

# LEGUMI... ALLEATI DELLA SALUTE!



## Scopo del progetto:

- ◉ L'obiettivo principale del progetto è la trasmissione della corretta conoscenza dei legumi e della loro utilità all'interno di uno stabile regime alimentare.

## Obiettivi specifici:

- ◉ Caratteristiche dei diversi legumi
- ◉ Perché fanno bene alla salute

# GRUPPI DI RIFERIMENTO:

- ◉ Classi 3° - 4° - 5° elementare (20 persone)
- ◉ Età: dai 7 ai 10 anni



# METODOLOGIA DI INTERVENTO:

- ◉ Il progetto prevede un numero di 6 incontri (un incontro a settimana) suddivisi in parte pratica e teorica.



# 1 ° LEZIONE: COSA SONO I LEGUMI?

I legumi sono un elemento essenziale per un'alimentazione sana ed equilibrata in linea con i principi della dieta mediterranea. I legumi erano considerati un piatto povero ed erano consumati dalle persone povere. Così i legumi divennero simbolo di purezza per quanto riguarda il cibo mangiato dall'uomo. Per le persone più povere erano considerati i migliori alimenti da sostituire ai cereali.

I legumi sono ottime fonti di proteine. Quelli più diffusi sono: ceci, fagioli, fave, lenticchie e piselli.





# SE I LEGUMI VUOI MAGIARE UNA SCENETTA DEVI CREARE.

Sono semi di tanti  
formati  
crudi o cotti van  
mangiati.  
Sono molto nutrienti.  
Fanno bene alle ossa e  
ai denti



## 2° LEZIONE: *RAPPRESENTAZIONE DELLA SCENETTA SUI CECI.*

I ceci noi siamo  
E insieme balliamo,

Siamo pallini  
Piccoli e bellini.

Se ci mangi con la pasta  
Ne sarai molto entusiasta,

Ma ricorda che da soli  
Se ci assaggi dopo voli.





# 3° LEZIONE: RAPPRESENTAZIONE DELLA SCENETTA SUI FAGIOLI.

Bianchi e rosa nei baccelli  
I fagioli son proprio belli;  
tutti bianchi o a puntini,  
son preziosi per i bambini:  
la loro polpa farinosa  
è nutriente e gustosa.  
Su pali s'attorcigliano le piante;  
le foglie a cuore sono tante;  
grappoli di fiorellini fanno  
che baccelli diventeranno.  
Bianchi, borlotti o cordoni,  
i fagioli son tutti buoni.



# 4° LEZIONE: RAPPRESENTAZIONE DELLA SCENETTA SULLE FAVE.

Strette e chiuse nel nostro verde  
baccello  
vellutato è il nostro mantello.

Se il picciolo tiri giù  
un lungo filo verrà su!

Apri il baccello a metà  
la mia famiglia apparirà!

Siamo tante e siamo sorelle  
siamo le fave verdi e belle!



# 5° LEZIONE: RAPPRESENTAZIONE DELLA SCENETTA SUI PISELLI.

Piccoli e messi in fila,  
verdi e belli  
siam piselli  
dell'orto i piccoli gioielli.

Il nostro scrigno è un verde baccello  
aprilo e guarda cosa c'è di bello.

Tutti insieme in fila ordinati da sembrare  
piccoli sonagli da far tintinnare.

Con pazienza ci raccogli,  
tra chiacchiere in compagnia dal baccello ci togli.

Come perle scivoliamo,  
tondi e sodi rotoliamo.

La minestra ralleghiamo  
con dado e cipolla ci divertiamo.



# 6° LEZIONE: *RAPPRESENTAZIONE DELLA SCENETTA SULLE LENTICCHIE.*

Siamo piccole e schiacciate

Nel tuo piatto siamo capitate.

# NOI QUI ABBIAMO FINITO...VEDIAMO COSA AVETE IMPARATO.

## LA STAGIONALITA'!!

Ti ricordi quale/i legume/i è possibile trovare a gennaio? \_ \_

-----

Ti ricordi quale legume è possibile mangiare a marzo? \_ \_ \_ \_

-----

Ti ricordi quale legume è possibile mangiare a luglio? \_ \_ \_ \_

-----

Ti ricordi quale legume è possibile mangiare a dicembre? \_ \_

-----



# RITAGLIA GLI ALIMENTI CHE TI FANNO CRESCERE FORTE E SANO.

