

A group of six cartoon crayons with human-like faces are standing in a row. From left to right: a blue crayon with glasses and a red bow tie; a pink crayon with a wide smile; a green crayon with a neutral expression; a white crayon with a neutral expression; a yellow crayon with a neutral expression; and a purple crayon with a wide smile. The background is a blurred outdoor setting with a building and a fence.

**Classi**

**2<sup>^</sup>A**

**3<sup>^</sup>B**

**4<sup>^</sup>A**

**4<sup>^</sup>B**

**plesso**

**CADUTI PER LA  
LIBERTA'**

**I.C. STRANEO  
ALESSANDRIA**

**DIRE, FARE, GUSTARE:**

un orto per imparare a mangiare  
senza sprecare

*“Quanto pesa una lacrima?*

*Dipende:*

*la lacrima di un bambino capriccioso  
pesa meno del vento,  
quella di un bambino affamato  
pesa più di tutta la terra.”*

*(Gianni Rodari)*





- **800 milioni** di persone **soffrono la fame**
- **2 miliardi** di persone sono **malnutrite**
- **Moltissimi** di questi sono **bambini**

**EPPURE**

Ogni anno **1,3 miliardi** di tonnellate di cibo viene sprecato

Il diritto al cibo sano,  
sufficiente e nutriente  
è un **diritto umano fondamentale.**

Pensiamo che **non sia per niente giusto**

- che nel mondo ci siano persone  
che non hanno da mangiare;
- che non hanno cibo sano;
- che non possono bere acqua POTABILE.

**NOI**

**insieme a tutte le  
persone del mondo  
possiamo vincere  
alcuni dei  
problemi  
più grandi sul cibo**



1. mangiare poco o pochissimo
2. mangiare male
3. sprecare il cibo

**Noi  
desideriamo  
con tutta  
la nostra forza  
che:**

- tutti abbiano da mangiare cose salutari;
- i doni della natura, come PIANTE, ANIMALI, ACQUA vengano divisi in modo giusto, in tutto il mondo, per tutte le persone;
- ogni persona usi il cibo e i doni della natura **rispettando** il nostro pianeta e tutti i suoi abitanti;
- non ci siano ricchi con troppo cibo né **prepotenti** che comprano la terra che serve ad altri popoli per nutrirsi;

**Vogliamo dire  
ai grandi  
alcune cose  
a cui teniamo molto:**

**NOI SIAMO I CUSTODI  
DELLA TERRA  
e LA TERRA  
CUSTODISCE NOI**

**Dobbiamo proteggerla  
così lei proteggerà noi**

**NOI SIAMO I CUSTODI  
ANCHE DEL MARE,  
che ospita  
tantissimi esseri viventi  
e che per noi è fonte  
di cibo e di lavoro  
per tanti pescatori**

**Se noi bambini  
vogliamo CRESCERE SANI**

**DOBBIAMO:**

# Mangiare Bene e con Calma

non mangiare  
sempre le stesse cose

assaggiare anche  
cibi nuovi



VOGLIAMO  
CON TUTTO IL  
NOSTRO  
IMPEGNO:

❖ rispettare

tutte le risorse del Pianeta  
che ci permettono  
di nutrirci

❖ mangiare solo  
la giusta quantità di cibo  
senza esagerare

❖ non farlo andare a male  
e donare  
quello che avanza  
a chi non ne ha a sufficienza

❖ Fare in modo che ci sia

**ACQUA BUONA PER TUTTI**

e usarne solo la giusta quantità

**SENZA SPRECARLA**

perché nessuno  
dovrebbe soffrire mai la sete.

Vi presentiamo un amico che ci ha  
insegnato a mangiare bene



MI PRESENTO. IO SONO MARTINO  
TUTTI MI DICONO CHE SONO UN BRAVO BAMBINO.

MANGIO DI TUTTO MA CON MODERAZIONE.  
FACCIO SEMPRE UNA SANA COLAZIONE.



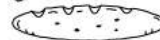
NON ESAGERO CON LE MERENDINE.  
MANGIO POCHE VOLTE LE PATATINE.

PREFERISCO UNA BELLA INSALATINA  
CON UNA GUSTOSA CAROTINA.



SONO GOLOSO DI FRULLATO  
PER ME E' PIU' BUONO DEL CIOCCOLATO.

E' IMPORTANTE SAPER MANGIARE  
SE SANO VUOI RESTARE.



Martino ci ha dato ottimi consigli  
per nutrirci in maniera corretta:



**Pane e pasta  
che allegria  
Se li mangi  
in  
compagnia**



**Nella verdura  
tu lo sai  
Tante vitamine  
troverai**

**EVVIVA LA  
FRUTTA!  
MANGIAMOLA  
TUTTA!**



**Bevi il latte a  
colazione  
E sarai forte  
come un leone**

**Consuma gli  
zuccheri con  
moderazione**

**Meglio  
mangiarli a  
colazione!**



**Le proteine di carne, uova  
e pesce  
Sono indispensabili per chi  
cresce**

**Non  
mangiare  
grassi in  
quantità  
O avrai il  
problema  
dell'**



**E per mantenerti  
sano e contento  
fai sempre tanto  
movimento**



*Attraverso i racconti  
dalla viva voce  
di una nonna,  
la signora Bausone,  
abbiamo riscoperto  
la storia  
dei nostri nonni e  
del territorio  
in cui viviamo.*

**Il nostro lavoro  
è proseguito  
con la preparazione  
dell'orto della scuola;  
pensiamo che questo sia  
il modo migliore  
per approcciarsi al cibo,  
quale frutto prezioso  
del proprio lavoro**



*Eccoci pronti!*

*Mamma Elisa, molto esperta in ORTOLOGIA,  
ci spiega come dovremo fare per seminare.*

*Eh si!*

*Perché saremo proprio noi a deporre i semi nel nostro orto!*



*Ora ci svela cosa semineremo:  
cornette, carote, coste, rapanelli....*





*e poi ancora.....*



basilico, fagioli, insalata,  
piselli.....



*Siamo quasi pronti.....e.....*



*Si parte! Che emozione!!*

*Mamma Elisa ci assiste affinché il nostro lavoro  
sia fatto come si deve*



*Abbiamo capito che i semi vanno messi  
nel terreno con molta cura.....*

*E allora sistemiamoli con attenzione!*



**Ormai abbiamo capito!**

**Possiamo andare avanti da soli...**

**Faremo sicuramente un ottimo lavoro!**



*Ecco qui : questi semi rossi sono quelli delle cornette...*

*Visto come sono tutti bellini in fila e a gruppetti equidistanti?*

*Bravi eh?*



*Ora abbiamo bisogno dei nostri nonni volontari  
che copriranno di terra i nostri preziosi semi*





*Il loro è davvero un aiuto prezioso!*



**FINITO!!!**

**GUARDATE CHE MERAVIGLIA!!!**

*Ora non ci resta che tenerlo pulito, bagnarlo bene e....  
aspettare i frutti del nostro lavoro!*



**Visto che il cielo non ci aiuta, dobbiamo farlo noi!  
Due consigli su come fare per dare la giusta quantità di acqua.....  
Innaffiatoi pronti.....E allora.....**



**TUTTI AD INNAFFIARE!!!!**



Eccoci all'opera

**E dopo tanto impegno  
e tanta cura.....**



Seminis

Bronco

Frijoles verdes

Seeded





**SONO NATEEEEEE !!!!!**



Non vediamo l'ora di raccogliere  
ed assaggiare  
i frutti  
del nostro  
meraviglioso orto!

**DIRE FARE GUSTARE**

**UN' ESPERIENZA**

**CHE NON SI PUO' DIMENTICARE!**

# **UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE**

- alla Fondazione Cassa di Risparmio di Alessandria,
    - al Comune,
    - Aristor
      - al Comitato Mensa cittadino,
      - alla Confagricoltura-Alessandria,
      - alla Dirigente del I. C. Bovio - Cavour
  - e a tutte le mamme, nonni e maestri
- che ci hanno guidato in questa bellissima esperienza