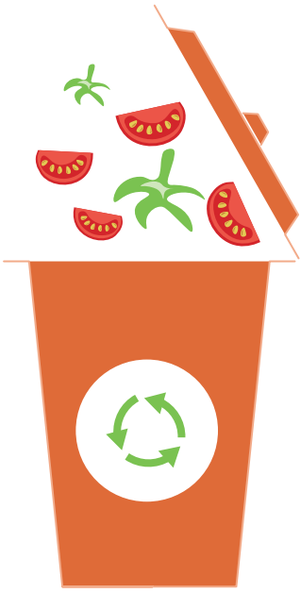
SPRECO ALIMENTARE



SCHEDE DIDATTICHE STUDENTI

SPRECO ALIMENTARE

SCHEDE DIDATTICHE DEGLI STUDENTI

Le schede didattiche sono state realizzate nel

POLITECNICO DI TORINO

Facoltà di Architettura
Corso di laurea magistrale in Ecodesign

TESI DI LAUREA MAGISTRALE

Da spreco alimentare a risorsa:

Progettazione di schede didattiche per le scuole primarie

Le schede didattiche sono state realizzate sotto la supervisione dell'Ufficio Educazione di Slow Food Italia e della docente Tiziana Pollono della Scuola Primaria di Bollengo.

Candidata:
Francesca Macioce

Relatore:
Professoressa Elena Comino

Luglio 2018

Indice

Compriamo i Pomodori
pag 9-16

Conserviamo i Pomodori
pag 17-22

pag 1-8
Carta d'Identità
dei Pomodori

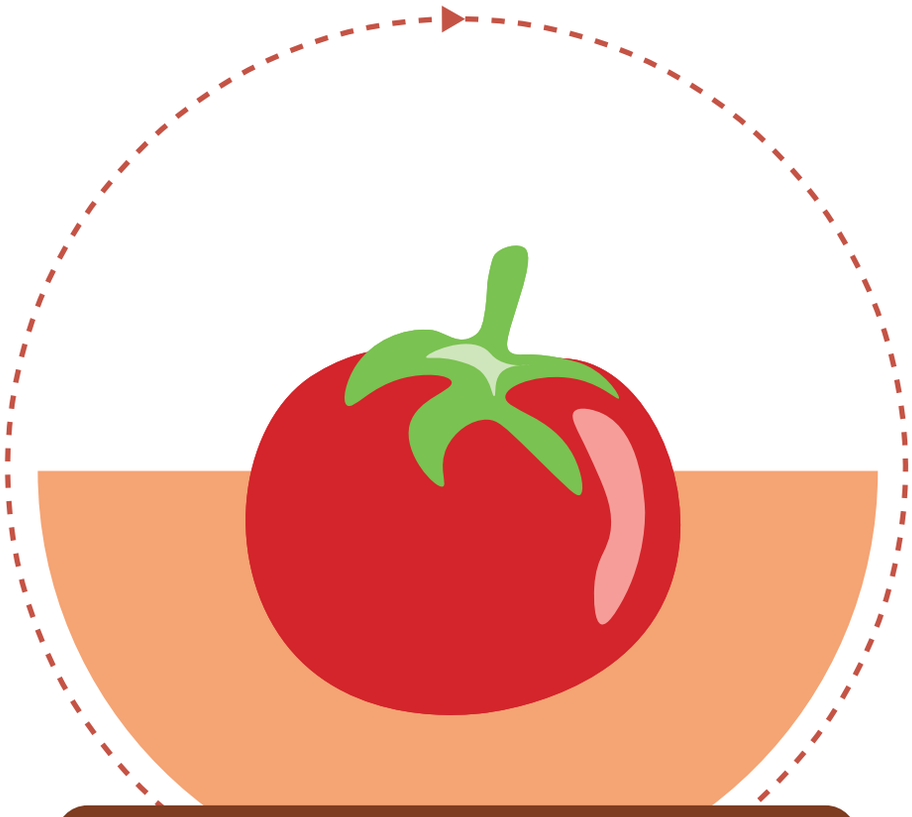
pag 23-32
Cuciniamo i Pomodori

pag 33-38
Non sprechiamo i Pomodori

pag 39-44
Ripiantiamo i Pomodori

Smaltiamo i Pomodori
pag 45-52

SCHEDE DIDATTICHE STUDENTI



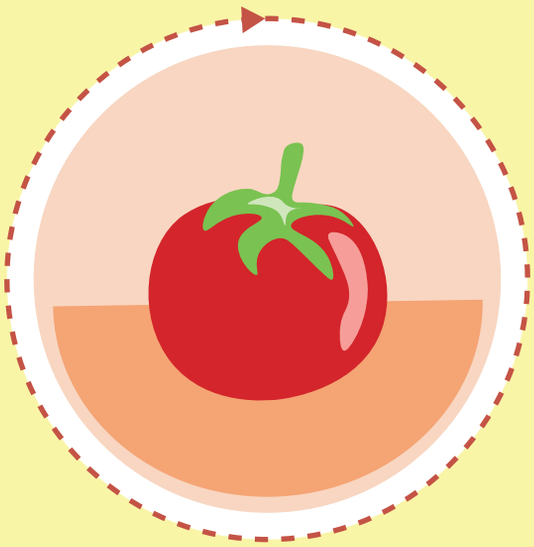
Carta d'Identità dei Pomodori

SCHEDA DIDATTICA STUDENTI

Carta d'Identità dei Pomodori

IMPARIAMO

Di seguito troverai la **carta d'identità** e la **scheda descrittiva** di una **tipologia** di **pomodoro** molto famosa, scoprirai tutte le **caratteristiche** e i **nomi** di tutte le **parti** di cui è **formata** una **pianta** di **pomodori**.



CARTA DI IDENTITÀ

Pomodorino Ciliegino

SPECIE BOTANICA

Lycopersicum esculentum Mill

CATEGORIA

Pomodoro di Pachino

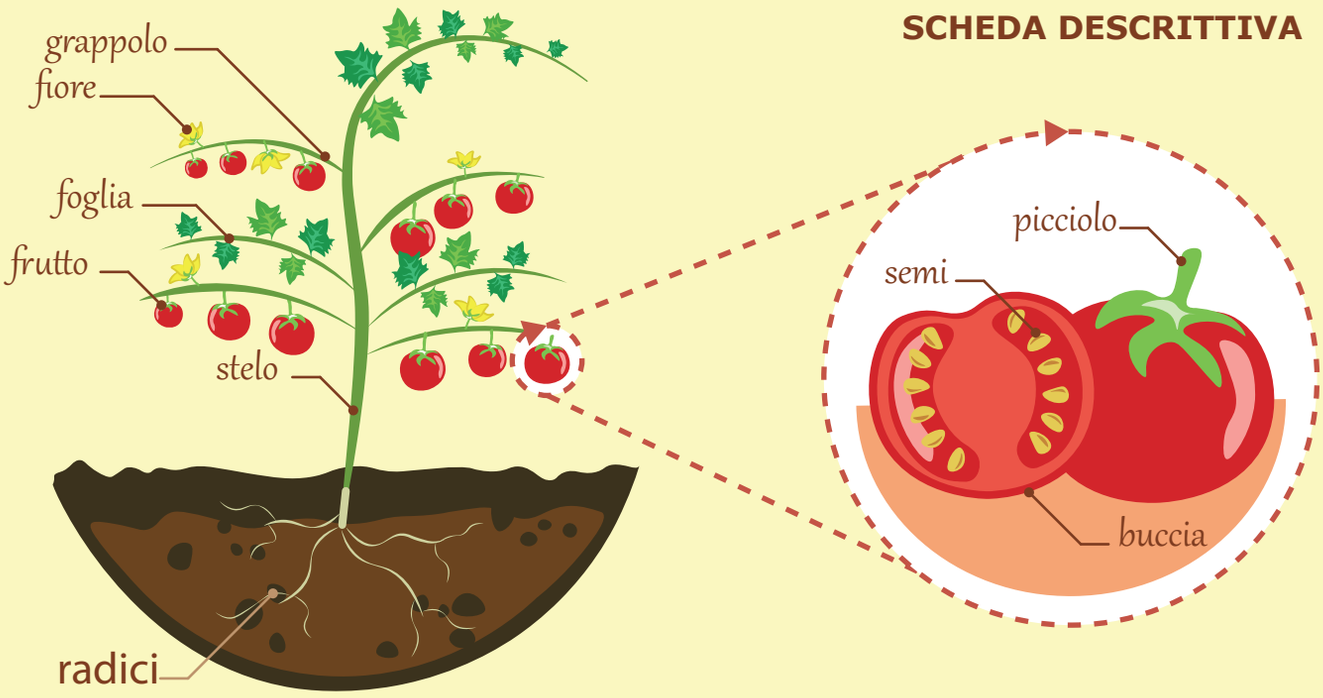
REGIONE

Sicilia

COLORE

Rosso brillante

SCHEDA DESCRITTIVA



Carta d'Identità dei Pomodori

ESERCIZIO 1

Scegli un **tipo** di pomodoro **differente** dal "*Pomodorino Ciliegino*" e compila la sua **carta di identità** e la **scheda descrittiva**. Puoi trovare le informazioni che ti servono **sull'enciclopedia** o su **internet**.

CARTA DI IDENTITÀ

SPECIE BOTANICA

CATEGORIA

REGIONE

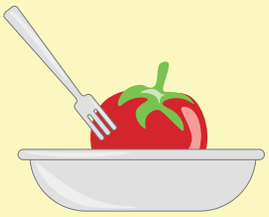
COLORE

SCHEDA DESCRITTIVA

ESERCIZIO 2

Compila la **scheda sensoriale** utilizzando un **pomodoro** che hai in casa oppure comprane qualcuno al **mercato**.

SCHEDA SENSORIALE



tipologia di pomodoro:_____

VISTA

Di che colore è il pomodoro? Che forma ha?

_____

TATTO

Il pomodoro è duro, morbido o una via di mezzo?

_____

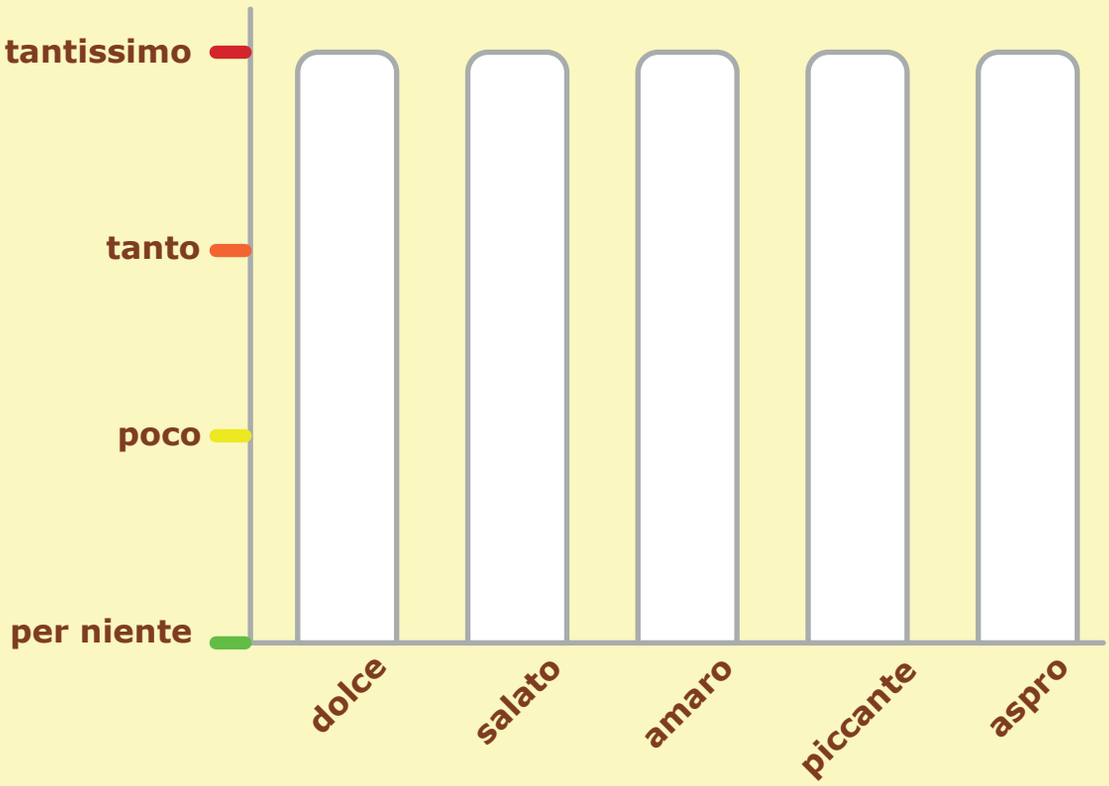
OLFATTO

Che odore ha il pomodoro? Riesci a descriverlo?

_____

GUSTO

Colora le colonne secondo il tuo gusto



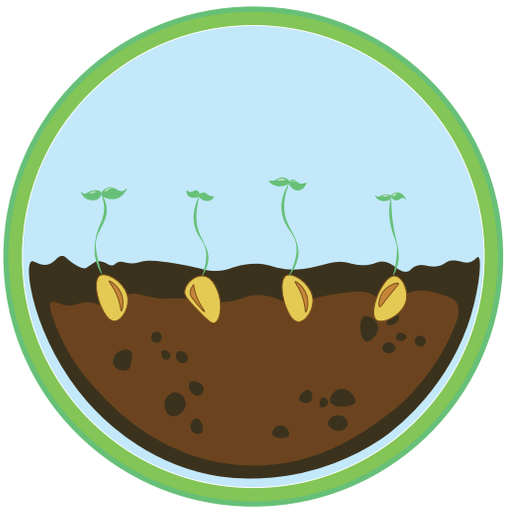
Carta d'Identità dei Pomodori

IMPARIAMO

Scopriamo qual è la **stagionalità** dei **pomodori**, da quando questi vengono **piantati** fino a quando vengono **raccolti**.

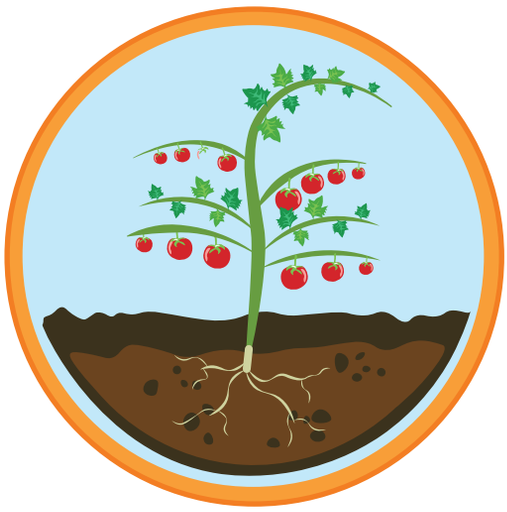
I **mesi** compresi nella **zona verde e arancione** individuano il **periodo adatto** alla **semina** e al **raccolto** dei **pomodori (primavera ed estate)**.
Tuttavia oggi è possibile trovare pomodori **durante tutto l'anno** in quanto vengono **coltivati nelle serre** oppure **importati** da altri paesi.
Preferisci sempre quella di stagione, ne guadagnerai in **gusto** e **salute**!

Periodo di Semina



TEMPERATURA
>20 gradi

Periodo di Raccolta



Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

M
Compriamo i Pomodori

Compriamo i Pomodori

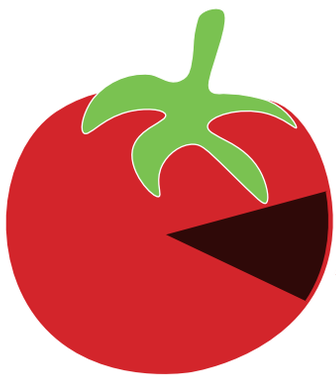
IMPARIAMO

Lo **spreco alimentare** è un **problema** molto importante che riguarda non solo la **sostenibilità alimentare,** ma anche quella **economica**.

Lo sapevi che le **famiglie** italiane ogni anno **spendono** in media **€454** in **cibo** che poi **sprecano**?

Questi numeri equivalgono a

27 Kg di **cibo a testa sprecati ogni anno**



Ovvero il

10%

degli alimenti

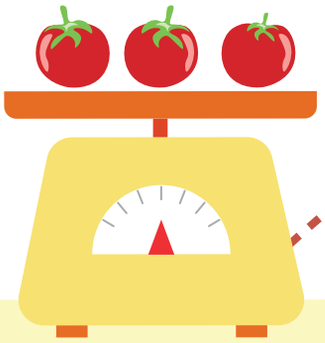
Compriamo i Pomodori

ESERCIZIO 3 Rispondi alle seguenti domande relative al tuo acquisto al mercato.

Che **tipo** di **pomodori** hai comprato al **mercato**?

Qui sotto disegna o incolla una foto dei pomodori appena acquistati

Quanto costava **1 Kg** di quei pomodori?



Quanti **Kg** di pomodori hai **comprato**?

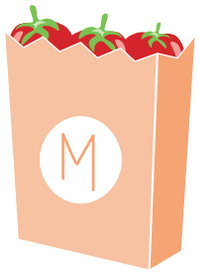
Quanto hai **speso**?

CONSIGLIO

Svolgi gli esercizi rispettando la stagionalità dei pomodori. (scoprila a pag.6)

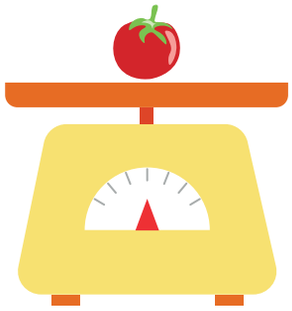
Compriamo i Pomodori

ESERCIZIO 4 Rispondi alle seguenti domande, utilizza la divisione dove necessario. Utilizza questi dati come unità di misura per completare gli esercizi successivi.



Quanti **pomodori** hai comprato?

A _____



Quanto **pesa** un pomodoro **in media**?

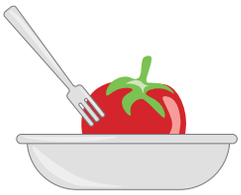
B _____

Quanto **costa** un pomodoro **in media**?

C _____

Puoi utilizzare lo spazio sottostante per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio oppure per scrivere degli appunti.

ESERCIZIO 5 Completa la tabella dopo ogni pasto utilizzando la bilancia. Utilizza i dati ricavati dall'esercizio 4 (nella casella azzurra) come unità di misura per svolgere l'esercizio.



Quanti **pomodori** sono stati **mangiati** ?

Quanti **pomodori** sono stati **sprecati?**

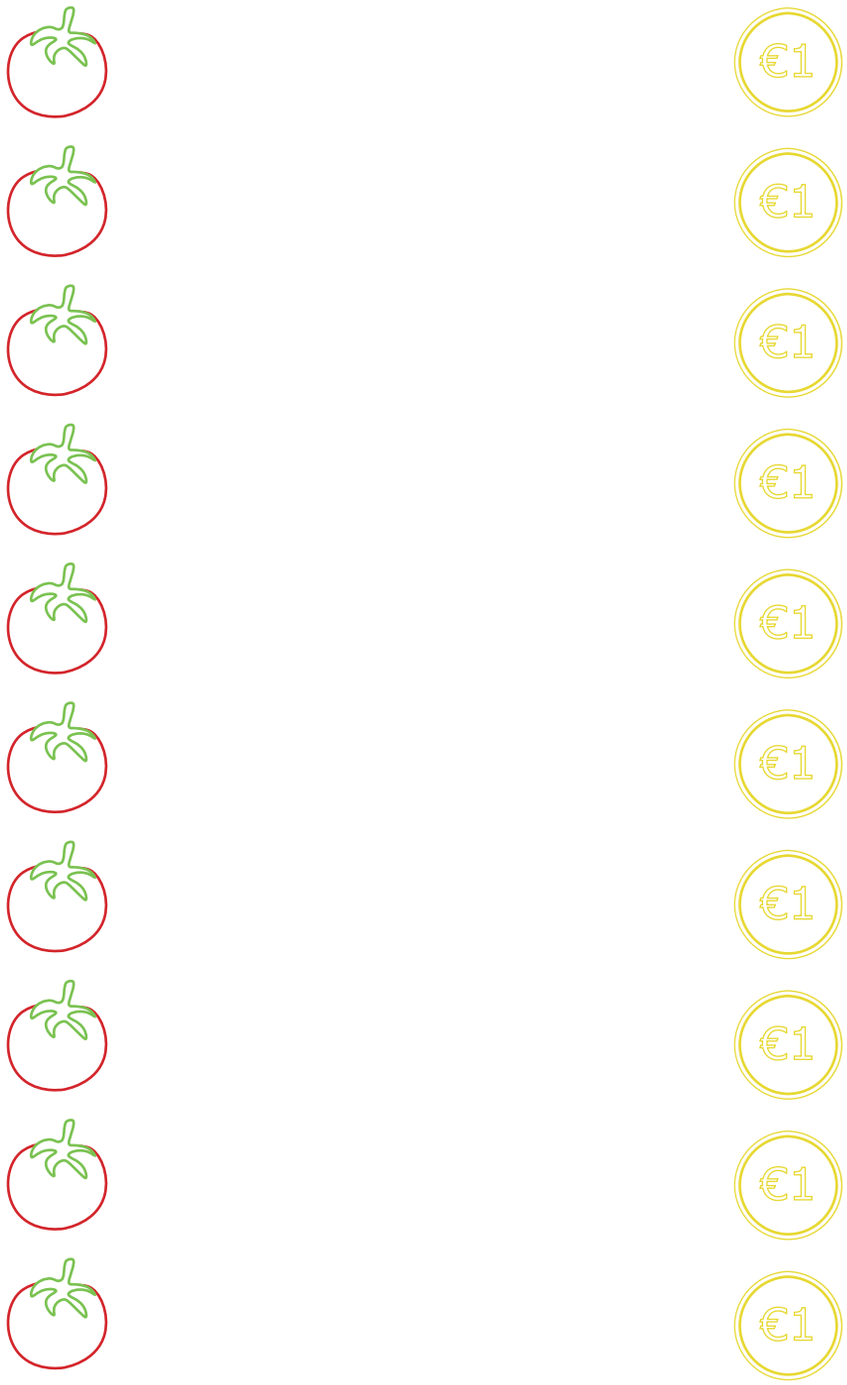
Lunedì	_____	_____
Martedì	_____	_____
Mercoledì	_____	_____
Giovedì	_____	_____
Venerdì	_____	_____
Sabato	_____	_____
Domenica	_____	_____

Puoi utilizzare lo spazio sottostante per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio oppure per scrivere degli appunti.

ESERCIZIO 6 Utilizza i dati ricavati dall'esercizio 4 e 5 per completare il seguente esercizio. Colora i pomodori e le monete corrispondenti agli sprechi.

A quanti **pomodori equivale** questo **spreco**?

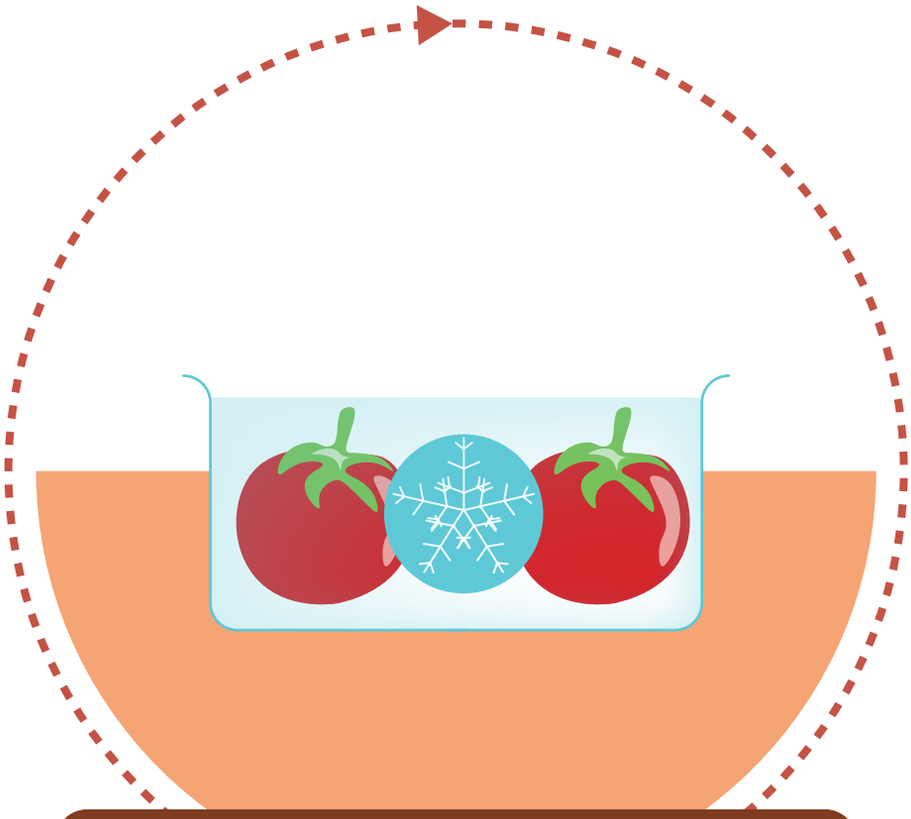
A quanti **soldi equivale** questo **spreco**?



Puoi utilizzare la pagina successiva per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio oppure per scrivere degli appunti.

Compriamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.



Conserviamo i Pomodori

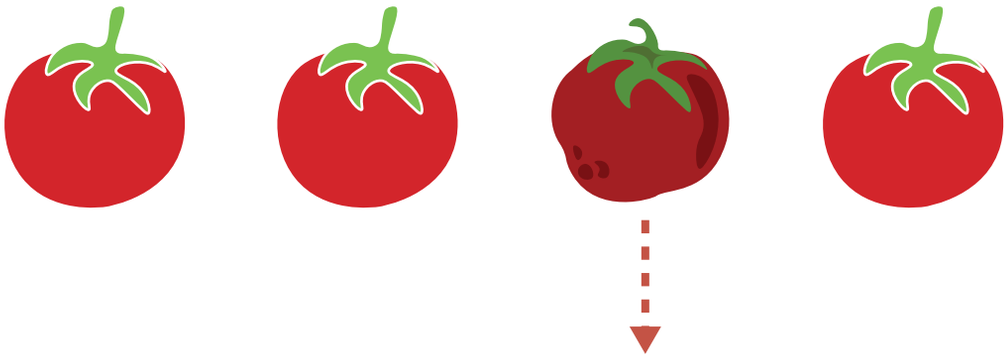
SCHEDA DIDATTICA STUDENTI

Conserviamo i Pomodori

IMPARIAMO

Lo **spreco alimentare** è dovuto a diversi fattori, uno di questi è una **sbagliata conservazione** degli alimenti.

Sapevi che il **25%** delle persone
non sanno **conservare** i **cibi** nel **modo adeguato?**



per questo motivo
circa
1/4
delle persone
sprecano
molto cibo

ATTENZIONE

La sbagliata conservazione degli alimenti può causare delle alterazioni nei cibi che possono essere pericolosi per l'alimentazione

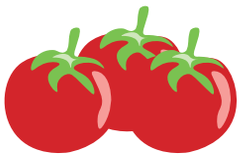
Per questo la scorretta **conservazione** è uno dei **motivi principali** dello **spreco alimentare.**

Le persone a volte dispongono in modo **disattento** gli alimenti nel frigorifero e nella dispensa.
Altre volte **dimenticano** di consumare degli alimenti prima della data di scadenza perchè sistemati in maniera **sbagliata.**

Conserviamo i Pomodori

IMPARIAMO

Scopriamo come **conservare gli alimenti** nella maniera migliore e dove andrebbero **riposti nella cucina**.



Prodotti freschi
Da consumare
il prima possibile.

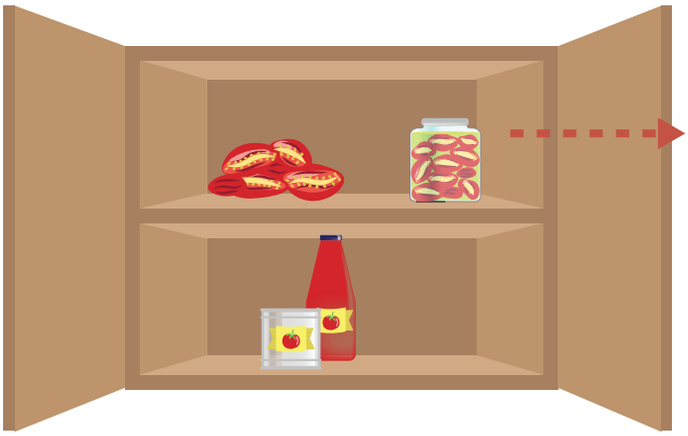
Vengono conservati
nel frigorifero.

Prodotti a lunga conservazione
(sott'olio, passata di pomodoro,
sughi pronti).

Quando ancora chiusi
si conservano in dispensa;
una volta aperti devono essere
consevati in frigorifero.

Prodotti secchi
Conservazione media.

Vengono conservati
in dispensa e trasformati
in sott'olio diventano
a lunga conservazione.



Dispensa:
-Sughi sigillati
-Sott'olio sigillati
-Polpe e passati sigillati

Parte media:
-Vari avanzi cotti
-Sughi cotti
-Sott'olio aperti

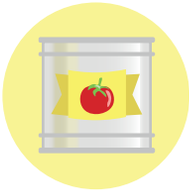
Sportelli laterali:
-Passati aperti

Cassetti:
-Frutta fresca
-Verdura fresca

CONSIGLIO

Sposta gli alimenti
più vecchi dove
sono facilmente visibili
così da non dimenticarli
ed evitare di sprecarli!

ESERCIZIO 7 Collega ogni **alimento** con la sua giusta **collocazione** nella **cucina**, in modo da assicurare che venga **conservato** nelle **condizioni adatte**.



SALSA DI POMODORI

PASSATA DI POMODORI

POMODORI FRESCHI

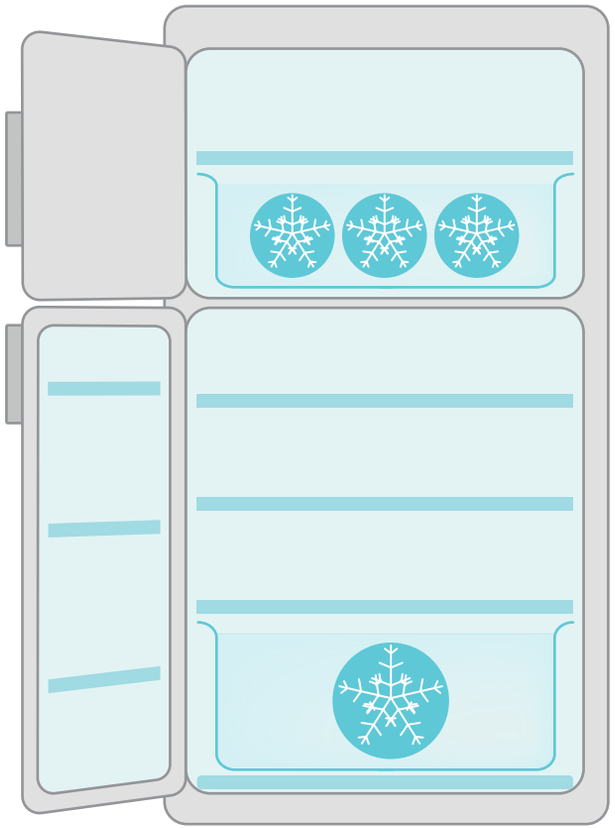
POMODORI SECCHI

PASSATA DI POMODORI GIA' APERTO

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO

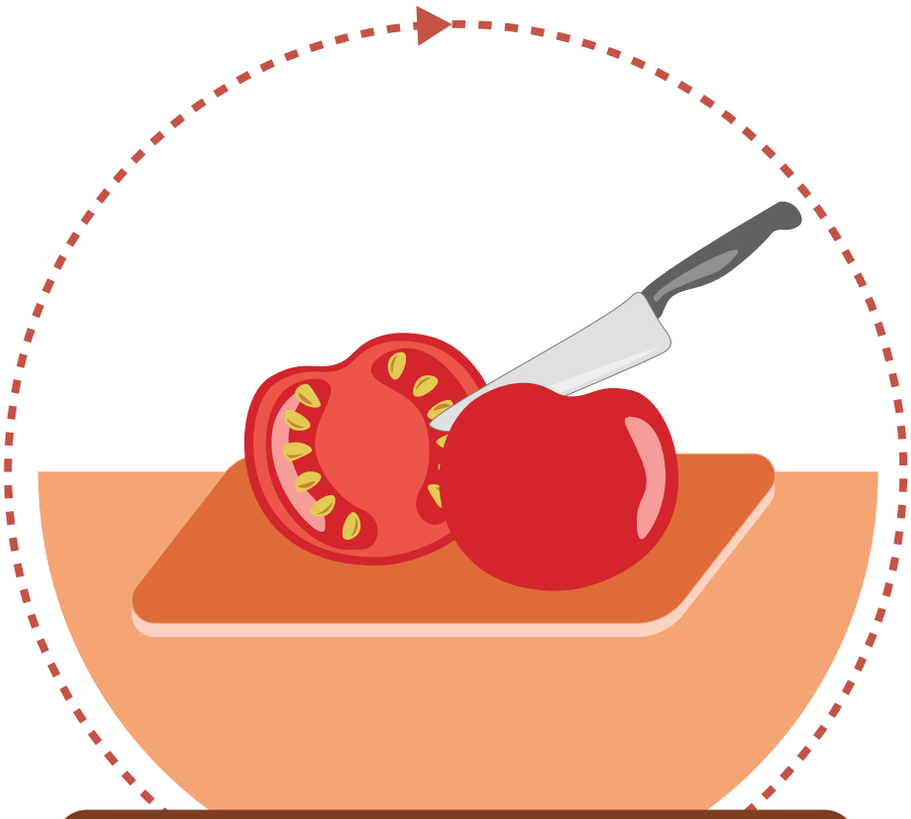
POMODORI FRESCHI AVANZATI

POMODORI MARCI



Conserviamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.



Cuciniamo i Pomodori

SCHEDA DIDATTICA STUDENTI

Cuciniamo i Pomodori

ESEMPIO

Scopri come è possibile riutilizzare gli scarti di preparazione di un piatto: ripiantandolo, riciclandolo o ricucinandolo.
Tramite gli esempi successivi puoi capire come svolgere l'esercizio.

RICETTA

INSALATONA

INGREDIENTI

ALIMENTI	POMODORI	INSALATA	CAROTE	MOZZARELLA
QUANTITÀ	2	200 gr	2	METÀ

CONDIMENTI

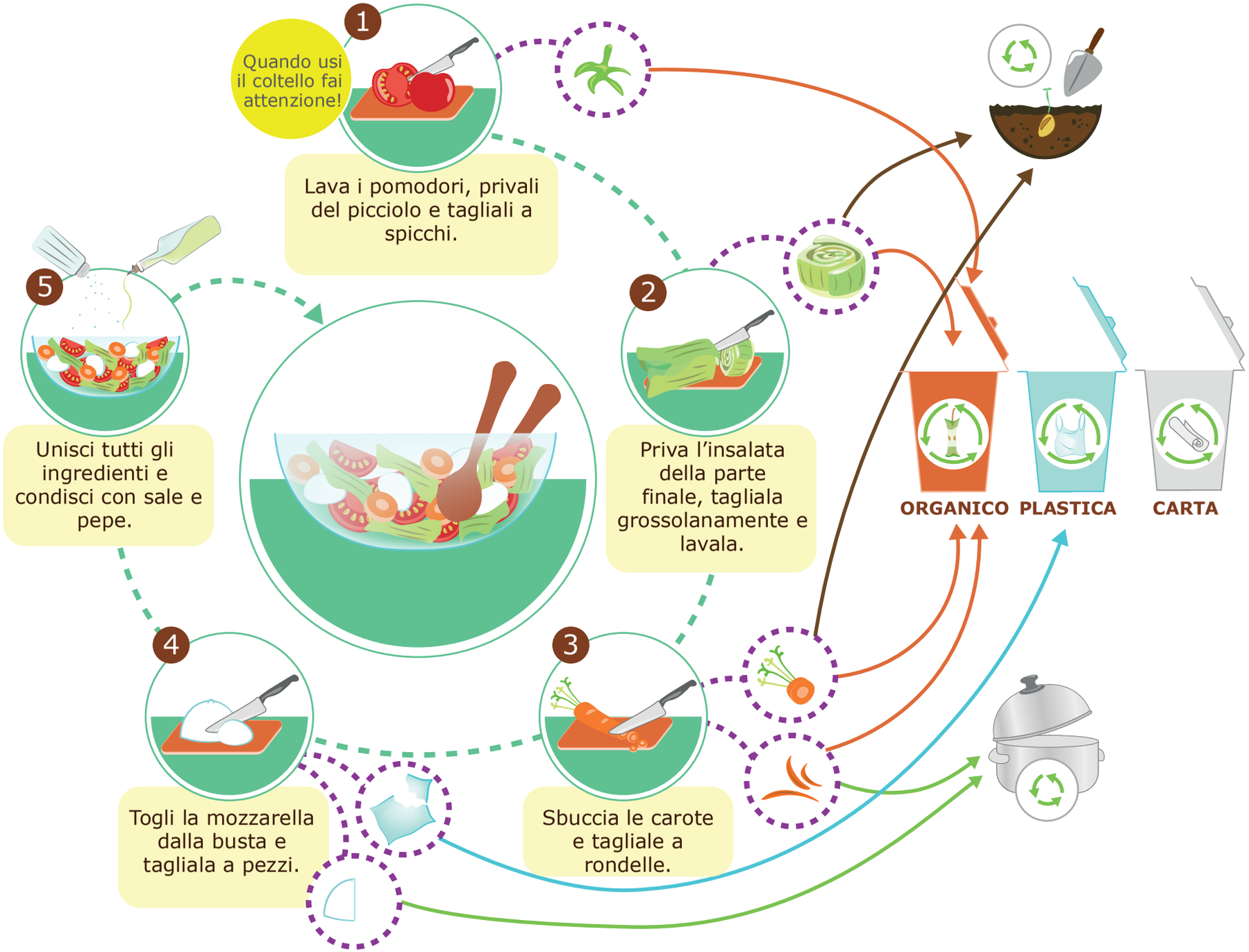
ALIMENTI	OLIO	SALE		
QUANTITÀ	2 CUCCHIAI	QUANTO BASTA		

STRUMENTI

Quando usi il coltello fai attenzione!

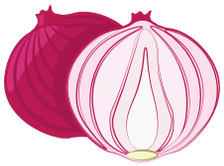
TAGLIERE	COLTELLO	CIOTOLA	MESTOLI	

ESEMPIO Tramite questo schema puoi capire come svolgere correttamente l'esercizio.

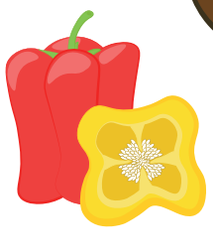


IMPARIAMO Alcuni esempi di **alimenti** che si possono **ripiantare** o **ricucinare** per completare l'esercizio.

Alimenti che si possono ripiantare



CIPOLLA
Parte finale con le radici



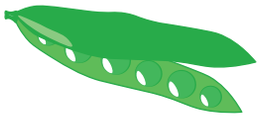
PEPERONE
Semi

LIMONE
Semi

CAROTA
Parte iniziale

INSALATA
Parte finale

POMODORO
Semi



PISELLI
Piselli secchi

PATATA
Parti del tubero

Alimenti che si possono ricucinare

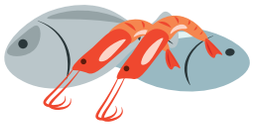
ASPARAGO
Parte finale
(ideali per minestre, zuppe e brodi)

PANE
Costa o mollica
(ideali per ripieni e per il pangrattato)

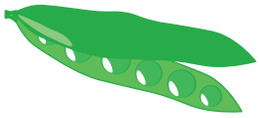
CAROTA
Bucce
(ideali per insalate e per brodi)

PATATA
Bucce
(ideali da friggere)

FORMAGGI
Croste
(ideali per minestre, zuppe e brodi)



PESCI E CROSTACEI
Lische e corazze
(ideali per brodi)



PISELLI
Baccello
(ideali per vellutate e spadellati)

POLLO
Parti crude scartate e pelle
(ideali per brodi)

Cuciniamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

ESERCIZIO 8 Compila la scheda con la lista della spesa e degli strumenti necessari.

RICETTA

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

INGREDIENTI

ALIMENTI	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _
QUANTITÀ	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _

CONDIMENTI

ALIMENTI	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _
QUANTITÀ	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _

STRUMENTI

_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _

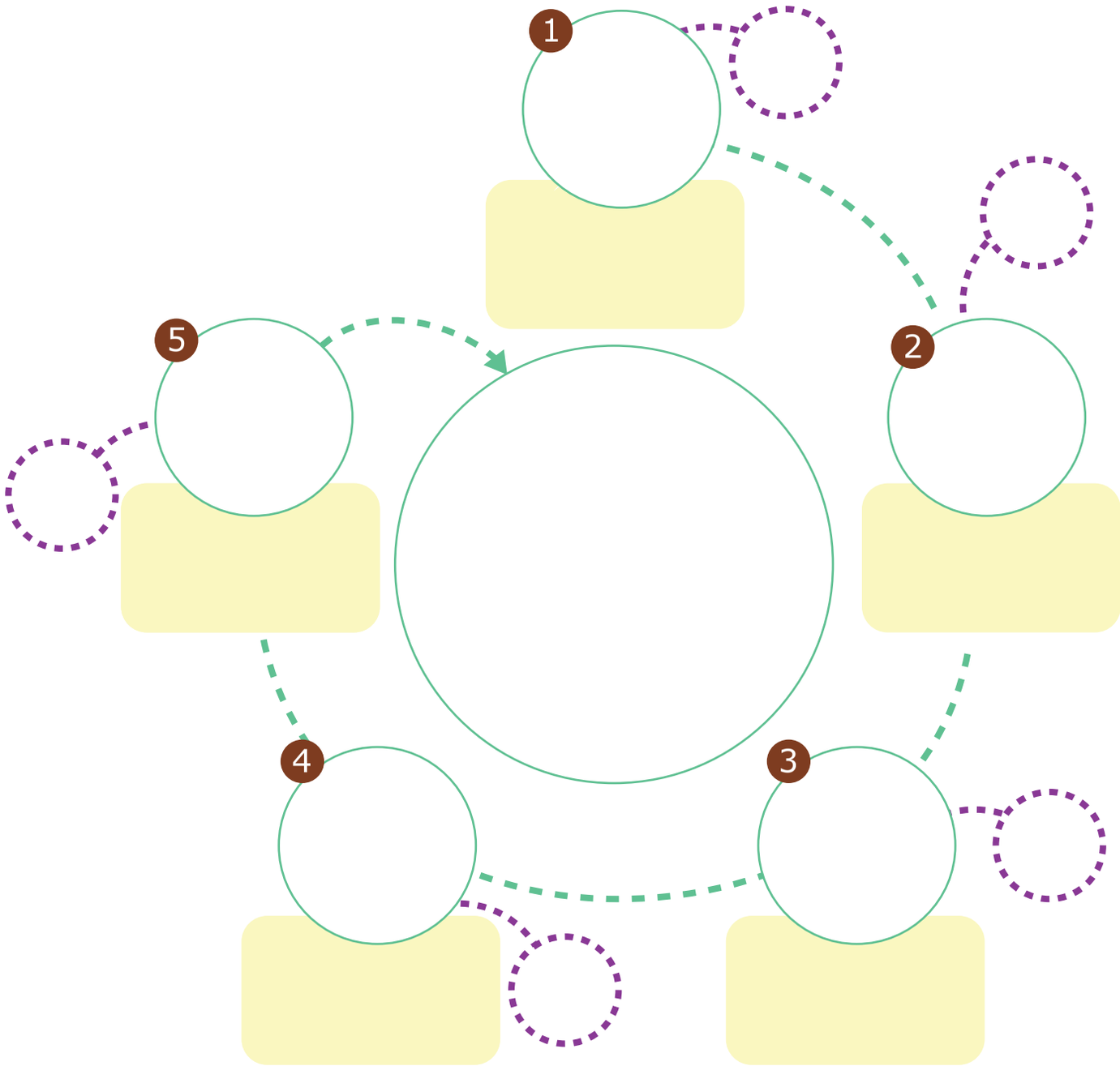
Cuciniamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

Ricorda che se farete una mostra del lavoro questo lato della pagina sarà rivolta verso il muro oppure appoggiata sul banco.

ESERCIZIO 9

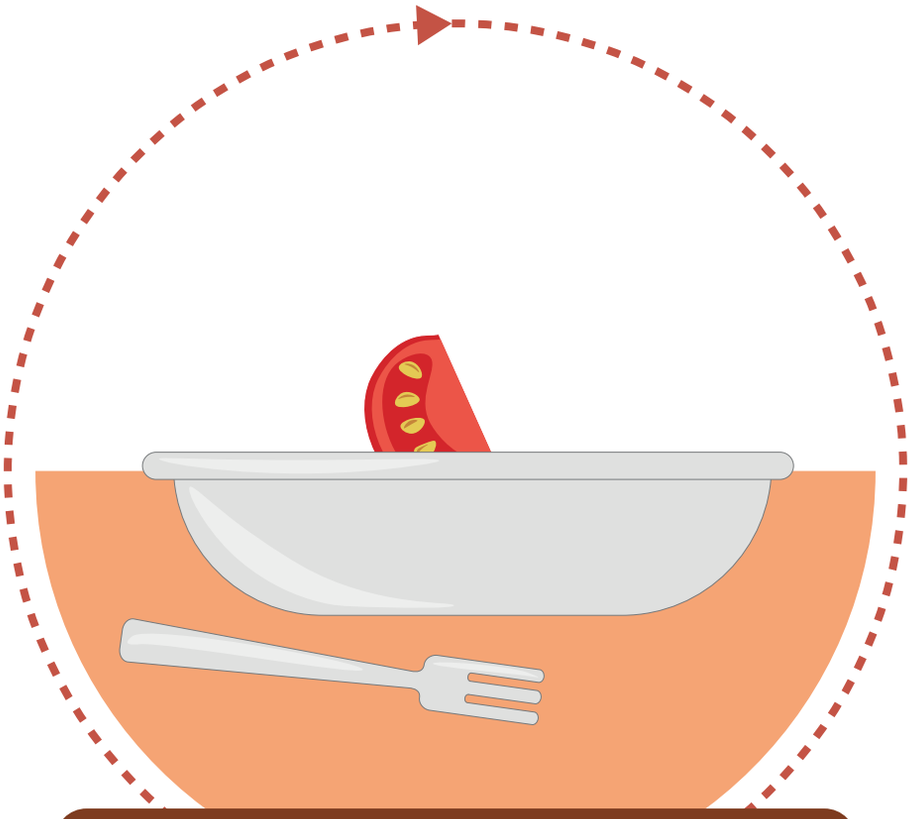
Compila lo schema risassumendo i passaggi della ricetta in 5 fasi. Disegnale o fotografale e successivamente collega tutti gli scarti di preparazione (alimentari e non) con la loro destinazione d'uso.



Cuciniamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

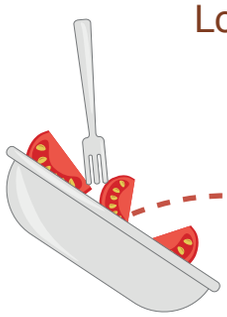
Ricorda che se farete una mostra del lavoro questo lato della pagina sarà rivolta verso il muro oppure appoggiata sul banco.



Non Sprechiamo i Pomodori

Non Sprechiamo i Pomodori

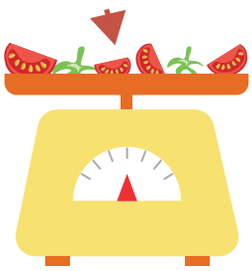
IMPARIAMO Scopriamo quanto **cibo** viene **avanzato** nel piatto dopo un **pasto**.



Lo sapevi che una persona
spreca in media

149 kg

di cibo all'anno?



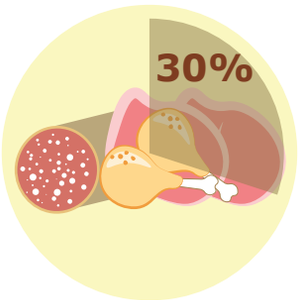
ovvero circa

400 gr

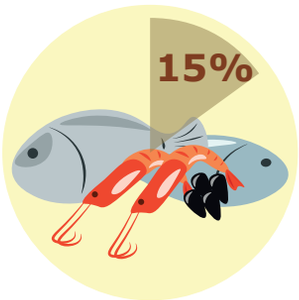
al giorno

IMPARIAMO Scopriamo quali prodotti vengono sprecati maggiormente e in quale percentuale.

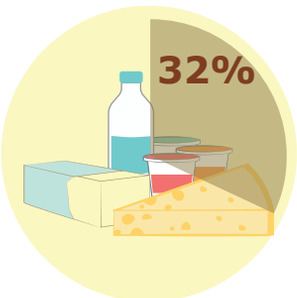
PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI



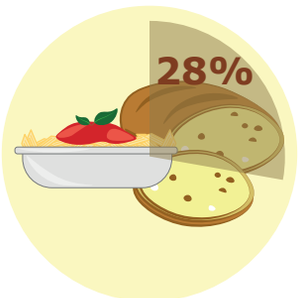
CARNE E DERIVATI



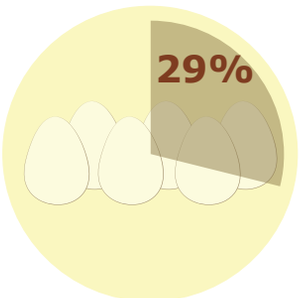
PESCI E COSTACEI



LATTICINI



PASTA E PANE



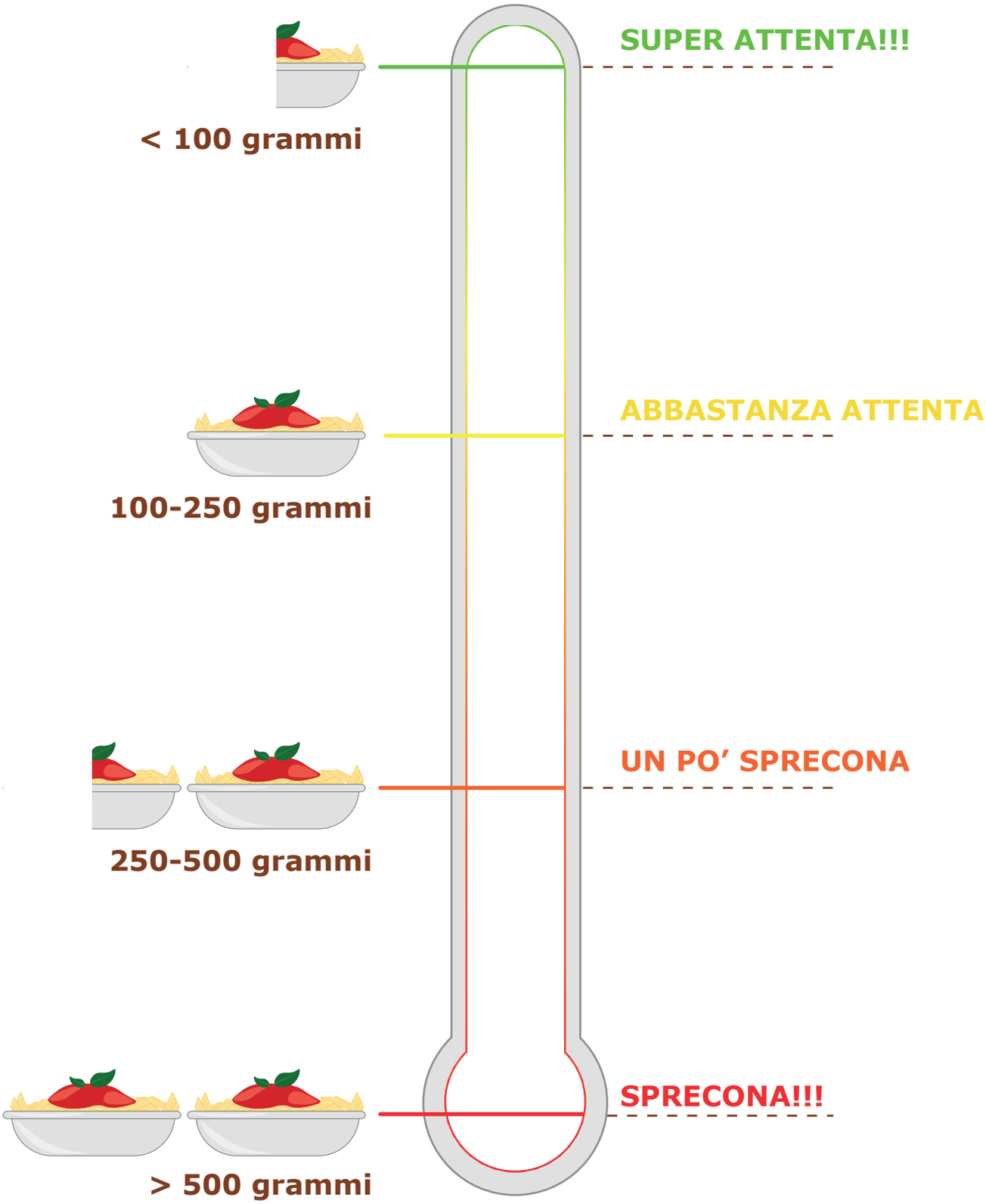
UOVA

ESERCIZIO 10

Svolgi l'esercizio **dopo** un **pranzo** o una **cena** con la tua **famiglia**.
Pesa gli **avanzi** di **ogni piatto** e scrivi i nomi dei componenti della tua **famiglia** che hanno sprecato le **quantità indicate**.
Scoprirai così chi si trova sul **Podio Pomod'Oro** e chi è finito nella **Classifica** degli **Spreconi** e dovrà **lavare i piatti della cena**!
P.S. Ricordati che per svolgere l'esercizio dovrai fare un'**equivalenza!**

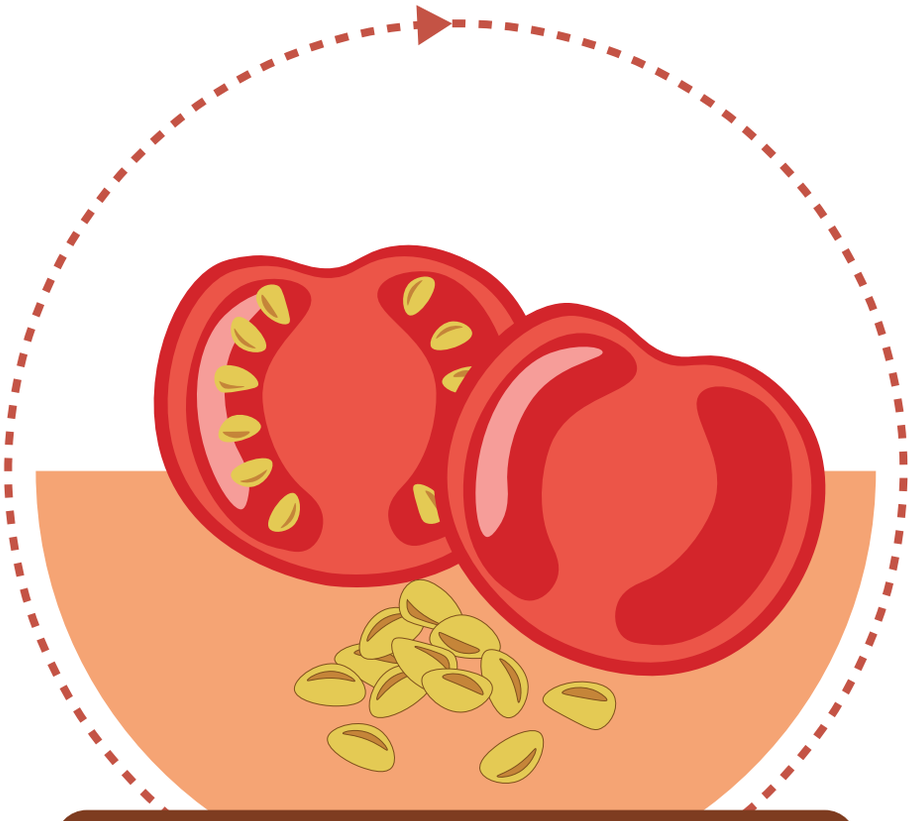
ESERCIZIO 11

Dopo il pranzo a **mensa** pesa tutti gli **scarti** rimasti nel **piatto** di tuoi **compagni di classe** e colora lo **Sprecometro** secondo i dati ottenuti. Scopri se la tua classe è **attenta** oppure no allo **spreco alimentare**.



Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere dei calcoli per completare l'esercizio, per scrivere degli appunti oppure per fare un disegno.

Ricorda che se farete una mostra del lavoro questo lato della pagina sarà rivolta verso il muro oppure appoggiata sul banco.



Ripiantiamo i Pomodori

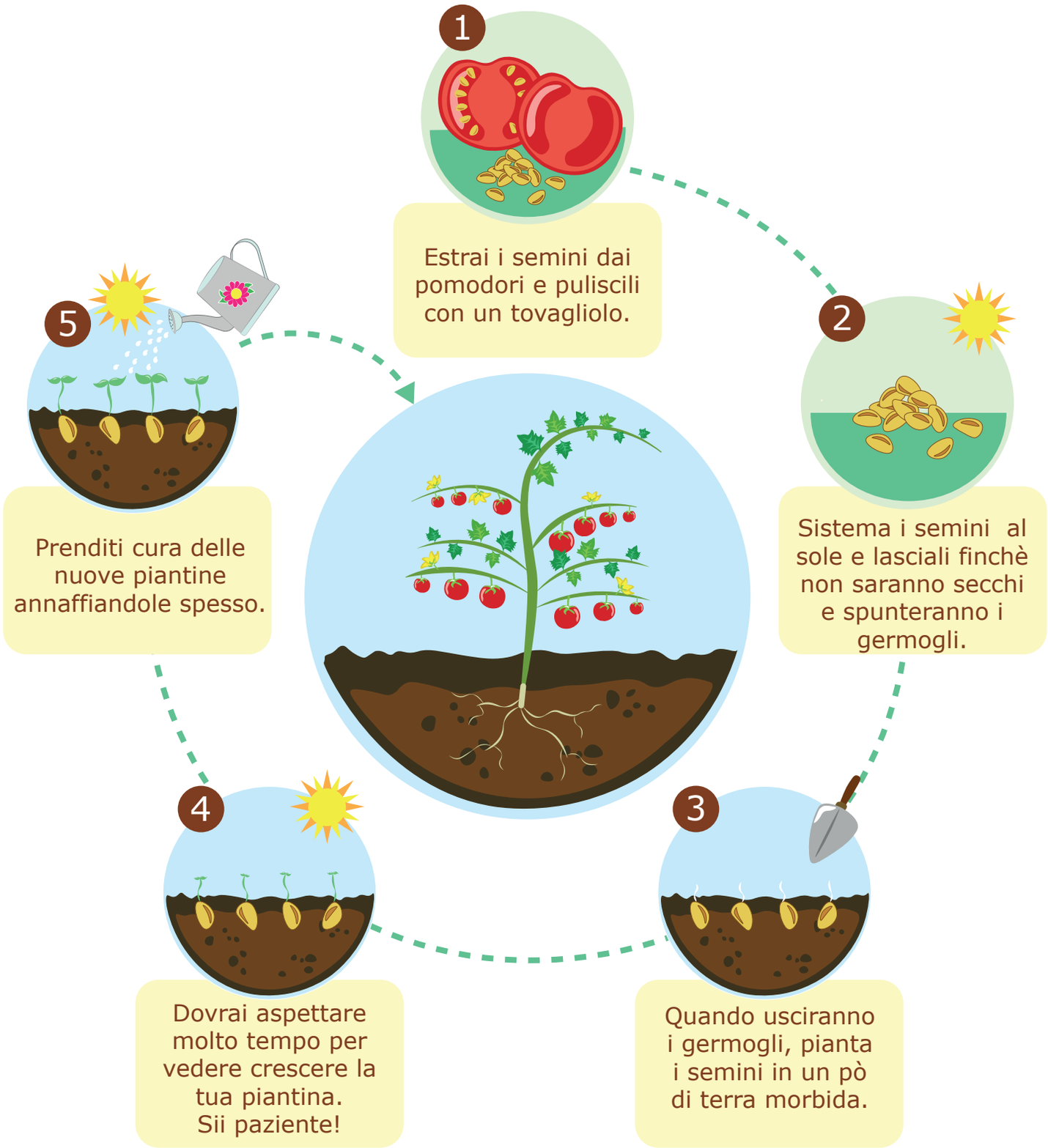
SCHEDA DIDATTICA STUDENTI

Ripiantiamo i Pomodori

Ripiantiamo i Pomodori

ESERCIZIO 12

Impara a **piantare i semi**! Con l'aiuto di un insegnante o della tua famiglia potrai scoprire come è facile **ridare vita** a uno **scarto alimentare** attraverso un seme.



ESERCIZIO 13 Scrivi le pagine del diario della tua piantina. Segnare tutti i suoi **progressi** sarà molto utile e **soddisfacente**!

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

1

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

3

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

4

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

5

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

6

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

7

DATA _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

8

Ripiantiamo i Pomodori

Puoi utilizzare questa pagina vuota per svolgere per completare l’esercizio con ulteriori disegni e didascalie.

Ricorda che se farete una mostra del lavoro questo lato della pagina sarà rivolta verso il muro oppure appoggiata sul banco.

Smaltiamo i Pomodori

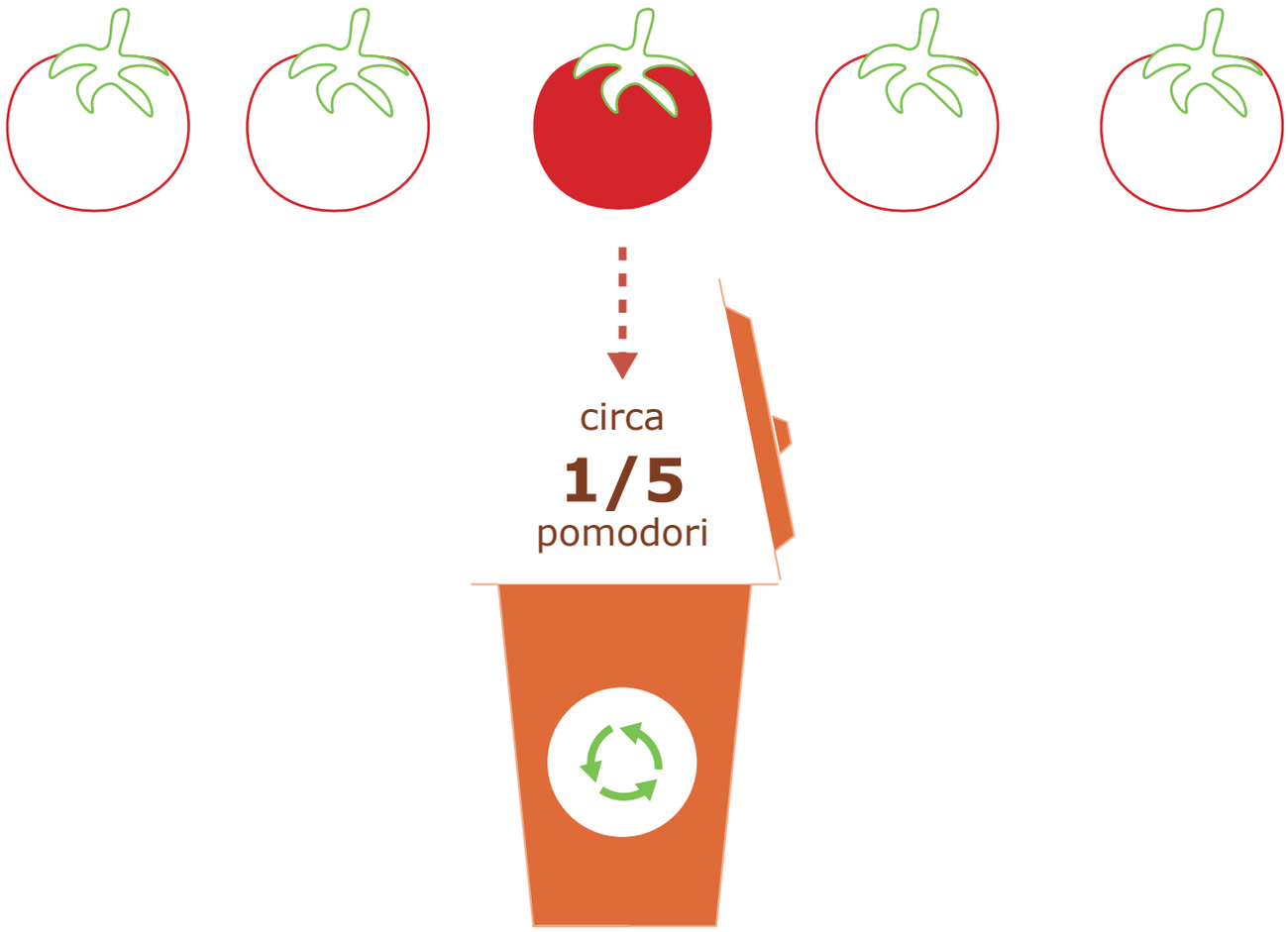
SCHEDA DIDATTICA STUDENTI

Smaltiamo i Pomodori

IMPARIAMO

Lo **spreco alimentare** è dovuto a diversi fattori, scopriamo come **evitare**, dove possibile, di crearne in eccesso.

Sapevi che il **17%** dei **prodotti ortofrutticoli acquistati** finisce nella **pattumiera?**



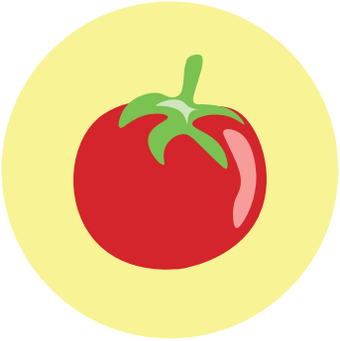
Uno dei **motivi principali** è che **tendiamo** troppo spesso a **buttare** un alimento che presenta delle **imperfezioni**!

A volte la **natura** non è perfetta, ma questo **non significa** che un alimento sia rovinato e di conseguenza da buttare!

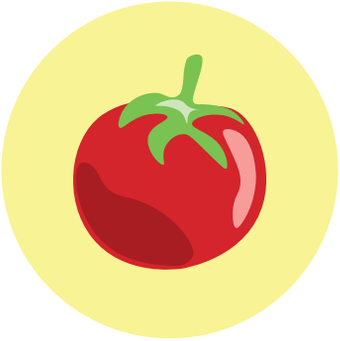
Smaltiamo i Pomodori

IMPARIAMO

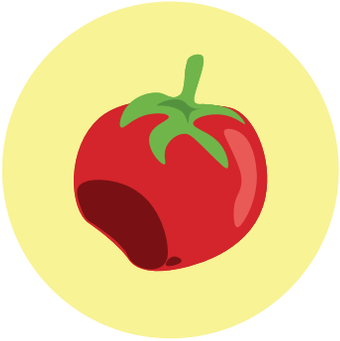
Impariamo a riconoscere le **caratteristiche** dei **pomodori** ancora **commestibili**. Queste sono **solo indicazioni**, **chiedi** sempre a un adulto quando sei insicuro sulla **qualità dell'alimento**.



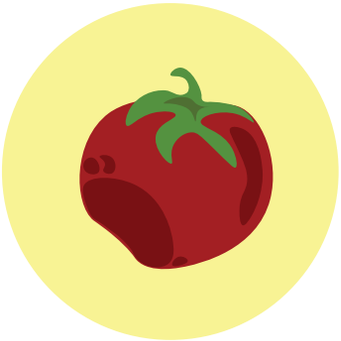
Pomodoro non ancora maturo



Pomodoro maturo



Pomodoro rovinato



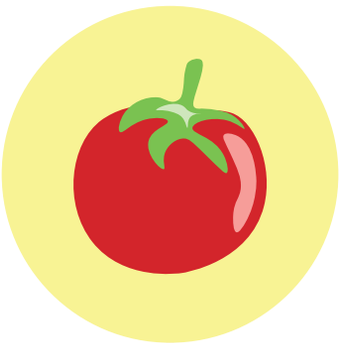
Pomodoro marcio

COLORE			
rosso	rosso intenso	rosso intenso/scuro	rosso scuro
FORMA			
rotonda	rotonda	rotonda, con presenza di imperfezioni	abbozzata con molte imperfezioni
CONSISTENZA			
duro	morbido	morbido con parti mollicce	molliccia
ODORE			
intenso	intenso	leggero	forte
COMMESTIBILITA'			
SI	SI	SI (togliendo la parte rovinata)	NO

Smaltiamo i Pomodori

IMPARIAMO

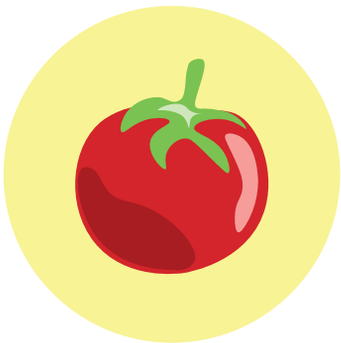
Scopriamo come **utilizzare** questi **pomodori** prima che diventino **cibo** per la **pattumiera**!



100%
UTILIZZABILE PER LA CUCINA

ADATTI PER LA CONSUMAZIONE A CRUDO, COME INSALATE E PANINI

PER LA LORO CROCCANTE E IL SAPORE ACIDULO



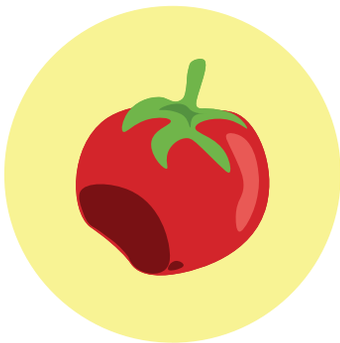
100%
UTILIZZABILE PER LA CUCINA

ADATTI PER LA PREPARAZIONE DI SUGHI

PER LA LORO CONSISTENZA MORBIDA E IL SAPORE DOLCE

EVITA DI sprecare l'alimento

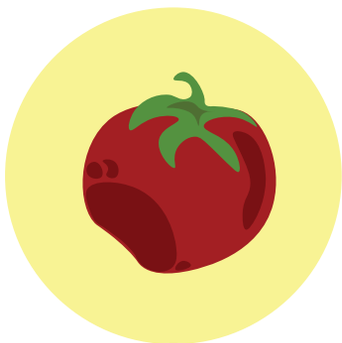
MANGIALO quando è maturo



PARZIALMENTE UTILIZZABILE

TAGLIARE VIA LA PARTE ROVINATA

100%
UTILIZZABILE PER IL COMPOSTAGGIO



X
INUTILIZZABILE

100%
UTILIZZABILE PER IL COMPOSTAGGIO

ESERCIZIO 14

Collega le **caratteristiche** contenute negli insiemi alla qualità di **pomodoro** a cui **fanno riferimento**. Successivamente **collega** i pomodori alla loro **destinazione d'uso** corretta.

CONSISTENZA

morbido
duro
molliccia

FORMA

rotonda
imperfezioni
abbozzata

COLORE

rosso
rosso intenso
rosso scuro

ODORE

intenso
forte
leggero

COMMESTIBILITA'

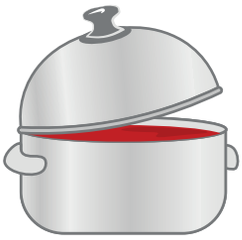
si
no
in parte no

Pomodoro fresco

Pomodoro maturo

Pomodoro rovinato

Pomodoro marcio



Puoi utilizzare questa pagina vuota per disegnare o raccontare la parte di questo percorso che ti ha divertito di più.

Puoi utilizzare questa pagina vuota per disegnare o raccontare la parte di questo percorso che ti ha divertito di più.