

PROGETTO

“NON SOLO GLUTINE”

Classe VA - plesso “M.L.KING”

III Circolo San Donato Milanese

Nella classe VA del plesso “M.L.KING” – III Circolo San Donato Milanese, le attività didattico – educative relative al Progetto “ NON SOLO GLUTINE” sono state svolte dal mese di febbraio al mese di maggio.

Il progetto ha acquisito, per impostazione metodologica, valenza interdisciplinare.

Il contenuto, infatti, è stato trattato e sviluppato nell’area linguistica, scientifica e artistica con il conseguente coinvolgimento di tutte le insegnanti della classe VA: PINTO OLIMPIA (ambito logico – matematico); PANDINI MARIA GRAZIA (ambito linguistico); ALES MARIAGRAZIA (sostegno).

I principali obiettivi educativi e didattici sui quali le insegnanti hanno impostato le loro attività sono stati rispettivamente:

- Condividere un percorso educativo comune;
- Accettare e rispettare l’altro, la sua cultura, le sue idee, le sue necessità;
- Acquisire conoscenze e informazioni sulle caratteristiche degli alimenti al fine della tutela della salute nel suo complesso.

Nella classe VA sono presenti una alunna celiaca e tre alunni di religione islamica. Quotidianamente, a pranzo, gli alunni hanno notato servire pasti ricoperti da carta di alluminio, che sottolineava una “diversità” che ha suscitato curiosità negli alunni.

Da questa curiosità siamo partite per dare il via al nostro progetto:

- ❖ Discussione in classe sul perché della necessità di un pasto diverso, non sempre richiesto perché si deve mangiare “ in bianco” ma anche per tutelare la propria salute o per appartenenza a culture religiose differenti dalla propria.
- ❖ Si è passati poi ad un approfondimento più specifico dell’ argomento attraverso la visione delle slide sulla celiachia e sul glutine:
 - Che cos’è la celiachia;
 - Come si manifesta;
 - Come si cura.
- ❖ Semplice e utile è stato collegarsi a quanto trattato in Scienze (corpo umano): apparato digerente – intestino tenue – villi intestinali;
- ❖ Gli alunni hanno capito che la celiachia è un’ infiammazione cronica dell’intestino tenue scatenata dal glutine, una sostanza proteica presente in alcuni cereali e non solo nel grano;
- ❖e hanno scoperto che non esiste solo il grano per pane, pizza, dolci, biscotti ... ma tanti altri cereali, alcuni contenenti il glutine, altri no (es. quinoa);

- ❖ “MANGIO SANO, INFORMATO E SODDISFATTO”gli alunni hanno cercato notizie sui diversi tipi di cereali con e senza glutine e in classe ne hanno osservato alcuni “gluten free” come la quinoa e il miglio.
- ❖ Gli alunni a scuola con la farina di riso e altri ingredienti privi di glutine, forniti dalla rappresentante di classe, hanno preparato dei biscotti che poi hanno portato a casa;
- ❖ Relativamente a ciascuna attività sono stati realizzati disegni e testi descrittivi in L1 dai quali è possibile cogliere l’ entusiasmo dei bambini e tutte le loro osservazioni e impressioni;
- ❖ Una grande piramide esposta nell’atrio (“ PROGETTO GLUTEN FREE”), mostra gli alimenti che tutti dobbiamo consumare più di frequente e quelli che vanno consumati più raramente per una sana alimentazione. La piramide è stata divisa in due parti, in senso verticale: da una parte gli alimenti con il glutine e dall’altra quelli gluten free. Nella ricerca degli alimenti senza glutine da incollare sulla piramide, gli alunni hanno, in autonomia, pensato di utilizzare la tecnica del “ SEMAFORO” mettendo un tick verde sugli alimenti gluten free e rosso su quelli contenenti il glutine.
- ❖ Tutte le attività svolte sono documentate attraverso filmati, foto e disegni, alcuni salvati su chiavetta, altri consegnati in cartaceo (vedi allegati).

San Donato, 13 Giugno 2017

Le Insegnanti

Pinto . Pandini

IL GLUTINE

CHE COS'È?



È una proteina che si trova
nei semi di alcune piante:

GRANO

SEGALE

FARRO

ORZO

KAMUT

E in alcuni casi anche

AVENA

L'IMPASTO

SENZA

GLUTINE

PROGETTO GLUTINE



FARINA
DI
RISO

Farina di riso



Uova



Cacao

PREPARIAMO UNA TORTA

INGREDIENTI:

FARINA DI RISO

ZUCCHERO DI CANNA

MARGARINA DI SOIA VEGETALE AL 100%

CACAO

VANILLINA

ZUCCHERO A VELO

UOVA

PROCEDIMENTO

À scuola ci siamo improvvisati pasticceri e abbiamo provato a fare un impasto per dolci utilizzando la farina

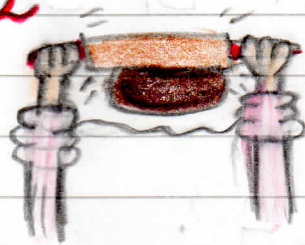
di riso, zucchero di canna, margarina di soia vegetale al 100%, cacao, vanillina, zucchero a velo e uova.

Alimenti che vengono utilizzati da persone celiache che non tollerano il glutine contenuto nella farina bianca. Dopo aver lavorato l'impasto si è pensato di fare **I BISCOTTI**

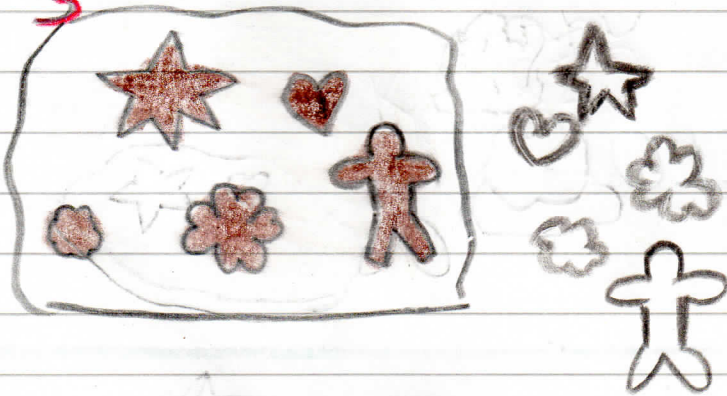
1



2



3



Una volta pronti i nostri biscotti li abbiamo portati in cucina e la cuoca li ha infornati.

RIFLESSIONI PERSONALI

A me questa esperienza è piaciuta molto, ma non è nuova perché mio padre ogni tanto prepara la pasta sfoglia con la farina di riso con cui poi ci fa vari dolci. Alcune farine che non contengono il glutine le conosco ma non tutte, ad esempio la quinoa ed il miglio. L'impasto per i biscotti che abbiamo fatto a scuola mi è sembrato strano, perché più lo modellava più si scioglieva ed invece dovrebbe essere il contrario. E poi la farina sembrava non esserci ma quando li mangiavi si sentiva eccome!

Ma l'impasto era compatto e omogeneo, ma apparte questa pecca i biscotti erano buonissimi.

Alcuni erano alti e morbidi, invece altri bassi e durissimi.

So a casa ho già preparato un dolce con la farina

di riso, i pancake,
li ho preparati perché volevo provare ingredienti nuovi
e sono venuti buonissimi!

IL GLUTINE

CHE COS'È?



È una proteina che si
trova nei semi di alcune piante:

GRANO
SEGALE
FARRO
ORZO
KAMUT

e in alcuni casi anche Avena

Noi a scuola abbiamo preparato dei biscotti con la farina di riso e al cacao.

Sapevamo già che esistevano altri tipi di farine, quando gli abbiamo sfornati erano buoni ma asciutti, alcuni alti, alcuni bassi, alcuni duri ed altri morbidi.

Altri tipi di farina erano: la quinoa ed il miglio. Molti di noi ne avevano già sentito parlare e addirittura le hanno usate per cucinare. L'impasto era molto strano, perché più lo modellavi più si scioglieva.

Noi in classe abbiamo una bambina celiaca che si suppone, che mangiando senza glutine si senta meglio. Lei dice che con queste strane farine gli alimenti vengono sempre secchi e a lei piacciono così.

I CIBI SONO DIVERSI, LE PERSONE
SONO DIVERSE, ALCUNE PERSONE NE
RISENTONO E PER ALTRE È UN DONO.
NON È UNA MALATTIA, NEANCHE UN'
ALLERGIA, MA UN'INTOLLERANZA, STAI
TRANQUILLO NON CHIUDERTI IN STANZA.

SENZA GLUTINE È MEGLIO

LA CELIACHIA NON È
MALINCONIA

LA CELIACHIA NON
TI CAMBIA LA VITA

LA CELIACHIA NON È UNA
MALATTIA, NÈ UN' ALLERGIA

CELIACHIA NON PORTARMI
UNA BRUTALITÀ, MA MALINCONIA

"Pranzo senza glutine"

Givedì 18 Maggio a scuola abbiamo fatto il pranzo senza glutine. Per farlo abbiamo dovuto fare questo progetto, che si chiama: "Progetto Glutine". Facendo questo progetto le nostre maestre ci hanno fatto vedere e leggere: La diachia; come può venire questa INTOLLERANZA al glutine; e come si cura. Poi abbiamo fatto ~~grata~~ una piramide ~~sa~~ alimentare, molto grossa, che era divisa in metà. Noi prima abbiamo fatto dei disegni dei cibi ~~senza~~ ^{con} il glutine, dopo averli attaccati tutti A SINISTRA, abbiamo disegnato dei cibi senza glutine e li abbiamo attaccati A DESTRA. Dopo tutto questo abbiamo mangiato, il 18, il pranzo senza glutine. Di primo c'era risotto al pomodoro, di secondo petto di pollo al latte, fagioline e le solite bruschette che c'erano ^{erano} le gallette al Mais e frutta fresca. Il cibo ^{dolce} che ho sentito mancare era il pane. Questo

preziosi senza glutine mi è piaciuto tanto, soprattutto le
Gallette al **MAIS**, e vorrei che lo rifacciamo perché è
stato molto particolare e piacevole!

Testo

Una giornata senza glutine

giovedì, a scuola, abbiamo avuto il pranzo senza glutine. Noi sapevamo già che esisteva questa intolleranza perché in scienze abbiamo fatto l'apparato digerente, il progetto "non solo glutine" e anche perché la nostra compagna di classe

soffre di questa intolleranza. Quindi giovedì abbiamo mangiato senza glutine; di primo, al posto della pasta, avevamo mangiato il riso al pomodoro, il secondo era normale il petto di pollo al latte con fagiolini.

Oltre il primo era cambiato pure il pane e al suo posto c'erano delle gallette. Non avevo sentito la mancanza di nessun cibo perché oltre che ~~tra~~ gli avere già assaggiati, questi cibi erano buonissimi.

È stata un'insistenza molto educativa perché fa capire ai bambini che ci sono altri cibi più sani e più buoni che si possono mangiare.

giare senza glutine perché il farro lo contiene e io lo odio.

Molta gente negli ultimi anni hanno deciso di diventare celiaci anche senza avere un'intolleranza o essere allergici perché mangiando senza glutine si mangia meglio ed è più salutare.

senza glutine, e sento la mancanza del glutine.

Zesto

Pranzo celiaco a scuola

Il 17 Maggio a scuola c'è stato il pranzo celiaco che comprendeva di primo il riso al pomodoro e di secondo petto di pollo al latte con fagiolini. Questo pranzo anche se pur celiaco non era molto diverso da quello che mangiamo solitamente. Il cibo di cui si è sentita la mancanza è il pane che è stato sostituito dalle gallette tostate. A me piace di più il pane anche se a casa comunque mangio le gallette. Il riso al pomodoro a me è piaciuto molto ma anche il secondo cioè ~~come~~ come col latte e fagiolini. Comunque questo pranzo è stato molto buono.