ISTITUTO COMPRENSIVO SAN FELICE SEGRATE

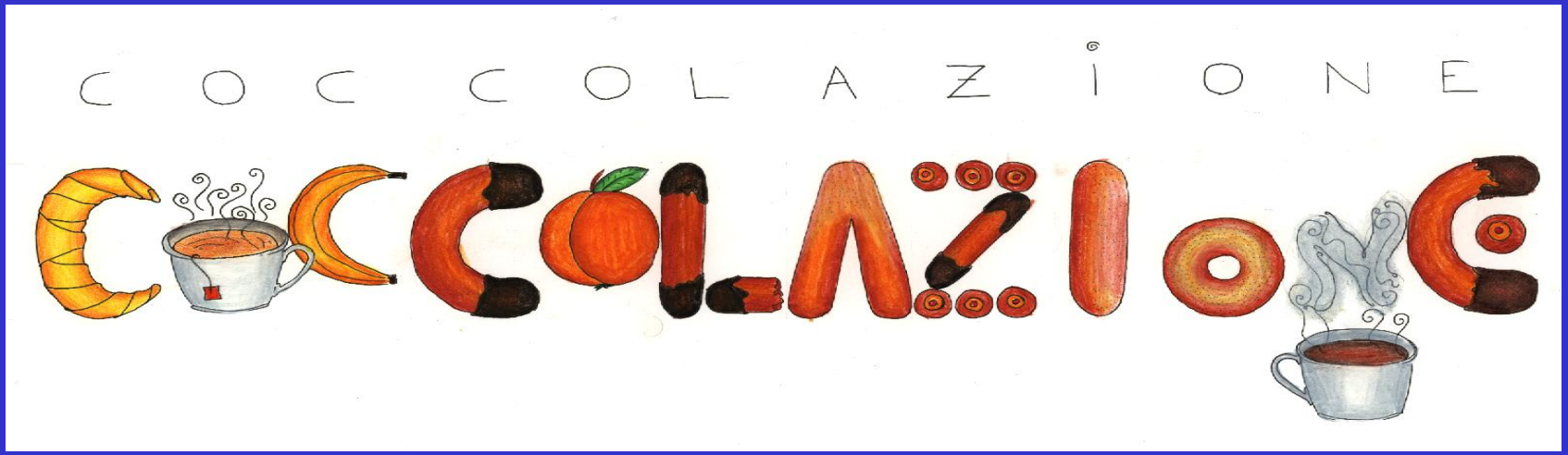
PROGETTI CURATI DALLA

COMMISSIONE SALUTE, AMBIENTE, EDUCAZIONE STRADALE

PROGETTO educazione alimentare a. s. 2002-2003

“COCCOLAZIONE”

- Questionario del S.I.A.N. a genitori e alunni
- Concorso logo nelle scuole medie
- Lavori interdisciplinari in tutti gli ordini di scuola
- Progetto Scienze e Tecnica per le seconde medie sull’educazione alimentare (cucina)
- Concorso apparecchiature
- Colazione a scuola per tutte le classi dell’Istituto offerta dal Comune di segrate e da Serist
- Conferenza del medico del S.I.A.N. MI2 sui risultati del questionario in presenza dei genitori
- Mostra di utensili e di vasellame utilizzato nei tempi passati per la colazione
- Mostra dei lavori didattici e premiazione dei vincitori dei concorsi


COCCOLAZIONE

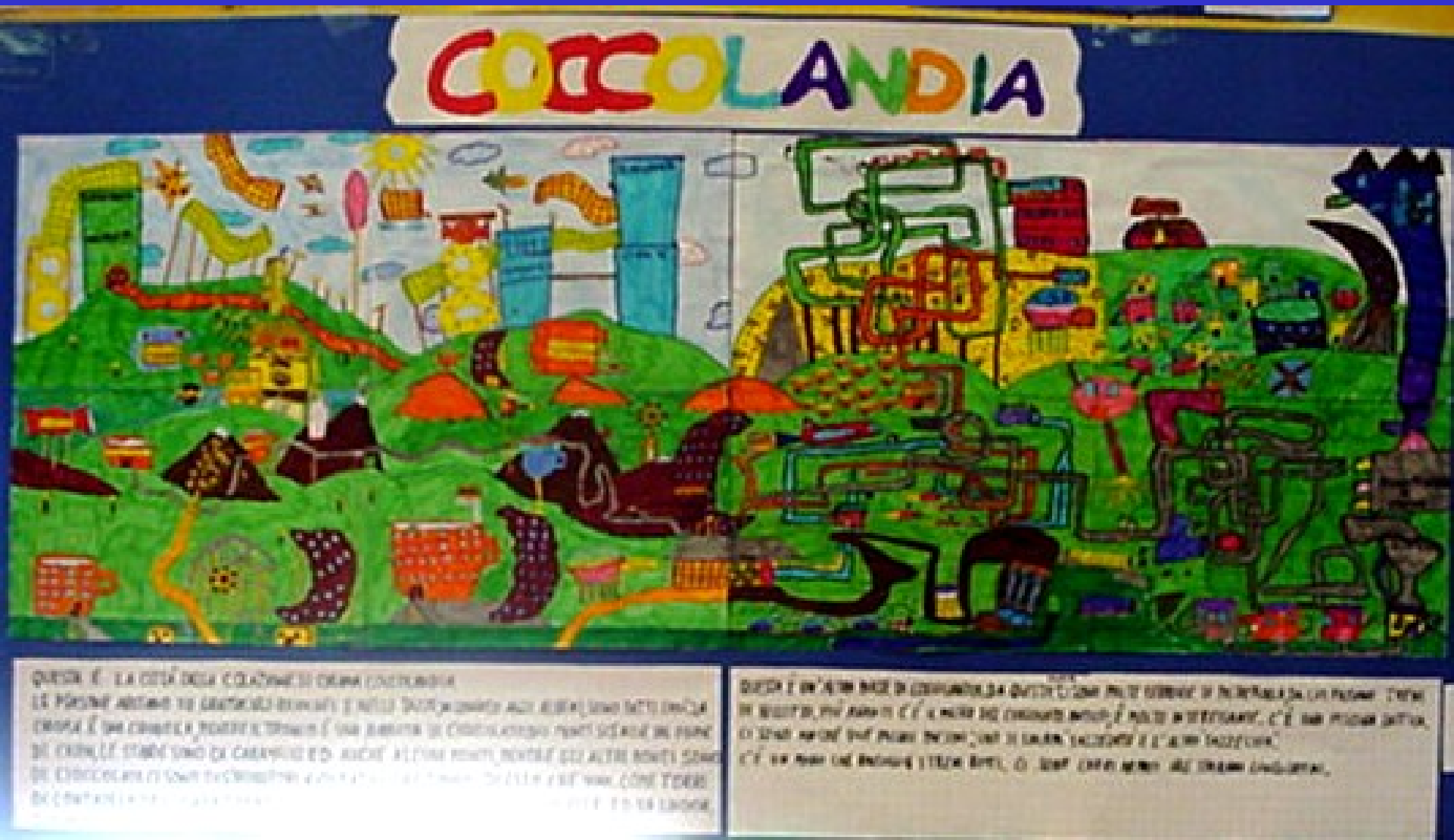
LAVORI E
LOCHI SULLA
COLCOLAZIONE

VINC ITORI

Lavori interdisciplinari

Elementare Novegro

ELEMENTARE SAN FELICE



CLASSE
2B

LA GRANDE FABBRICA DELLA COLAZIONE

IV A
COLAZIONE TRIDIMENSIONALE
Daniel e Claudine
LA COLAZIONE SALATA
BUONA COLAZIONE!

BUON GIORNO! IO SONO IL LATTE MI SONO APPENA SVEGLIATO DA UN LUNGO SONNO IN FRIGORIFERO! ORA MI RISCALDERÒ UN PO' E ANDRÒ NELLA PANCIA DI UN BAMBINO
LATTE FRESCO
IO SONO IL SUCCO DI POMPELMO, FACCIO BENE ALLA SALUTE E SE HAI L'INFLUENZA, BEVIMI E PASSERÀ TUTTO!!!
CIAO! NOI SIAMO I CEREALI E SIAMO DEI PANCIOTTI STRETTI DEL LATTE! PERCHÉ, OGNI MATTINA, CI PIACE NUOTARCI DENTRO!
Kellogg's CORN FLAKES
Fiocchi di Mais al Cioccolato
CIAO!! IO SONO IL SUCCO DI FRESCA E SONO IL CUGINO DEL POMPELMO. D'ESTATE HANNO LE PESCHE E DI MIEI NO CI ACCONTENTIAMO DEL SUCCO
NOI SIAMO I BIOCCHI E CI CHIAMIAMO BRIOCCHI. CERTE VOLTE CI TUFFIAMO NEL LATTE E POI TORNIAMO SU, SIAMO FARCITI CON NOCCIOLA E CACAO E FAI BAMBINO PRECIPITO CIAO E NELLA PANCIA ANDIAMO
IV B

CON
ORZO
CIOCCOLATO
CACAO
LATTE
ANANAS
ZUCCHERO
IN
MAGGIO
DI
ESULTIAMO
IV A
CON
OLIVIA
COMPRO:
CEREALI,
ORZO,
LATTE,
ANANAS
ZENZERO.
INTANTO
OGGI
NON
ESAGERO
IV A
CORDOBA
OGGI
COCCOLA
CON
ORZO
L'
ARANCIATA
ZUCCHERATA.
IO
ODIO
NETTUNO
ESOTICO
IV A
CARLO
ODIA
L'
ARANCIATA
ZUCCHERATA
IN
ORZO
NUOVO
ESOTICO
IV A

Mamma mia
Mangerò le cose
che piacciono a me, ma che

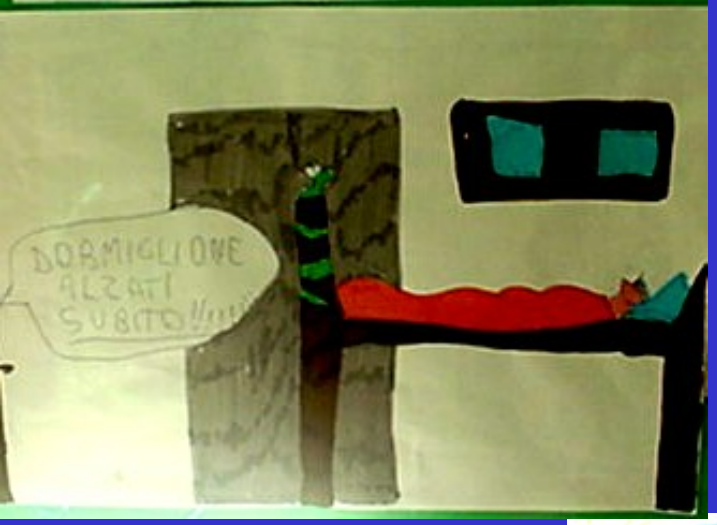
La colazione sembrava molto buona: c'erano i biscotti, i cereali, il pane tostato con la marmellata, il latte, le brioches, un panino con la Nutella e una merendina.
Luca scelse il latte con i cereali. Prese il cucchiaio e si disse: «Questa sì che è una colazione!»
Prese una cucchiaiata di latte e cereali: ma, pochi secondi prima di mangiare il boccone, sentì: «Bambino, risparmiaci, per favore! Abbi pietà di noi!»
Luca rispose: «E perché dovrei avere pietà di voi? Siete cereali! Comunque, vi lascerò da parte. Poi vi darò in pasto al mio criceto che si chiama Rodny».

Luca ci pensò un po'. Poi scelse i biscotti e li prese... almeno quelli non parlavano. Li mangiò tranquillamente, senza alcun problema.

Poi guardò i cereali che erano in lacrime al pensiero di finire nello stomaco di un criceto.
Luca disse ai cereali: «Avrò pietà di voi e vi libererò».
Dopo pochi secondi i cereali, anche quelli della confezione tenuta in mano da Luca, cominciarono a correre fuori dalla porta.
Luca sentì un rumore alle sue spalle, si girò e vide che tutti i cibi avevano preso vita, e così pure tutti gli oggetti.
Luca pensò fra sé e sé: «Neanche Frankestain è nato così velocemente!»
Vide tutti i cibi, compresi i cotenitori e la tazza, uscire dalla porta di casa.
Luca sentì «Siamo liberi, finalmente! Liberi! Nessuno ci fermerà!»

Dopo un po' di tempo, il bambino uscì di casa e sentì i vicini lamentarsi per il troppo rumore. Ma Luca non ci fece caso: era molto concentrato su quello che era appena accaduto e disse fra sé: «Addio, colazione! Non ci rivedremo più! Va bene, lasciamo perdere».
Si vestì e andò a scuola.

Luca, folgorato, svenne e si svegliò nel suo letto, sotto le coperte, ben al caldo.
La sua mamma Sandra lo chiamò: «Luca, è pronta la colazione! Vieni!»
Luca si alzò, si strofinò gli occhi e... non credette ai suoi occhi: era tornato a casa e capì che la brutta avventura era stata solo un sogno.
Andò a fare la colazione.



Aspettò, molto impaurito e vide uscire dallo zucchero filato un verme di gelatina alla fragola.
Il verme di gelatina stava per raggiungere Luca, che si stava avvicinando per assaggiarlo.
Il verme gli disse: «Facciamo una gara: se vinci tu, ti porto a casa; se invece vinco io, ti mangio».
La gara consisteva nello stare per più tempo immersi nella Nutella ardente, che fuoriusciva dal vulcano Nutelema.

Dopo mezz'ora Luca saltò fuori dal vulcano, perché non resisteva al calore, e fu inghiottito in un sol boccone da "Gelatinoso", che se ne andò sotto terra nella sua tana.
Il bambino pensò fra sé e sé: «Perché ho accettato la sfida, perché sono così stupido?».
Dopo una decina di minuti Luca fu sputato e "Gelatinoso" gli disse: «Adesso sarai uno schiavo, finché non avrai 30 anni».

PER UNA SANA COLAZIONE...

ALIMENTARSI BENE È ESTREMAMENTE IMPORTANTE:
DALL'ALIMENTAZIONE DIPENDE, INFATTI, LA NOSTRA SALUTE.

Alimenti non adatti ai bambini	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti consigliati

CLASSE 3ª B

ESEMPI di COLAZIONI CORRETTE

classe I A

1

- Latte parzialmente scremato
- Caffè o orzo con zucchero
- Un cucchiaino di miele
- Otto biscotti secchi
- Una pera

360 CAL.

2

- Latte parzialmente scremato
- Caffè o orzo con zucchero
- Due fette biscottate
- Due cucchiaini di marmellata
- Una fetta di melone

450 CAL.

3

- Latte intero
- Caffè o orzo con zucchero
- Due cucchiaini di miele
- 50 g di pane
- Due cucchiaini di marmellata
- Un succo di frutta

490 CAL.

4

- Uno yogurt intero con frutta
- Un tè zuccherato
- Due fette biscottate
- Due cucchiaini di marmellata
- Un succo di frutta

560 CAL.

NOI FACCIAMO COLAZIONE COSÍ:

FRUTTA FRESCA BEN FRULLATA E L'ENERGIA È ASSICURATA!
CON PANE BURRO E MARMELLATA INIZIA BENE LA GIORNATA!!
SE FAI UNA BUONA COLAZIONE, È PIÙ FACILE PERSINO LA MOLTIPLICAZIONE!
CON IL LATTE E I CEREALI IL CERVELLO HA GIÀ LE ALI!!

MEDIA SAN FELICE

LA COCCOLAZIONE "De gustibus est disputandum"

Ricordi di altri tempi IIIA

2ª A
PROFUMO DI PANE DAL MEDIOEVO
PANE
NOSTRO

ALIMENTAZIONE
NEL PASSATO
1B
SECONDO
DOLCE
OSTERIA
ETRURIA

LA COCCOLAZIONE DELLO SPORTIVO
GROSSI
ZUCCHERI
PROTEINE
CARBOIDRATI
LE NOSTRE COCCOLAZIONI
AMAMAMER
CATALFANO
DAIS L.
Y LEO
Neri
SANTELLAN
ASTO V.

TIME FOR TEA
TEA BISCUITS?
IIB
L'ALIMENTAZIONE
NELLO
SPORTIVO

AVENA E IL FRUMENTO
SONO INVECE INDICATI PER LE COMPETIZIONI DI LUNGA DURATA
SALI MINERALI
TE E CAFFE SONO TOLLERATI IN DOSI MODERATE. LA CAFFEINA CHE CONTENGONO PUO ESSERE RENDERE UNA SOSTANZA VIETATA.
COLAZIONE PER CHI PRATICA SPORT. YOGURT CEREALI SUCCO DI FRUTTA THE CON ZUCCHERO, FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA, BISCOTTI SECCHI

GALATEO

Non fumare a tavola.

Non mettere i gomiti sul tavolo per mantenere una giusta postura.

Non giocare con il cibo per rispetto e per non sprecarlo.

Non alzare la voce.

Gomiti vicino al corpo

Usare le posate

Portare alla bocca con le mani solo pane e biscotti.

Impugnare correttamente le posate.

SPEZZARE IL CIBO E PORTARLO ALLA BOCCA A PICCOLI BOCCONI.

Non fare rumori con la bocca.

MASTICARE A BOCCA CHIUSA E NON PARLARE DURANTE LA MASTICAZIONE

Per pulirsi la bocca, usare il tovagliolo.

La colazione

È importante farla perché:

1) dopo 10 – 12 ore di digiuno, l'organismo ha bisogno d'energie e di nutrimento.

2) Evitiamo una merenda troppo abbondante e manteniamo una dieta equilibrata.

3) diamo un apporto energetico nutritivo costante alle cellule del nostro corpo.

4) PER NON STARE MALE (CARENZE ENERGETICHE, FAME, SVENIMENTI...);

5) per essere più in forma nelle attività della mattina.

6) si può combattere il sovrappeso e l'obesità.

NORME IGIENICHE

Controllare che i cibi non siano avariati.

Controllare la pulizia delle stoviglie che si stanno usando.

Lavarsi le mani

Stare seduti composti sulla sedia

Masticare e mandare lentamente per facilitare la digestione.

Se possibile, non guardare la TV, non leggere e cercare di passare serenamente il tempo impiegato per il pasto.

Digestione = insieme di processi fisici e chimici che servono a trasformare gli alimenti in sostanze semplici e utilizzabili dall'organismo.

NELLA BOCCA IL CIBO VIENE SMINUZZATO CON LA MASTICAZIONE E IMPASTATO DALLA SALIVA (LA PTIALINA E' UN ENZIMA CHE TRASFORMA GLI AMIDI IN ZUCCHERI).

Il cibo (bolo) passa nella faringe, supera l'epiglottide e scende lungo l'esofago. Attraverso la valvola detta cardias passa nello stomaco.

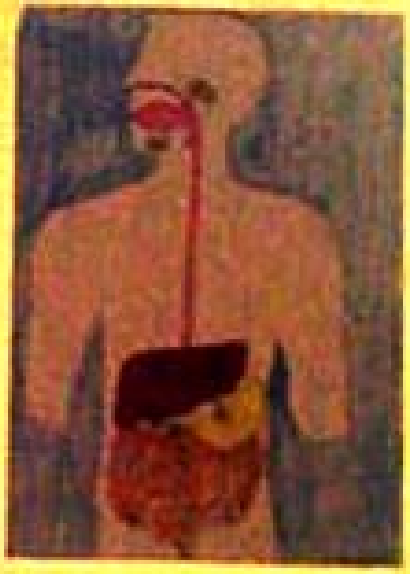
Nello stomaco il bolo viene attaccato dal succo gastrico formato da acqua, acido cloridrico ed enzimi:
1) PEPSINA= attacca le proteine
2) LIPASI= inizia la digestione dei grassi
3) CHIMOSINA= coagula il latte.
Le parti muscolari contraendosi facilitano l'ulteriore sminuzzamento formando il CHIMO

ATTRAVERSO LA VALVOLA DEL PILORO IL CHIMO ENTRA NELL'INTESTINO TENUE (DUODENO → DIGIUNO → ILEO). NEL DUODENO ARRIVANO ANCHE LA BILE (CHE EMULSIONA I GRASSI E NEUTRALIZZA L'ACIDO CLORIDICO) E IL SUCCO PANCREATICO

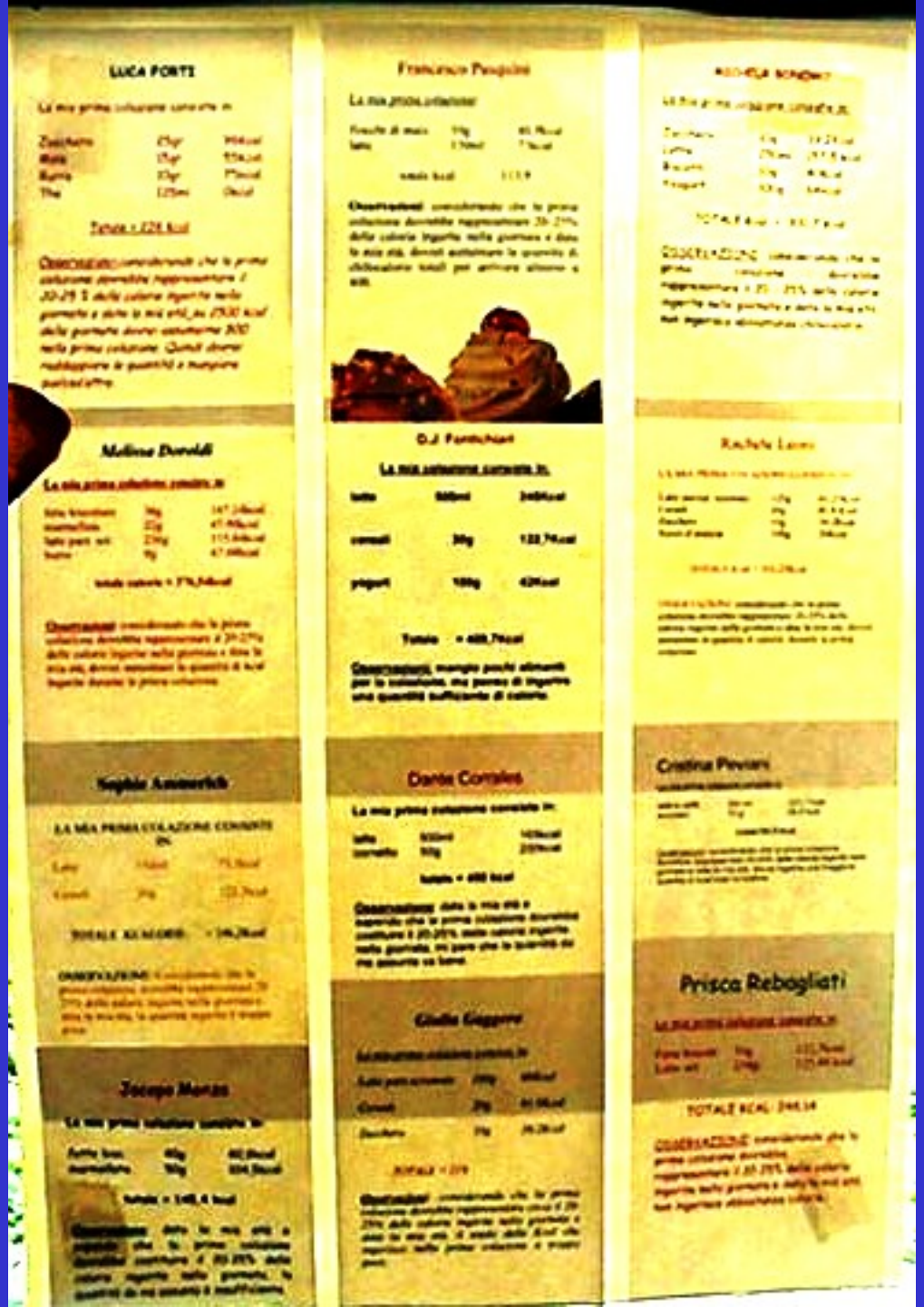
1)TRIPSINA= RIDUCE LE PROTEINE IN AMINOACIDI
2) AMILASI=CONTINUA LA DIGESTIONE DEI GRASSI
3) LIPASI PANCREATICA = DEMOLISCE I GRASSI

Nel digiuno e nell'ileo i villi intestinali assorbono le sostanze nutritizie semplici.

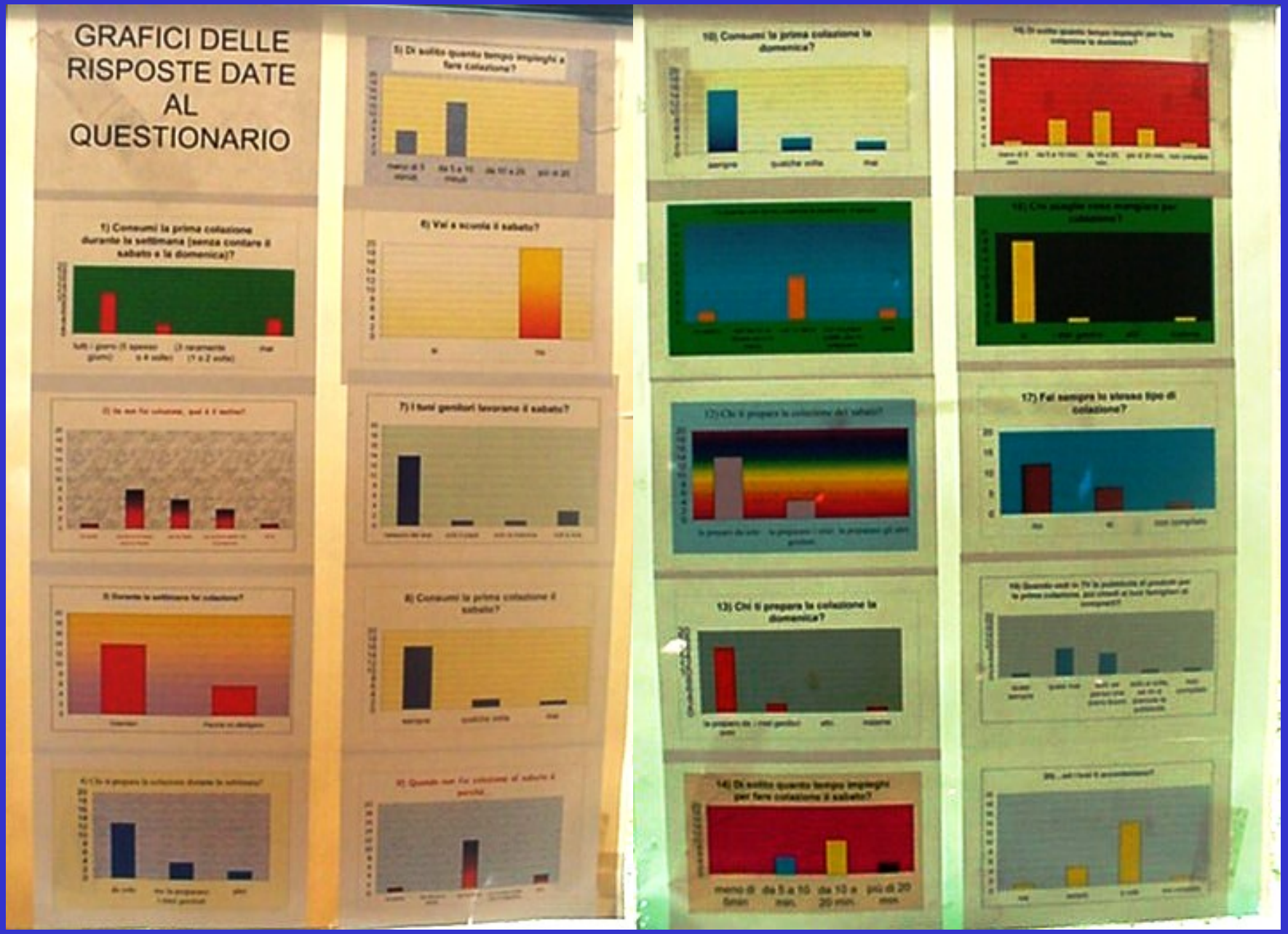
Nell'intestino tenue il succo enterico completa la digestione degli zuccheri e degli aminoacidi.



Il chilo, formatosi nell'intestino tenue, passa nel crasso, qui viene assorbita l'acqua e vengono accumulate le sostanze non assorbite che verranno emesse dal retto (feci).


LUCA FORTI
Francesco Pasquini
Melissa Doroldi
D.J. Fantichiari
Sophie Ammerich
Dante Corrales
Cristina Peviani
Jacopo Monza
Giulia Gaggero
Prisca Rebagliati

GRAFICI DELLE RISPOSTE DATE AL QUESTIONARIO



Recipes For Breakfast

Muffins

250 gr. of flour,
125 ml. of yogurt,
125 ml. of milk,
2 eggs,
1/2 of baking powder,
1 spoon of coffee soluble,
1/2 glass of rum,
50 gr. of raisins,
150 gr. of chocolate fondant grated.

Pancakes

1/2 cup flour,
1/2 cup milk,
1 egg,
1/2 teaspoon salt,
1 teaspoon brandy (optional),
1/2 " butter,
maple syrup,
honey.

ENGLISH BREAKFAST

ENGLISH

CONTINENTAL

MARGARINA
Gradina
È BUONA E NUTRIENTE
BEL PAESE
INVERNIZZI
Robiolina
PAVESINI
leggeri
nutrienti
PERUGINA
ecco
la bevanda che batte il tempo
OLANDESE MARCA
ORETTO
MARGARINA
ARRIGONI
SOC. AN. ANGELO ARRIGONI - CREMA
FORMAGGINO
MIO
IL FORMAGGINO DEI BAMBINI

BRUNCH UN POSTO A TAVOLA.....

con la consulenza del
SIAN (A.S.L. MI2)
e il patrocinio del
Comune di Segrate
SPECIALITE
MILANAIS
Nationale
Deague

NON
TOCCARE

Stampi per tortellini in ottone
Tre caffettiere in rame anni '30
stampi in ferro stagnato (burro) per dolcetti

NON
TOCCARE

NON
TOCCARE

service d'origine

Belgique Bruxelles 14 déc. 1908 Laitière Flamande

E. Grégoire. Série 2. N. 11 déposé.

F. Vieu Innis

rue des Dominicains 27

Bruges

CHOCOLAT MENIER

CACAO
VAN HOUTEN.