

ISTITUTO COMPRENSIVO
R.GUTTUSO
VILLAGRAZIA DI CARINI

PROGETTO- EDUCAZIONE
ALIMENTARE: RICRE...AZIONIAMOCI

LE ARANCE: LE REGINE
DELL'INVERNO

FRUTTO SIMBOLO DELLA SANA ALIMENTAZIONE



L'ARANCIA

Frutto tipicamente invernale, è un vero **ELISIR** per il nostro benessere capace di purificare contemporaneamente: reni, fegato, intestino e la nostra pelle.

Ricche di **vitamina C**, alle arance sono attribuite proprietà protettive del nostro organismo e un'arancia al giorno toglie il medico di turno!



L'arancio dolce è l'agrume più coltivato nel mondo, grazie alla sua capacità di adattarsi a condizioni ambientali diverse.



CURIOSITA' SICILIANA!

Alcune nonne siciliane, per controllare le prime rughe, consigliano di tamponare ogni giorno il viso con la mollica di pane imbevuta di succo d'arancia!



LA STORIA DELL'ARANCIA

Secondo la mitologia greca la dote di Giunone, andata in sposa a Giove, consistette in alcuni alberelli i cui frutti erano dei meravigliosi globi d'oro, cioè arance, simbolo della fecondità e dell'amore.

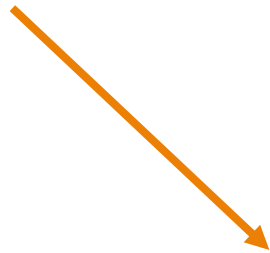


Giove preoccupato che dei ladri potessero sottrargli quel dono prezioso, li custodì con uno **straordinario giardino** sorvegliato dalle ninfe Esperidi, mitiche fanciulle dal canto dolcissimo.

Portare questi **globi d'oro** agli uomini fu una delle fatiche che Ercole dovette compiere.



In Sicilia, durante la dominazione araba (IX-XI secolo d.C.), vennero impiantati aranci amari in dei “giardini”



Questo termine è utilizzato ancora oggi per indicare gli agrumeti.

Parola agli alunni della classe 5^a F

Gli alunni si sono dedicati ad attività
laboratoriali in un clima inclusivo



Pronti per un'ottima spremuta!



Dalila



Andrea



Ambra L.



Clara e Flavio



Giuseppe F.



Martina



Carmelo

I NOSTRI LAVORI

IO SCELGO..... IL BENESSERE!!

CARBOIDRATI

Sono sostanze energetiche e si trovano in pasta, pane, riso, patate e anche in frutta, miele, zucchero e dolciumi.

PROTEINE

Sono sostanze costruttive per la struttura del corpo, si trovano in carne, pesce, uova e legumi come piselli, fagioli e soia.

GRASSI

Sono le sostanze più energetiche e abbondano in olio, burro, panna e grassi buoni.

VITAMINE

Sono sostanze regolative e protettive del corpo, si trovano in frutta, verdura e latte.

SALI MINERALI

Sono sostanze regolative e protettive che si trovano in tutti gli alimenti, sono presenti in acqua, frutta, verdura, cereali, uova e legumi.

FIBRE ALIMENTARI

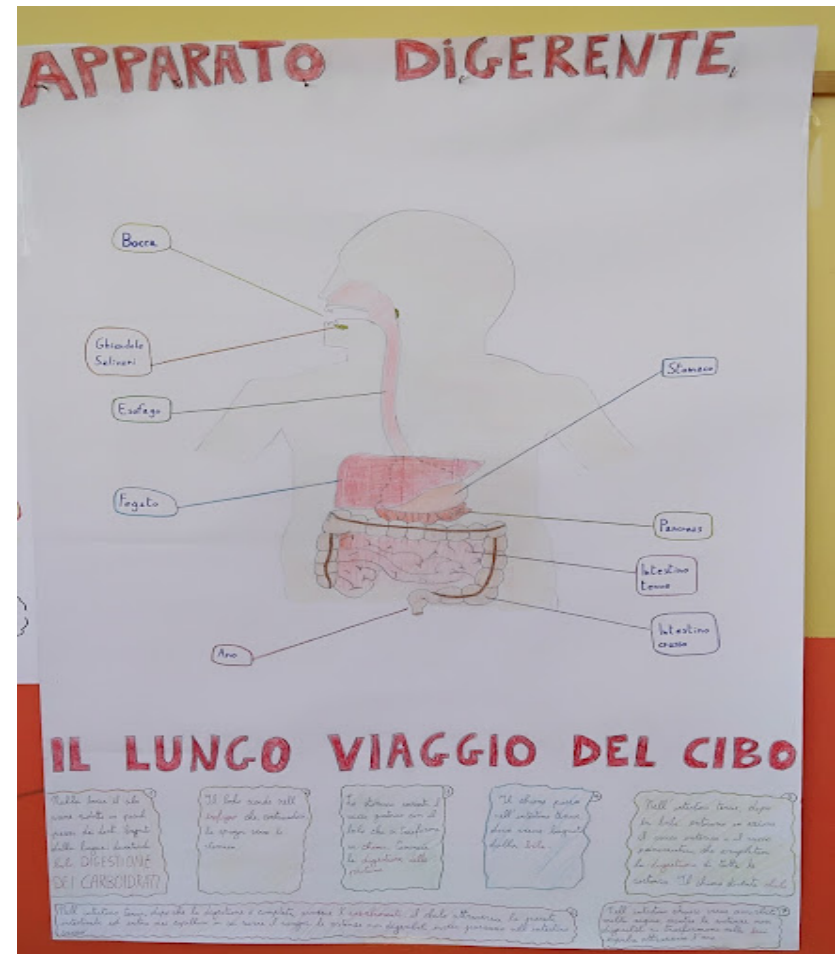
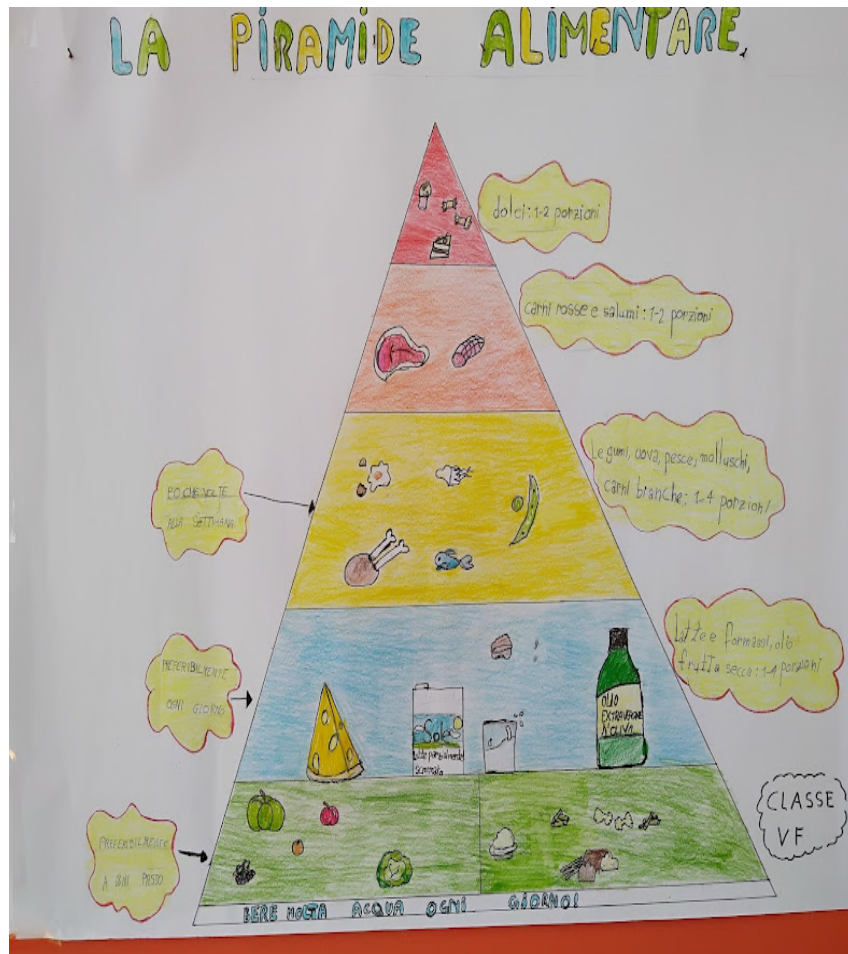
Sono sostanze indispensabili per la digestione, si trovano in frutta e verdura, integrali che facilitano il movimento dell'intestino.



CLASSE
VF



MANGIA SANO E DIGERISCI MEGLIO!



LE DELIZIE QUELLE BUONE!



Marmellata, crostata e torta all'arancia, scorzette...



Scegli uno spuntino sano!



Concediti anche qualche peccato di gola!



La nostra confettura!





**Un'altra delizia...torta farcita con crema
all'arancia**

Rendiamo omaggio alla nostra REGINA dedicandole la poesia: L'ode all'arancia

L'ode all'arancia

A somiglianza tua,
a tua immagine,
arancia,
si fece il mondo:
rotondo il sole, circondato
per spaccarsi di fuoco:
la notte costellò con zagare
la sua rotta e la sua nave.
Così fu e così fummo,
oh terra, scoprendoti,
pianeta arancione.

Siamo i raggi di una sola ruota
divisi
come lingotti d'oro
e raggiungiamo con treni e con fiumi
l'insolita unità dell'arancia.

Pablo Neruda

CLASSE V^A F
PLESSO VANNI PUCCI
A.S. 2021-2022