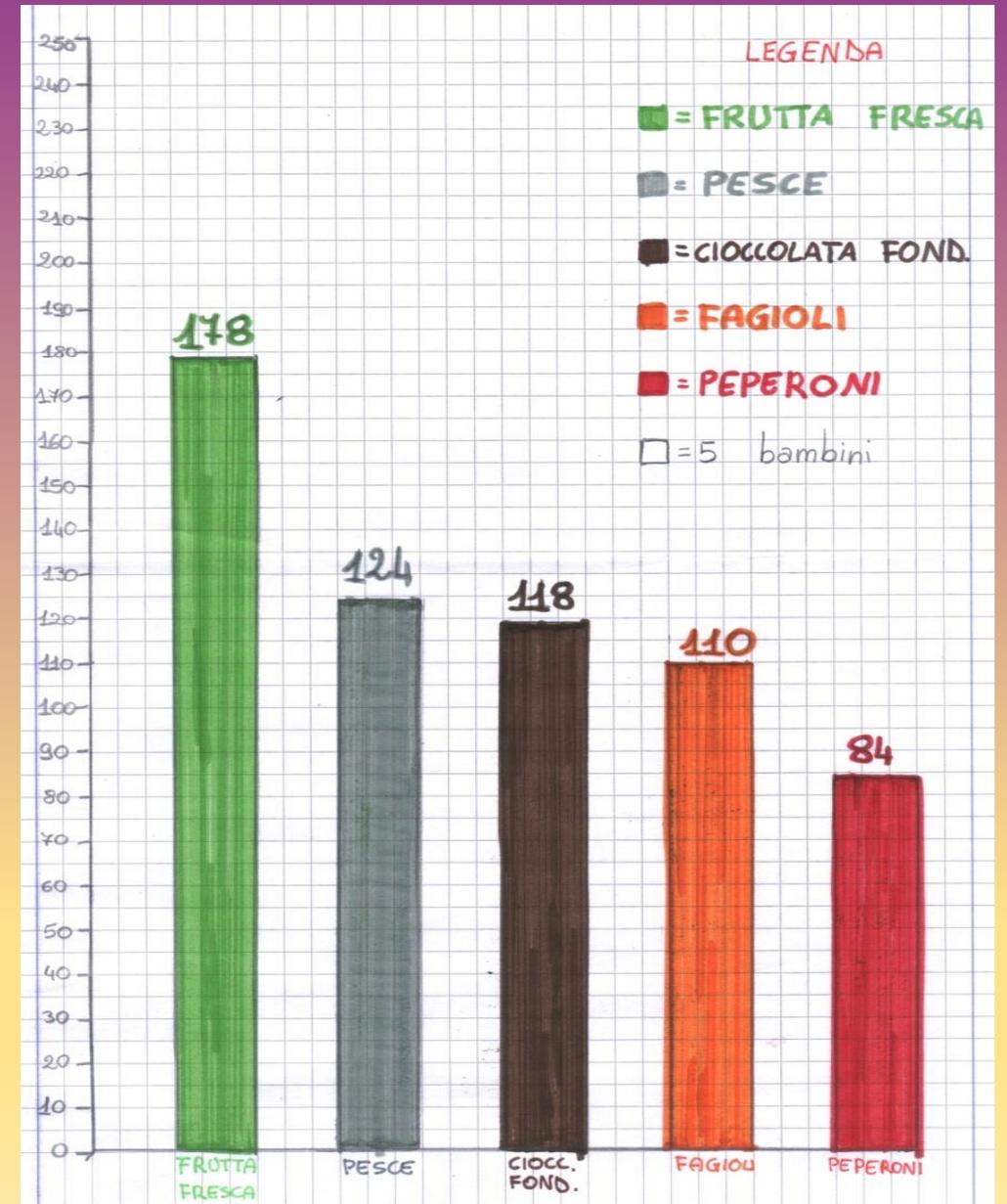
tra: frutta secca, fagioli, peperoni, pesce azzurro e cioccolato fondente, mentre la 5B intervista sugli alimenti che regiano: frutta secca, funghi, lenticchie, spinaci e carote. I risultati delle interviste sono espressi con alcuni istogrammi.



# Intervista della classe 5A

totale = 207 alunni presenti

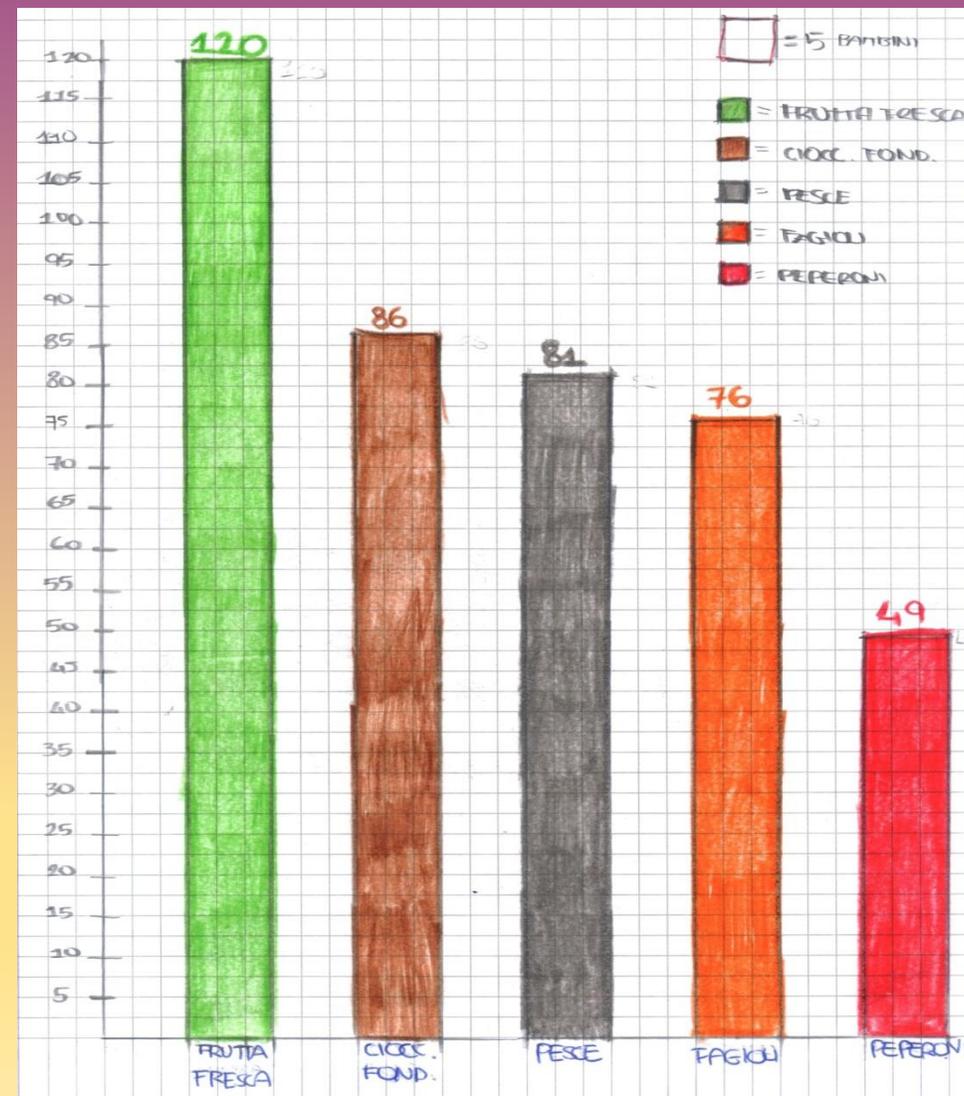
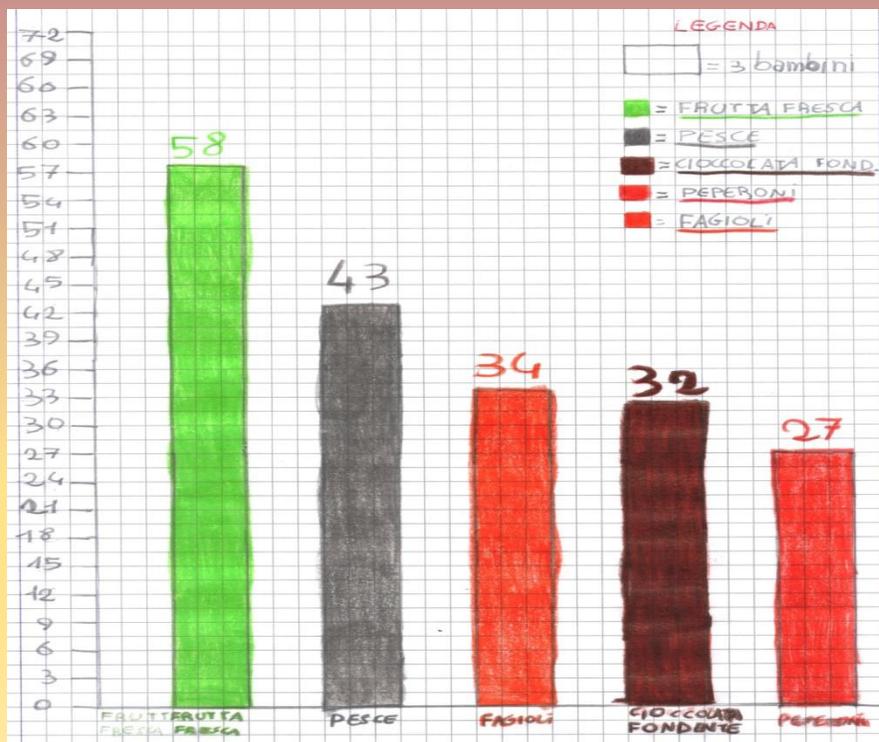
Alcuni principi nutritivi contenuti in <sup>nutritivi</sup> cibi che servono per rafforzare il sistema immunitario. Abbiamo fatto un'indagine nelle 10 classi del piano che si basavano su 5 cibi che aiutano il sistema immunitario, cioè il pesce, i peperoni, la cioccolata fondente, i fagioli e infine la frutta fresca. Successivamente, quando le interviste erano finite, 3 bambini hanno creato un istogramma comune, il primo istogramma riguardava tutti i bambini del piano, il secondo riguardava i bambini dai 6 ai 7 anni, il terzo riguardava i bambini dagli 8 ai 10 anni.



Tutti questi dati hanno indicato che il cibo preferito è la frutta fresca. Infine abbiamo trovato che i bambini non mangiamo <sup>(tante)</sup> la verdura; questo potrebbe far passare la loro difesa immunitaria.

## Alunni classi terze, quarte e quinte (tot. 131)

## Alunni classi prime e seconde (tot. 76)

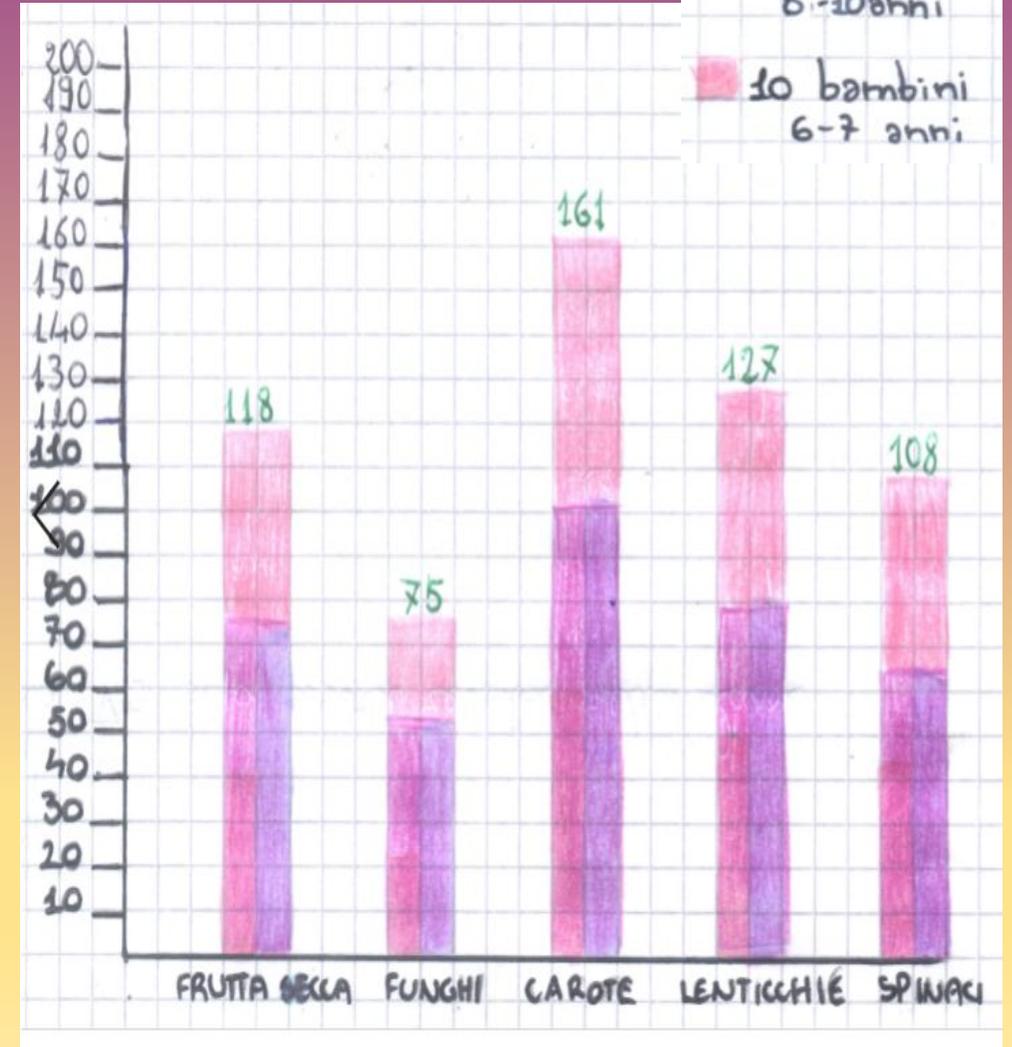


# Intervista della classe 5B

totale = 207 alunni presenti

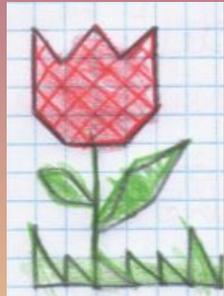
Gli alunni della 5B a turno, fanno visita ai bambini delle classi del plesso Gherardi per intervistarli. Per prima cosa domandano quanti alunni sono presenti e registrano i dati in una tabella: 76 bambini tra i 6 e i 7 anni e 131 tra gli 8 e i 10 anni. Ai bambini intervistati viene chiesto quali alimenti mangiano tra: frutta secca, funghi, lenticchie, spinaci e carote. Dopo aver terminato l'intervista, con i dati raccolti viene creato un istogramma

La moda tra gli intervistati 5B è rappresentata dalle carote, gradite dai bambini di entrambe le fasce d'età. L'alimento meno gradito invece sono i funghi.

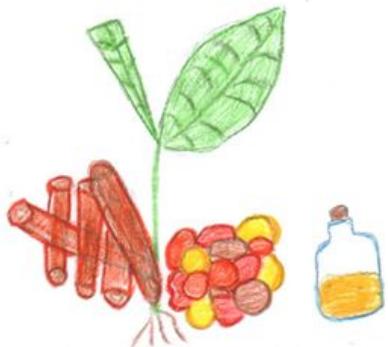


# APPROFONDIMENTO

Nel corso di tutto questo lavoro ci è venuta l'idea di inserire alcune erbe spontanee...



## CURCUMA

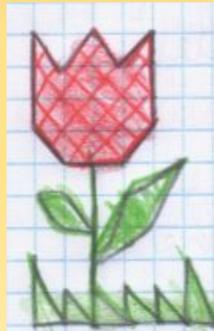


La Curcuma aumenta il sistema di difesa e grazie alla sua attività immunostimolante aiuta a combattere le infezioni e grazie alla sua attività antiossidante protegge la pelle dall'invecchiamento.

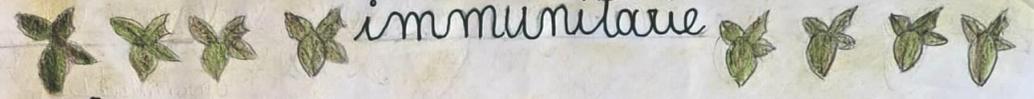
## EQUISETO



L'Equiseto contribuisce al metabolismo dell'osso e favorisce la remineralizzazione del sistema osteo-articolare e dei tessuti duri come unghie e capelli.



Le erbe che rigenerano le difese immunitarie



Echinacea



Aumenta l'attività delle cellule immunocompetenti e dotata di proprietà batteriostatiche e antivirali.

I suoi frutti sono ricchi di vitamina C e altre vitamine (A, B1, B2, E, PP) la loro azione è di rafforzamento generale dell'organismo.



Rosa canina

Grazie per l'attenzione!

Gli alunni delle classi quinte

Plesso Gherardi