

IL TEATRO DELLA SALUTE

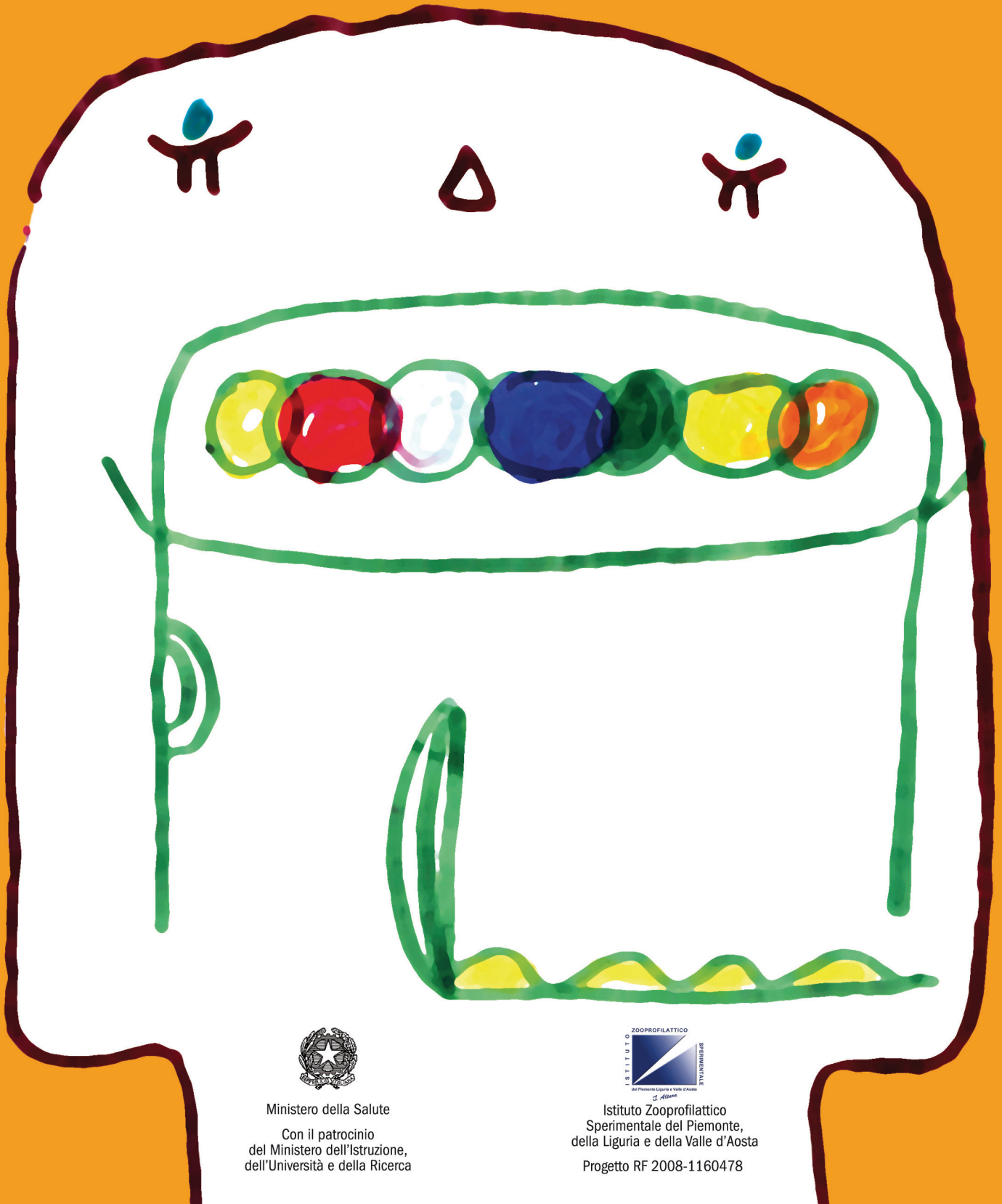
ATTI UNICI

Una merenda particolare

Il grande pasticcio

Testi di Emiliano Ventura

A cura di Marina Bagni



Ministero della Salute
Con il patrocinio
del Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



Istituto Zooprofilattico
Sperimentale del Piemonte,
della Liguria e della Valle d'Aosta
Progetto RF 2008-1160478

IL TEATRO DELLA SALUTE

ATTI UNICI

Una merenda particolare

Il grande pasticcio

Testi di
Emiliano Ventura

A cura di
Marina Bagni



MINISTERO DELLA SALUTE

CON IL PATROCINIO DEL
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

PROGETTO COORDINATO DA: ISTITUTO ZOOPROFILATTICO SPERIMENTALE DEL PIEMONTE, DELLA
LIGURIA E DELLA VALLE D'AOSTA PROGETTO - RF 2008-1160478

IL TEATRO DELLA SALUTE

ATTI UNICI

Una merenda particolare

Il grande pasticcio

Testi di
Emiliano Ventura

A cura di
Marina Bagni*

Il Ministero della Salute
Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza
alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute - Ufficio II(*)

Con il patrocinio del MIUR
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.
Direzione generale per lo studente, l'integrazione, la partecipazione e la comunicazione. Ufficio IV

Nell'ambito del Progetto RF 2008 - 1160478 Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte,
della Liguria e della Valle d'Aosta (IZS PLV)

Con la collaborazione:
Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZS VE)



Nell'ambito del progetto: *Development of Nanotechnological Methods (Biosensors) to Detect Hidden Allergens in Animal and Vegetable Origin Food.*

Responsabile scientifico del progetto: Lucia Decastelli
Progetto finanziato dal Ministero della salute (RF 2008 - 1160478)

L'Ufficio II del Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute (Ministero della Salute), ha realizzato i seguenti "Atti unici" in collaborazione con:
SC Controllo Alimenti e Igiene delle Produzioni, IZS PLV Torino,
SC 7 Comunicazione e formazione, IZS VE Padova.

*Si ringraziano gli esperti medici, veterinari, nutrizionisti, biologi,
per i materiali gentilmente messi a disposizione che hanno reso
possibile la realizzazione di questo testo.*

Nota sull'Autore degli atti unici:

Emiliano Ventura: è autore di riduzioni teatrali per le scuole elementari e di testi drammatici. Autore di diverse monografie su filosofi (Giordano Bruno) e poeti (Mario Luzi e Pasolini), occupandosi di filosofia del Rinascimento, Bioetica e poetiche contemporanee, è stato redattore e collaboratore di riviste nazionali e internazionali. Ha curato e pubblicato un inedito del poeta Mario Luzi.

Note e consigli di regia e messa in scena del regista attore Cosimo Errico.

Realizzazione grafica Riccardo Bargellini.
Edizioni limitate messe a disposizione dal *Ministero della Salute*.
ad uso dei complessi scolastici elementari.
Tutti i diritti sono riservati.

INDICE

Note Introduttive	
<i>Romano Marabelli</i>	p 6
<i>Silvio Borrello</i>	p 7
<i>Michela Corsi</i>	p 8
<i>Lucia Decastelli</i>	p 9
<i>Marina Bagni</i>	p.11
Atti unici	
<i>Una merenda particolare</i>	p 13
<i>Il Grande pasticcio</i>	p 23
Schede ad uso del personale docente	p 35
Breve profilo di Ippocrate	p 39
Esercizi	p 40

Prefazione:

La sanità pubblica veterinaria, alla luce delle nuove emergenze, della globalizzazione dei mercati e dei cambiamenti climatici, è unita a doppio filo alla sanità umana sottolineando ancora una volta il principio internazionalmente riconosciuto del “*one-health*”.

In tale contesto, e coerentemente all’esigenza di una corretta definizione degli indirizzi della sperimentazione, il Ministero della salute e in particolare il Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute, svolge il ruolo centrale di raccordo e coordinamento delle attività di ricerca degli Istituti Zooprofilattici Sperimentali definendone, le linee prioritarie di ricerca. Tale concertazione è il frutto della partecipazione del Dipartimento ai tavoli europei di coordinamento della ricerca al fine di evitare duplicazioni, di favorire sinergie tra gruppi di ricerca europei affinché lavorino nella stessa direzione, affinché sia sempre più incentivata anche la partecipazione delle industrie, in modo da ottimizzare e finalizzare sempre meglio le risorse pubbliche impiegate.

Questi enti di ricerca hanno apportato nel loro complesso, soprattutto nell’ambito della sicurezza alimentare, un contributo allo sviluppo di un sistema di controllo e prevenzione che non trova riscontri negli altri Paesi e di cui tutta la Sanità Pubblica Veterinaria italiana può essere fiera. Sono inoltre produttori costanti e instancabili di conoscenze alle quali è doveroso attingere per rispondere al fabbisogno conoscitivo e operativo del SSN e ai suoi obiettivi di salute. La politica di formazione del Dipartimento e degli Enti di ricerca che esso vigila, ha ricevuto un forte impulso positivo ed è diventato un punto chiave di adattamento del sistema rispetto alla straordinaria velocità dei mutamenti già avvenuti nella sanità pubblica e previsti nell’immediato futuro.

Romano Marabelli

Capo Dipartimento

Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute (DSVETOC), Ministero della Salute, Roma

Prefazione:

La tutela della salute pubblica passa anche attraverso la garanzia di salute per i gruppi di popolazione sensibile, come è quello soggetto ad allergie o intolleranze alimentari.

Queste devono essere considerate vere e proprie malattie: interessano singoli individui geneticamente predisposti e si manifestano con precise caratteristiche e sintomatologia.

A differenza degli altri consumatori, questi ultimi devono ogni giorno fronteggiare il rischio di venire a contatto con alimenti o costituenti di essi a cui il loro organismo reagisce in modo abnorme, provocando gravi sintomatologie che in alcuni casi possono mettere a repentaglio la vita stessa. Non essendo ancora disponibile una valutazione sistematica del rischio, né essendo questa pienamente applicabile, per gli aspetti di spiccata individualità che caratterizzano la problematica, la corretta informazione del consumatore è, e rimane, una delle più importanti strategie per diminuire il rischio legato alle allergie alimentari.

Per questo motivo, gli Enti di ricerca devono affiancare allo studio per lo sviluppo di metodiche sempre nuove e più efficienti, anche lo sviluppo di strategie di comunicazione che consentano un corretto approccio al problema e che diffondano la conoscenza tra gli operatori del settore alimentare, perché affrontino con consapevolezza il problema dell'etichettatura dei loro prodotti, e tra i consumatori, affinché, fin da piccoli, sappiano riconoscere le possibili conseguenze di una reazione allergica e adottino le migliori strategie per evitarla.

In questa ottica il Ministero della Salute, e in particolare la Direzione Generale della Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione, sostiene e promuove le attività di ricerca e di controllo finalizzate sia al miglioramento degli standard di sicurezza degli alimenti in materia di allergeni, sia alla predisposizione di strategie di comunicazione che riducano il rischio per i consumatori.

L'utilizzo della *pièce* teatrale, come strumento didattico che coinvolge insegnanti e bambini, costituisce una via innovativa che potrebbe individuare un nuovo percorso, di grande efficacia ed interesse per la Sanità pubblica.

Silvio Borrello

Direttore generale

Direzione Generale della Sicurezza degli alimenti e della nutrizione (DSVETOC), Ministero della Salute, Roma.

Prefazione:

Il Progetto di Ricerca “*Messa a Punto di Dispositivi Nanotecnologici (Biosensori) per il Rilevamento di Allergeni in Alimenti di Origine Animale e Vegetale*” si propone di migliorare e uniformare sul territorio nazionale l'applicazione di metodiche analitiche volte a determinare la presenza di sostanze allergizzanti, presenti in traccia anche in alimenti sottoposti a diversi trattamenti tecnologici.

Finanziato dal Ministero della Salute, realizzato con il Patrocinio del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, coordinato dall'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta, al Progetto hanno partecipato la Rete degli Istituti Zooprofilattici Sperimentali, l'Università del Piemonte Orientale, il Politecnico di Torino, l'Istituto Superiore di Sanità, il Consiglio Nazionale delle Ricerche, l'Azienda Ospedaliera Maggiore della Carità di Novara con annessa la Rete Allergologica della Regione Piemonte e il Dipartimento della Sanità Pubblica Veterinaria, della Sicurezza Alimentare e degli Organi Collegiali per la Tutela della Salute.

Oltre all'evidente validità scientifica del Progetto, è opportuno sottolineare come nel suo ambito sia risultata particolarmente ben strutturata l'articolata attività di comunicazione - cui questa pubblicazione va ad aggiungersi - che, su tematiche particolarmente complesse e sensibili quali quelle trattate, ha permesso di realizzare una strategia volta a recuperare la fiducia del Consumatore verso le Autorità competenti, coinvolgendo la popolazione a rischio allo scopo di aumentarne la consapevolezza e di ridurre l'esposizione ai fattori di rischio, nonché sviluppando e migliorando le reti di comunicazione tra tutte le figure a vario titolo coinvolte.

Specialisti e Ricercatori - individuati tra Veterinari, Biologi, Pediatri, Psicologi, Sociologi ed Esperti della Comunicazione appartenenti a Università e altri Enti Istituzionali - ne garantiscono accuratezza e autorevolezza scientifica.

Grazie a messaggi efficaci trasmessi attraverso l'uso di adeguati strumenti divulgativi, si è ottenuto un percorso di comunicazione ripetibile e valido, in grado di veicolare in modo piacevole anche consistenti informazioni scientifiche relative ai controlli effettuati sugli alimenti e sul rischio allergeni.

“*Development of Nanotechnological Methods (Biosensors) to Detect Hidden Allergens in Animal and Vegetable Origin Food*” è pertanto risultato essere un qualificato Progetto di Ricerca che, relativo ai temi della sicurezza alimentare e specificamente a quelli del controllo della filiera alimentare e della sanità animale, ha saputo mettere in atto un'adeguata disseminazione dei risultati scientifici, proponendoli in maniera stimolante anche all'attenzione dei cittadini.

Michela Corsi

Direttore Ufficio IV

Dipartimento per l'Istruzione, Direzione generale per lo studente, la partecipazione e la comunicazione, Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca, Roma.

Introduzione

Gli atti unici riportati in queste pagine si collocano all'interno del progetto di ricerca “*Development of Nanotechnological Methods (Biosensors) to Detect Hidden Allergens in Animal and Vegetable Origin Food*” finanziato dal Ministero della Salute (Bando di Ricerca Finalizzata, 2008). Il progetto è coordinato dall'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta, ente pubblico che fornisce prodotti e servizi per difendere la salute del cittadino attraverso la sicurezza degli alimenti e la salute degli animali che li producono.

Al progetto partecipano: la rete degli Istituti Zooprofilattici Sperimentali (IZS), l'Università del Piemonte Orientale, il Politecnico di Torino, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), l'Azienda Ospedaliera Maggiore della Carità di Novara con annessa la Rete Allergologica della Regione Piemonte e il Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute.

Gli obiettivi generali del progetto sono ascrivibili a due diverse aree tematiche: in primo luogo, la grande partecipazione di istituzioni pubbliche deputate al controllo ufficiale degli alimenti, delinea l'obiettivo di mettere a punto metodi analitici da applicare nei laboratori di analisi, al fine di ricercare gli allergeni negli alimenti, identificando anche le piccole quantità di allergene che possono minare la salute dei consumatori allergici. Inoltre, sempre all'interno di questa area tematica, è indispensabile ottenere metodi di conferma precisi e affidabili per una sempre maggiore tutela della salute dei consumatori.

La seconda area tematica all'interno della quale si inserisce il secondo macro-obiettivo del progetto è il miglioramento della comunicazione del rischio allergeni ai consumatori: poiché la percentuale di soggetti allergici è maggiore tra i bambini rispetto agli adulti, il target individuato è rappresentato dalle scuole elementari. All'interno di questo obiettivo si colloca appunto la pièce qui riportata: lo spettacolo teatrale è stato appositamente ideato e scritto per fornire uno strumento didattico agli insegnanti, aumentare nei bambini le conoscenze sulle allergie alimentari e per incrementare la capacità di comprendere in quali cibi possono essere presenti ingredienti allergizzanti.

Lucia Decastelli

Responsabile scientifico del progetto

Direttore SC Controllo Alimenti e Igiene delle Produzioni

Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta, Torino

Guida alla lettura

Comunicare un concetto, una ricerca, una verità o un semplice messaggio vuol dire mettere a disposizione una conoscenza, condividere anche uno stato d'animo con l'altro, questo semplice atto porta a una modificazione dell'esperienza di chi accoglie la comunicazione e ad un aumento della consapevolezza. La modifica di comportamenti sbagliati o la maggiore comprensione del funzionamento di taluni meccanismi fisiologici sono tra i principali scopi della comunicazione del rischio in ambito sanitario.

Ci sono momenti, come questo progetto, che permettono una divulgazione di corrette informazioni scientifiche costituendo di fatto la prima risorsa per l'Autorità competente, che ha bisogno continuo di trovare terreno fertile per rifondare un patto comunicativo con i propri scienziati, con chi deve gestire la sanità pubblica sul campo e con gli stessi cittadini. Questo Dipartimento agisce da tempo nella consapevolezza che l'efficacia della comunicazione della scienza dipende dalla qualità del rapporto fiduciario fra tutti gli attori in campo - cittadini, esperti, media e Istituzioni - rappresentando un forte e credibile punto riferimento.

Questo Atto unico realizzato dall'Ufficio II del Dipartimento (DSVETOC) nei suoi ambiti di competenze di comunicazione scientifica, è finalizzato ad una corretta divulgazione e a produrre un aumento delle conoscenze sugli alimenti che sono potenzialmente allergenici e sui loro potenziali effetti sulla salute.

Le drammatizzazioni hanno una importante funzione educativa e formativa del bambino delle scuole elementari. Attraverso la drammatizzazione sotto forma di dialoghi si vuole far conoscere ai bambini alcuni alimenti, molto diffusi ed in uso nella dieta degli stessi, che possono provocare intolleranze e/o allergie e fornire indicazioni su come riconoscere e comportarsi di fronte ad alcune delle più frequenti reazioni sintomatiche.

Tramite la rappresentazione delle scene i contenuti didattici saranno trasferiti anche agli spettatori, famiglie e/o altri alunni. I bambini "attori" inizieranno questo loro percorso di apprendimento, insieme agli insegnanti, circa due mesi prima della messa in scena. Questo consentirà loro di interiorizzare i contenuti e di approfondire le varie tematiche inerenti ai testi stessi.

Delle *schede didattiche* destinate agli insegnanti sono state inserite per favorire questo percorso. Gli insegnanti potranno usarle durante la preparazione della recita, o anche dopo, per fornire i dovuti approfondimenti ai bambini. Le schede contengono principalmente informazioni sugli alimenti, sulle allergie e sulle intolleranze alimentari. Altri due aspetti sono stati presi in considerazione: il concetto di rispetto per le diversità, che in questo caso sono rappresentate dai bambini che possono avere un'esigenza particolare relativamente alla salute ed alla dieta.

Ovviamente sviluppare questo concetto aiuterà ad aumentare nei bambini il rispetto verso le diversità in generale. Poi, il concetto di propriocezione del corpo cioè aiutare i bambini a sviluppare una maggiore confidenza rispetto alla propria fisicità, ad aumentare le conoscenze di base per arrivare ad esprimere correttamente sintomi e disagi relativi a problemi di salute.

Il testo è stato strutturato in modo da potersi adattare a seconda delle esigenze dell'insegnante e non per un numero definito di bambini; si suggerisce tuttavia di non superare la quantità di 20-24 bambini (una classe media) per ciascuna rappresentazione.

La prima drammatizzazione proposta *Una merenda particolare*, prende in considerazione due gruppi di personaggi: ciascun gruppo è composto di una decina di bambini, in uno ci sono i bambini che consumano il pasto e alcuni di questi dimostreranno i sintomi di una lieve reazione allergica, gli altri saranno invece impiegati a rappresentare gli alimenti. Si suggerisce di far rappresentare le proteine allergeniche a bambini diversi da quelli che fanno l'alimento.

Ogni singola parte attoriale della breve drammaturgia è pensata per i bambini, si suggerisce tuttavia per mantenere il ritmo della narrazione e per agevolare i bambini stessi, di utilizzare un adulto, che può essere l'insegnante stessa o un genitore, per introdurre le varie scene e annunciare l'entrata dei vari personaggi: i bambini, gli alimenti, le proteine, Nonno Ippo e la Nonna. Per il docente che in aula volesse integrare la scena con una breve lezione si ricorda che la figura di Nonno Ippo richiama il medico dell'antichità Ippocrate (da cui il giuramento di Ippocrate per i medici) che per primo ipotizzò un legame tra gli alimenti ed alcune malattie.

Se la struttura scolastica ha una palestra o un teatrino si può ovviamente sfruttare questo spazio, altrimenti la scena può essere rappresentata in una normale aula scolastica suddividendola in due zone, una per la rappresentazione e una per il pubblico.

I bambini possono indossare magliette colorate che abbiano i colori degli alimenti, oppure magliette bianche con sopra dipinti gli alimenti, più semplicemente si possono allestire delle fasce di cartoncino con alimenti disegnati da mettere in testa. Si lascia libera iniziativa al docente, tenendo conto dell'importante fase educativo-formativa che avrebbe la costruzione di questi rudimentali 'costumi'. Quali altri materiali di scena saranno necessari anche piatti e bicchieri di carta con cui simulare la merenda e la colazione; alcune confezioni di cibo da utilizzare per inscenare il pasto. I bambini potranno cominciare a raccogliere queste "attrezzature" da casa durante i mesi di preparazione della recita (busta del pane a cassetta, barattoli di cioccolata o di marmellata, scatole di biscotti, bottiglie etc.).

La parte di Nonno Ippo è pensata per un adulto, può avere un cappello o degli occhiali per impersonare una matura saggezza, se per motivi di organizzazione fosse necessario far rappresentare la parte a un bambino si può mascherare con barba, cappello e occhiali.

La parte finale della nonna può essere interpretata da una bambina 'invecchiata' con abiti lunghi e uno scialle, oppure essere interpretata da un adulto (maestra o genitore).

La seconda drammatizzazione *Il grande pasticcio*, è articolato in quattro brevi scene. Il taglio dei dialoghi è dinamico e vuole mostrare con un gioco di battute i pregi e i difetti di alcuni alimenti, ad esempio: il latte può ingiallire verso una componente di acidità, lo zucchero si specifica che può essere raffinato, e che l'uovo ha le sue importanti proteine. Si sottolinea anche l'importanza dell'etichettatura.

Tutti i personaggi possono essere interpretati da bambini, compresi il narratore, il cuoco e il medico-veterinario, a seconda delle esigenze del docente le parti possono essere interpretate anche da adulti. Per quanto riguarda la scena sarebbe utile creare uno sfondo che richiami la natura, alberi o siepi, che diano l'idea di trovarsi in un orto o in un giardino. Se il complesso scolastico non è dotato di uno spazio adeguato si può utilizzare il fondo di un'aula e arricchire una parete come se fosse una quinta con cartelloni disegnati dai bambini che ricordino alberi e fiori.

I costumi dei personaggi possono richiamare la stessa manifattura e semplicità d'esecuzione di quelli suggeriti per la prima recita. Magliette colorate per gli alimenti, il rosso per la fragola, il bianco per il latte e il marrone per il cacao. Anche qui preme sottolineare come la realizzazione o anche la partecipazione del bambino stesso al costume abbia un alto valore didattico.

Il cuoco e il medico-veterinario sono più caratterizzati; per il medico è sufficiente un camice bianco e degli occhiali, per il cuoco magari un grembiule bianco (o anche di quelli colorati) da

cucina e un mestolo o un cucchiaino di legno in mano. Per il mega-mago c'è più libertà e spazio alla fantasia, l'importante che l'abito sia scuro con segni di sporcizia e che sia trasandato. Anche per la Tristezza non ci sono grandi indicazioni va bene un abito scuro.

A questo punto non resta che augurare buon lavoro e buon divertimento!

Marina Bagni

Ufficio II - Coordinamento della ricerca e sperimentazione degli IZZSS

Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute, Ministero della Salute, Roma

Una merenda particolare

PERSONAGGI:

INSEGNANTE

NONNO IPPO

NONNA

BAMBINI (i nomi dei bambini attori)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ALIMENTI

1 Latte

2 Uovo

3 Nocciola (noce/anacardi etc.)

4 Pesca

5 Arachide

6 Pesce/merluzzo (bastoncini di pesce)

7 Sesamo

8 Crema al cioccolato

9 Crema

10 Torrone

11 Torta di mandorle e pistacchi

12 Yogurt

13 Marmellate

PROTEINE ALLERGENICHE

1 Caseina

2 Ovalbumina

3 Lipid transfer protein dell'albicocca

4 LTP della mela

5 Lisozima proteina dell'uovo

CARBIDRATI

1 Lattosio

Scena prima

NARRATORE:

La giornata di scuola è finita da poco e un gruppo di bambini si ritrova deciso a fare qualcosa insieme. Vediamo cosa decidono di fare e soprattutto che cosa succede.

(il personaggio potrebbe avere uno stile da cronista televisiva)

La scena è divisa in due parti, uno spazio vuoto (A) essenzialmente libero e uno (B) formato da un tavolo con alcune sedie. Sul tavolo ci sono già degli strumenti di scena, piatti, bicchieri, forchette di carta con cui si accompagnerà la scena. Da uno dei due lati entra un gruppo di bambini. La conversazione avviene con i bambini in piedi nella parte A della scena.

- 1) Adesso che abbiamo finito i compiti che facciamo?
- 2) Possiamo fare una partita con le figurine!
- 3) O fare una partita ai video giochi!
- 4) Io ho un'idea migliore! Perché non andiamo a casa mia a fare una grande merenda?
- 5) È una bella idea voi che dite?
- 6) Ma a me la prepara sempre mia madre!
- 7-8) Questa volta ce la prepariamo da soli!

Tutti insieme) Sì!!

Dispongono una tovaglia sul tavolo e cominciano ad apparecchiare, con bicchieri, piatti e posate.

- 4) Fate piano che nonno Ippo dorme, adesso aprite i cassetti e il frigorifero e prepariamoci da soli la merenda, andiamo!

Si siedono al tavolo (scena B). Si può utilizzare un armadietto o una cassettera della scuola per simulare il frigo o la credenza.

NARRATORE:

Signori e signore ecco a voi tanti alimenti che i bambini trovano per questa grande merenda!

Da un lato cominciano ad entrare uno alla volta, come in una sfilata, alcuni bambini che rappresentano gli alimenti. Più bambini possono anche rappresentare lo stesso alimento soprattutto se molto utilizzato es. pane o la cioccolata.

Si suggerisce l'entrata su base musicale: possibilmente un'allegra marcia. Possono anche fare un giro davanti al pubblico, come una passerella, per farsi vedere bene, poi arrivati al centro della scena A si dispongono in semicerchio e quando sono arrivati tutti iniziano a presentarsi come se fosse "il circo degli alimenti" utilizzando le varie predisposizioni dei bambini si può ricreare una sfilata circense, caratterizzando le voci e i movimenti in base all'alimento prescelto)

- 1) Io sono l'Arachide, facile da sbucciare!
appartengo alla famiglia dei legumi.

- 2) E io sono la crema al cioccolato da spalmare!
- 3) Io sono la nocciola, mi trovo sugli alberi alla fine dell'estate
- 4) E io sono il torrone alle nocciole, buono in ogni stagione non solo a Natale!
- 5) Io sono il latte che aiuta a crescere, il latte è prodotto da tutti i mammiferi, sia dalla mia mamma sia da mucche e caprette quando hanno i piccolini!
- 6) E io sono lo yogurt, per fare me è stato utilizzato del buon latte e i fermenti vivi! Anch'io ho tante proteine del latte.
- 7) Io invece sono la pesca piena di vitamine, gustosa e dolce soprattutto in estate.
- 8) E io sono la marmellata, fatta di zucchero e frutta, sono buona spalmata!
- 9) Io sono l'uovo di gallina campagnola che sazia e dà forza, mi usano per i dolci e per la pasta
- 10) E infatti io che sono la crema sono fatta con latte, farina e anche con l'uovo.
- 11) Io sono la torta di mandorle e pistacchi.
- 12) Io sono un fantastico bastoncino di merluzzo.
- 13) Io il panino al sesamo per l'hamburger.

Far accompagnare le presentazioni con gesti e movimenti a sottolineare le parole, es. Far finta di spalmare qualcosa (burro di arachidi e marmellata) oppure mettere le mani ai fianchi a simulare una forma rotonda (uovo) etc. Ognuno di loro alla fine della propria presentazione fa un inchino.

Alla fine della presentazione si suggerisce un girotondo mano nella mano su una base allegra con ritmo vivace (es. il rock "Tutti frutti"), dopo uno o due giri si spostano come in un trenino dalla zona A alla B, e si fermano in semicerchio intorno al tavolo dove ci sono gli altri bambini e alcuni possono deporre a tavola il 'loro alimento': busta del latte, vasetto yogurt, vasetto marmellata, cioccolato.

II

NARRATORE:

) Finalmente i bambini cominciano a mangiare!

Al tavolo i bambini possono simulare un pasto, si passano gli alimenti e usano i bicchieri e le posate.

Si suggerisce di far chiamare i bambini tra loro utilizzando i loro veri nomi, li aiuta a personalizzare il personaggio.

- 1) Luca, secondo me abbiamo dimenticato qualcosa
- 2) Ma che dici Giovanni, se abbiamo svuotato tutto!
- 3) Va bene così, adesso che abbiamo preso tutto possiamo cominciare la merenda, buon appetito!

Tutti in coro) Buon appetito!

Si può utilizzare una musica per fare alcuni fermo immagine, ovvero i bambini durante l'atto di mangiare si bloccano in un determinato momento per poi riprendere il movimento.

4) Evviva! passami la cioccolata Giovanna.

- 5) Che buono passami il latte Enrico.
 - 6) Io voglio le arachidi chi ce l'ha? Ma Davide le stai finendo?
 - 7) Luca mi dai uno spicchio di pesca per favore?
 - 7 e 8) Lasciateci qualcosa state mangiando tutto, chi ce l'ha lo yogurt?
 - 9) A me, a me il pane con la marmellata!
 - 10) Per caso c'è altra marmellata? Quella alle albicocche non mi piace!
- Mentre i bambini mangiano, cominciano a defilarsi uno alla volta tutti i bambini che rappresentano gli alimenti fuori scena.*
- I bambini intanto cominciano a mangiare. Si suggerisce di preparare qualche panino o frutta vera da far consumare in scena ad alcuni bambini.*

Scena seconda

Dare uno o due minuti di scena ai bambini che mangiano. Le proteine e relativi alimenti allergenici entrano in zona A sulle note di una musica tipica da festeggiamento con ritmo sostenuto (es. quelle impiegate per il capodanno oppure una samba). Per loro è una festa, entrano con espressione gioiosa e passo quasi di danza molto baldanzoso.

NARRATORE:

) I bambini stanno mangiando la loro merenda. Alcune sostanze contenute negli alimenti si chiamano proteine e servono a rinforzare l'organismo e a dare forza, ma in alcuni casi possono fare uno scherzo... ecco alcune proteine un po' vivaci:

Si consiglia di caratterizzare questi personaggi con costumi da streghe e zombi, utilizzare musica stile danza delle streghe per farli entrare.

- 1) Io sono una la globulina del latte, un particolare tipo di proteina del latte
- 2) Io quella dell'arachide
- 3) Io sono il lisozima, una proteina delle uova
- 4) io sono la LTP della mela, sono una proteina e me ne sto nascosta sotto la buccia
- 5) E io sono sua cugina e mi chiamo sempre LTP, ma mi nascondo sotto la buccia dell'albicocca
- 6) Io non sono una proteina ma uno zucchero e mi chiamo Lattosio

Si presentano ballando o facendo un inchino.

- 1) Che bello ritrovarci tutte insieme ancora per una merenda.
- 2) Facciamo uno scherzo a questi bambini che non sanno di essere allergici,
- 3) Ci divertiremo a creare prurito.
- 4) Io so che Marco è intollerante alle proteine del latte, mi diverto sempre a fargli venire le bollicine sul culetto o dietro le orecchie quando esagera con lo yogurt
- 5) Io faccio starnutire Luca che è allergico ai pollini delle betulle e del nocciolo e ha prurito alle labbra quando mangia la crema al cioccolato.
- 4) A Luca si gonfiano le labbra come dei canotti anche se mangia la mela

- 6) Vediamo come ballano loro a forza di prurito. Ahahahaha!
3) A Giulia invece viene prurito dentro la gola se beve il succo all'albicocca

Riprende la stessa musica impiegata per l'entrata. Continuano a ballare facendo il trenino intorno al tavolo e si posizionano dietro i bambini, hanno le mani in alto poi si scambiano uno sguardo tra loro come per mettersi d'accordo. Poi tutti insieme cominciano a prendersi gioco dei commensali facendo versi e linguacce. Alla fine della musica si siedono dietro ai bambini che avranno la reazione allergica, anche più di un alimento per ciascuno dei bambini identificati come allergici. Nel frattempo i soggetti (non più

di 4 bambini), scelti per rappresentare i sintomi dell'allergia, mentre gli alimenti facevano i loro "scherzetti" si saranno girati dando le spalle al pubblico e avranno indossato il trucco per simularla. Questo è formato da bolle rosse (adesive) e labbra finte giganti o un rossore fatto con il rossetto.

Scena terza

Gli alimenti sono fermi. I bambini si girano tutti verso il pubblico. Qualcuno comincia a grattarsi un braccio, uno starnutisce e uno ha prurito alle labbra.

NARRATORE:

La merenda è iniziata da un quarto d'ora e comincia a succedere qualcosa di strano, alcuni bambini risultano sensibili al famoso scherzo delle proteine!

- 2) Che buona questa pesca!
3) Sì ma mi pizzicano le labbra!
4) A me prude un braccio!
5) Etcìù etcìù a me il naso!
1) A me non è successo nulla!
7) Neanche a me ma che avete?
6) A me si gonfiano le labbra ed ho il viso rosso e mi prude
8) Non lo so ma è meglio andare a chiamare nonno Ippo
9 e 10) Nonno Ippo! nonno Ippo! (*gridano tutti insieme*).

Si possono incrementare i commenti dei bambini in base al numero dei partecipanti. Quando i bambini chiamano nonno Ippo le proteine allergeniche si spostano verso la zona A.

Entra Nonno Ippo.

- Nonno Ippo) Si può sapere che succede nella mia cucina!
3) Nonno Ippo abbiamo fatto merenda e ora, Marco, Gianni e Sandra si grattano!
5) Io non mi gratto io starnutisco etcìù!
4) Io ho prurito alle labbra
Nonno Ippo) Fatemi vedere! Ma che avete mangiato?

I bambini cominciano a fare un elenco:

- 1) Io ho mangiato la crema alla gianduia
 - 2) Io la cioccolata
 - 8-3) Noi latte e yogurt
 - 4) Io una pesca
 - 7) Io le arachidi, erano così buone
 - 6) E io la crema
 - 5) Ma che cos'hanno loro? *(coro di quelli che stanno bene)*
- Nonno Ippo) Hanno una reazione allergica per una delle cose che avete mangiato!
- 4) Ma abbiamo mangiato tutti le stesse cose!
 - 5) Come mai non siamo tutti male?

Nonno Ippo) Perché non tutti sono allergici e anche tra gli allergici non tutti lo sono alle stesse cose o agli stessi alimenti, per questo bisogna sapere se siamo intolleranti o allergici e a che cosa.

- 2) E come facciamo a saperlo?

Nonno Ippo) Bisogna chiedere al dottore che magari ci fa una visita e delle analisi così saprà dire a cosa siamo allergici.

Lo sappiamo anche da quello che ci dicono i nostri genitori che ci conoscono da quando siamo nati. E poi, ormai, lo sappiamo dall'esperienza *(con fare un po' sconcolato, sospirando mentre guarda e tocca i bambini con sintomi)*.

- 3) E che cos'è l'esperienza?
- 4) Lo so io! l'esperienza è quella cosa che si impara da ciò che facciamo e da quello che succede, senza studiarlo!
- 5) Ah! meno male, già pensavo ad altri compiti!

Nonno Ippo) Esatto! ma anche se non si impara sui libri è altrettanto importante. Se mangiamo una cosa che ci fa venire prurito o mal di pancia dobbiamo ricordarcelo. Ma la cosa ancora più importante rimane chiederlo a mamma, papà e al dottore.

- 4) Una volta bevendo il latte ho avuto un forte mal di pancia ma è passato quasi subito, il dottore ha detto che sono intollerante al latte.
- 5) Che vuol dire intollerante?
- 3) Già che differenza c'è tra allergia e intolleranza?

Nonno Ippo) L'allergia arriva quando proprio non riusciamo a sopportare un alimento, più spesso le responsabili di allergie sono le proteine o meglio quelle piccole parti che stanno dentro l'alimento, è una reazione che coinvolge il nostro sistema di difesa, il piccolo esercito che ci aiuta nelle malattie. L'intolleranza invece è dovuta a un disordine dell'organismo, qualcosa che ci impedisce di digerire bene un alimento, come ci ha raccontato Andrea (4) che è intollerante allo zucchero del latte che si chiama Lattosio.

- 3) Ma si guarisce?

Nonno Ippo) In alcuni casi sì, in altri restiamo allergici o intolleranti a qualcosa ma basta saperlo e conoscere gli alimenti e non avremo problemi. Ma adesso accompagniamoli a casa, per fortuna hanno avuto una reazione leggera, a casa i genitori penseranno se è il caso di chiamare il dottore, così staranno bene.

Intanto con la calma le allergie migliorano, i bambini che durante la scena possono occupare sia la zona A che la B facendo cerchio intorno a Nonno Ippo, escono tutti dietro a Nonno Ippo e prima di rientrare si tolgono il trucco.

Scena quarta

NARRATORE:

) Adesso i bambini che hanno avuto una reazione allergica o un'intolleranza stanno tutti bene, ma ricordate bambini che una volta che il dottore o i genitori ci hanno detto a che cosa siamo allergici o intolleranti ce lo dobbiamo ricordare molto bene! Tutti i bambini il giorno dopo si riuniscono per fare colazione di nuovo insieme.

entrano da destra i bambini in fila indiana poi alla fine entra nonno Ippo

(Bambini in pigiama) La nonna può essere una bambina con gonna e parrucca, o solo un foulard in testa, può essere anche una maestra o una mamma dei bambini.

Nonno Ippo) Eccovi qui di nuovo, siete pronti a fare colazione? Oggi ci pensiamo io e la nonna.

Tutti) Sììì, prontissimi.

3) Portaci tutto quello che hai tanto è casa di Luca!

Nonna Gina) Vi ho preparato tanto buon latte, tanta cioccolata, pane fresco, frutta fresca e le mie marmellate. *(In un vassoio)*

Nonno Ippo) Buoni buoni! Vediamo se avete fatto esperienza!

Entrano le proteine allergeniche (tre o quattro bambini/stessi di prima) e cominciano a ballare dietro ai bambini, fare versi e linguacce come prima.

1) Facciamo un altro scherzo, vediamo di provocare un'altra allergia!

2) Sì sì dai, che bello scherzo che abbiamo fatto ieri!

Cominciano a ballare ma poi si fermano

2) Eh ma questa volta non ci mangiano!

4) Mi stanno sbucciando non posso provocare prurito

5) Marco mi rifiuta, non mi mangia! Preferisce lo yogurt!

3) Lo scherzo non è riuscito.

1) Tutta colpa dell'esperienza e di nonno Ippo.

3) Forse è meglio se andiamo via.

5) Già è meglio qui ci hanno scoperto!

*Escono uno alla volta da dove sono entrati, a testa bassa come spaventati
Rimangono i bambini che mangiano.*

2) Hai visto Nonno Ippo? Hai visto nonna? abbiamo fatto esperienza!

3) L'allergia questa volta non è venuta.

2) E nemmeno l'intolleranza.

4) Mia madre mi ha detto che sono allergico alle noccioline, io me l'ero dimenticato ma ora chi se lo scorda più!

5) E il mio dottore mi ha detto che sono intollerante al latte e ai suoi derivati

1) Le mie labbra oggi sono normali!

6) Niente intolleranze e niente allergie in questa merenda particolare

Nonno Ippo) Bravi ragazzi, avete finito quasi tutto lasciate qualcosa anche alla nonna!

4) È vero la nonna ci siamo dimenticati di lei, ma dov'è?

Si guarda intorno e vede la nonna che sta camminando frettolosamente per entrare di scena.

Nonna) A preparare una buonissima torta da mangiare tutti insieme.

Tutti:

) Evviva la Nonna! evviva la torta! (*gridano*)

Entra il narratore

NARRATORE:

) La storia è terminata

Che sia merenda o colazione

Imparata è la lezione

Che da tutti è recitata.

BAMBINI Tutti quanti:

(*si consiglia di inserire queste parole su un ritmo rap*)

Con il latte e le verdure

Io le ossa avrò più dure

Con la frutta vitamine

E con la carne proteine

A tutti quanti fanno bene

Sia ai bambini e alle bambine

Conoscendo l'allergia e l'intolleranza

Né starnuti, né pruriti e

Neanche mal di pancia.

L'ultima frase va quasi gridata con un aumento del ritmo.

Si suggerisce di finire con tutti gli attori in scena e una musica allegra e gioiosa sulla quale i bambini possono ballare e saltare.

Si può anche introdurre una canzone finale da rappresentare insieme con insegnanti e genitori (a cui sia stato fornito il testo in precedenza). Si invitano i genitori e le maestre a salire sul palco e a cantare la canzone tutti insieme.

Fine.

IL GRANDE PASTICCIO

PERSONAGGI

- 1) Il Cuoco
- 2) Il Narratore
- 3) Uovo
- 4) Cacao
- 5) Zucchero
- 6) Pesca
- 7) Fragola
- 8) Fragola 2
- 9) Farina
- 10) Latte
- 11) Noce
- 12) Noce 2
- 13) Nocciola
- 14) Nocciola 2
- 15) Arachide
- 16) Arachide 2
- 17) Grande pasticcio
- 18) Il Medico-veterinario
- 19) Il Mega-mago
- 20) La Tristezza

Scena prima

La scena si svolge in un ambiente che può sembrare sia un bosco sia un orto. Sul fondo si vedono alberi e piante.

Entra il narratore da solo che si rivolge al pubblico.

Narratore:

) C'era una volta un grande orto-fattoria dove un mega-mago allevava animali e coltivava anche frutta o alimenti, il tutto in attesa dell'annuale Grande Pasticcio. A volte però il mega-mago era un po' pasticciere e lasciava che qualche alimento andasse a male o si rovinasse, non si prendeva molta cura di loro e non vedeva l'ora che arrivasse il giorno del grande pasticcio in cui festeggiare, e mangiare, tutti insieme.

Entra il mega-mago, ha un vestito logoro e sporco e non fa che masticare e leccarsi le dita.

Mega-mago:

) Ah che buona questa cioccolata, ah che buona questa marmellata, forse è un poco ammuffita o forse era formaggio chissà?

Che importa io mangio tutto anche lo sporco eh eh eh!

Esce

Narratore:

) Poi il mega-maga viene mandato in pensione e sostituito da un bravo cuoco, professionale, serio e anche buon allevatore di alimenti, li accudisce e li fa crescere sani in vista del grande pasticcio.

Entra il cuoco, ha un grembiule da cucina e un cucchiaino di legno.

Cuoco:

) Per cucinare ottimi piatti, che sia la pasta, la verdura o il dolce, bisogna avere alimenti freschi e di primissima qualità.

Esce.

Narratore:

) Il cuoco si fa aiutare dal suo amico medico-veterinario che regolarmente fa le analisi agli animali, controlla la qualità della produzione degli alimenti così da non avere alcun dubbio sulla loro bontà.

Entra il dottore, ha un camice bianco è pulito e ordinato

Medico-veterinario:

) Grazie al mio laboratorio di analisi posso controllare la salute non solo degli animali, ma anche della frutta, della carne, per passare al latte alle uova e al grano, solo se sono tutti in buona salute potremmo avere alimenti sani e buoni.

Esce.

Narratore:

) Mancano pochi giorni al grande pasticcio e gli alimenti non vedono l'ora che arrivi il momento di partecipare alla grande festa che aspettano.

Scena seconda

Entrano gli alimenti uno alla volta e sono allegri

Farina:

) Ragazzi finalmente ci siamo, mancano pochi giorni al grande pasticcio!

Uovo:

) Io conto i giorni da mesi

Noci

1) Io non so più come lucidarmi il guscio, voglio essere bellissima!

2) Se tu lucidi il guscio io pulisco anche la mia pellicina marrone, che ti credi.

1) Il guscio è la prima cosa che si vede e deve essere pulitissimo.

Nocciola:

) E perché tanto ti sbucciano!

Noce 2

) È vero il guscio si butta l'importante è essere buoni dentro.

Latte:

) Ho un'idea perché non togliamo dal calendario tutti i giorni che ci separano dal grande Pasticcio!

Pesca:

) A me sembra un'idea ridicola, mi serve tempo per maturare.

Farina:

) Sì è vero dobbiamo solo essere sani, integri e aspettare che ci chiami il cuoco.

Cacao:

) È vero l'importante è essere al pieno delle nostre forze così potremmo scatenarci nel Grande pasticcio.

Zucchero:

) Io oltre ad essere sano e integro sono anche raffinato!

Fragole:

1) E allora? Di me dicono che sono piena di bontà, sono molto ricercata.

2) Sì su di noi ci fanno anche le canzoni.

1) Peccato che qualcuno si ostina a mangiarci con la panna.

2) A me piace la panna è così dolce.

1) Troppo dolce, non la sopporto!

Latte:

) Ehi non essere acida la panna è mia sorella non parlarne male!

Fragola:

1) Scusa tanto!

Da sinistra entrano le arachidi con aria triste e scuotendo la testa.

Nocciola:

) Ehi chi si rivede! Ma che vi succede avete un'aria così triste?

Le Arachidi:

1) Ragazzi ho paura di avere brutte notizie!

2) Zitta lo dico io! lo dico io, fallo dire a me!

1) Perché? l'ho sentito dire io.

2) Io ci sento meglio, io ci sento molto ma molto meglio!

1) E va bene dillo tu!

Farina:

) Insomma non teneteci sulle spine, raccontate prima che cominci a fare dei grumi.

Arachide:

2) Ho sentito il cuoco dire che quest'anno non ci sarà il Grande pasticcio!

Tutti:

) Noooooo! E perché?

Qualcuno cade a terra come se fosse svenuto, altri hanno le mani nei capelli e scuotono la testa.

Arachide:

1) Adesso continuo io, sembra che lo scorso anno alcuni bambini, ma anche qualche mamma e papà, abbiano avuto una reazione allergica dopo averci mangiato nel nostro grande pasticcio.

Farina:

) Ma non è possibile è quasi un anno che mi preparo sono stata setacciata così bene.

Nocciola:

) Non è possibile, non è possibile.

Noce 2:

) Sembra l'incubo che faccio da quando sono nata, niente grande pasticcio.

Improvvisamente tra gli alimenti dell'orto fattoria cala un buio carico di tristezza, tutti sono a testa china e si sente una musica classica non proprio allegra.

Entra la tristezza, tutta vestita di nero e cammina a testa china.

Tristezza:

) Come sono triste! quanto sono triste! un anno senza Grande pasticcio.

Se fossi crema impazzirei, se fossi pesca appassirei,
sono triste, sono solo tanto tanto triste.

Attraversa tutta le scena ed esce mentre la musica sfuma.

Scena terza

Quando la musica finisce tutti gli alimenti sono disposti ancora in cerchio.

Pesca:

) Che peccato! Non riesco a immaginare un anno senza Grande pasticcio

Uovo:

) Per tutti i gusci macchiati! sento che potrei impazzire.

Latte:

) Sono così triste che potrei diventare yogurt.

Noce:

) Ben ti sta è tutta colpa tua, sono tutti intolleranti alle tue proteine e al tuo lattosio.

Latte:

) Ohi ohi, sento proprio che sto diventando yogurt.

Entra il cuoco

Cuoco:

) Che musi lunghi avete che succede?

Noce:

) Ci hanno detto che forse quest'anno, per colpa delle allergie alimentari, non faremo il grande pasticcio!

Farina:

) Un vero peccato!

Nocciola:

1) Già, un vero spreco, peggio di un verme nel guscio.

2) Io non ho mai avuto un verme nel guscio.

1) Perché sei fortunata io ho avuto due vermi, tre mosche e tre zanzare.

Cuoco:

) Non è ancora sicuro che non si faccia il Grande pasticcio, dobbiamo sentire il dottore, ricordate quando è venuto per farvi tutte quelle analisi?

Arachidi:

) E chi se lo scorda per poco non mi rompeva il guscio!

Cuoco:

) Questo perché deve capire bene le vostre qualità e anche le vostre proteine che sono così importanti per i bambini.

Uovo:

) Ma non rompetemi il guscio, che nessuno si permetta di toccare le mie proteine!

Cuoco:

) E invece il dottore ci deve spiegare bene per quale motivo, in alcuni casi, avvengono le reazioni allergiche nelle persone. Forse dobbiamo escludere qualcuno di voi!

Tutti:

) Nooooo! Questo mai.

Fragola:

) Non separatemi dallo zucchero, siamo cresciuti insieme, abbiamo mangiato lo stesso concime!

Zucchero:

) Ecco cos'era quel saporaccio, e io che pensavo fosse acqua!

Nocciola:

2) Non scherziamo, io senza il cacao non vado da nessuna parte.

Cacao:

) Praticamente siamo cresciuti sotto la stessa foglia.

Cuoco:

) Mi dispiace ragazzi ma dobbiamo aspettare i risultati delle analisi.

Latte:

) Sento proprio che sto per diventare yogurt!

Cuoco:

) Ora devo tornare in cucina, abbiamo ancora molto lavoro da fare!

Esce verso destra

Uovo:

) Meno male che è uscito altrimenti qui succedeva una frittata.

Scena quarta

Zucchero:

) Eppure ci deve essere una soluzione, io non voglio perdere il grande pasticcio.

Pesca:

) Guarda che qui nessuno di noi vuole perderlo!

Uovo:

) Ho trovato! Andiamo dal vecchio mega-mago!

Latte:

) Ma se è andato in pensione!

Nocciola:

) Purtroppo! quando c'era il mega-mago non abbiamo mai saltato Un Grande pasticcio.

Uovo:

) È quello che dico io vi ricordate che magie faceva, mi faceva impazzire sempre, e il latte diventava giallo e puzzava.

Entra il mega-mago non visto e si ferma in un angolo e si rivolge al pubblico, tutti Gli altri alimenti sono in silenzio come se pensassero.

Mega-mago:

) È bello lasciare un bel ricordo del proprio lavoro, soprattutto se è stato un ottimo lavoro eh, eh, sporcizia e sudiciume, buona muffa a tutti.

Eh eh eh.

Esce non visto e non udito dagli alimenti.

Nocciola:

) Quelle non erano magie ma trascuratezze e sporcizie.

Pesca:

) Già il mega-mago era un sciocco ignorante, quando c'era lui ad occuparsi di noi ero sempre magra, appassita e senza sapore, e poi puzzava anche un po'.

Cacao:

) È vero! Nessuno ci ha allevato con più attenzione del cuoco, non sono mai stato così abbronzato.

Uovo:

) Sarà come dite voi ma qui la faccenda è grave, rischiamo di non fare il grande pasticcio.

Fragola:

) È vero! non posso pensare di non diventare marmellata con il mio adorato zucchero.

Zucchero:

) Speriamo che non finisce come l'altra volta, mi hanno mandato nella centrifuga a fare lo zucchero filato, m'è venuto un mal di testa.

Pesca:

) Lo capisco ma dobbiamo credere al cuoco e al dottore, se dicono che ci sono delle reazioni allergiche bisogna capire chi le provoca così tutti ci potranno mangiare senza pericolo.

Uovo:

) Io lo ripeto! Che nessuno tocchi le mie proteine, per tutti i gusci macchiati.

Fragola:

) Ma le allergie non riguardavano solo il pesce?

Latte:

) Questo lo diceva sempre il mega-mago ma sbagliava ormai lo sanno tutti, le allergie alimentari possono essere provocate da tutti gli alimenti.

Arachide:

) Sì ma ci sono delle terapie, si può tenere sotto controllo.
L'importante è conoscere a quali sostanze si è allergici.

Uovo:

) Ma che siete diventati tutti dottori? Io voglio fare il grande pasticciooooo!
Non riesco a stare fermo mi viene da strapazzarmi.

Musica che coinvolge tutti gli alimenti.

Tutti:

) Grande pasticcio, vogliamo il Grande pasticcio!

Mentre tutti ballano e cantano in coro invocando il grande pasticcio

Cuoco:

) Si può sapere che altro succede?
non è ancora il tempo del grande pasticcio, state buoni o rovinerete le vostre qualità.
Ognuno di voi deve conservarsi al meglio, come ve lo devo dire.

Latte:

) È che la tristezza è diventata una rumorosa tristezza.

Pesca:

) Non ci separate dottore! non ci separate.

Uovo:

) Parla per te! Io il grande pasticcio lo faccio anche da solo.

Latte:

) A sì e come fai.

Uovo:

) Posso gonfiarmi come una mongolfiera.

Tutti:

) Ma smettila sei il solito uovo sodo.

Entra il medico-veterinario che si mette a parlare con il cuoco

Tutti:

) Il medico, il medico! sentiamo che dice.

Cuoco:

) Ciao vecchio amico allora ci sono novità con quelle analisi? Quali alimenti possiamo usare per il grande pasticcio

Dottore-veterinario:

) Abbiamo fatto le analisi e abbiamo capito che anche in piccole dosi alcuni dei tuoi alimenti possono portare una reazione allergica.

Tutti gli alimenti:

) Nooooo!

Dottore-veterinario:

) Calmi non vi disperate, abbiamo deciso di fare due Grande pasticci, per separare gli alimenti che possono più facilmente favorire una reazione allergica. Inoltre faremo un'etichetta dettagliata degli ingredienti usati per ciascun pasticcio così, chi ha qualche allergia è libero di scegliere quale dei due mangiare.

Cuoco:

) Mi sembra un'ottima idea!

avete sentito ragazzi, alla fine tutti farete il Grande pasticcio, anzi ne farete due!

Tutti:

) Evviva, faremo il Grande pasticcio.

Fragola:

) E lo faremo tutti, vero zucchero mio?

Zucchero:

) Vero vero! ma stavolta non diciamo niente al limone perché mi fa arrossire la bocca!

Tutti:

) Evviva il cuoco, evviva il dottore, evviva il Grande pasticcio.

Tutti quanti ballano e canto in girotondo sulle note di una musica allegra.

Entra il narratore

Narratore:

) Anche quest'anno, nonostante le paure, tutti gli alimenti parteciperanno al Grande pasticcio, che sono diventati due, ognuno con le sue caratteristiche, la dolcezza dello zucchero e la bontà della fragola, ognuno con la consapevolezza di essere stati allevati e conservati nelle migliori condizioni, ognuno con un'etichetta dettagliata così chi è intollerante a qualche zucchero o allergico a qualche proteina potrà conoscere e sapere cosa sta per mangiare.

Tutti possono partecipare a quest'opera di alta cucina. Non ho mai visto gli alimenti così scatenati, ho paura che quest'anno sarà un grande pasticcio indimenticabile.

Tutti sul palco continuano a ballare,

entra il grande pasticcio che si fa vanti verso il pubblico.

Il grande pasticcio:

)

Arrivato è il grande giorno

Per finire dentro al forno,

Tra i dolci sono sopraffino

Piaccio ad ogni bambino,

Tenete a bada le allergie

Usando tutte le energie,

Attenti ai maghi sudicioni

Ma fidatevi dei dottori buoni.

Musica di fine recita a sfumare

Fine.

SCHEDE AD USO DEL PERSONALE DOCENTE

Scopo del progetto è quello di arrivare ad aumentare le conoscenze del bambino sugli alimenti, la capacità di conoscere meglio gli alimenti e le varie differenze tra gli stessi, stimolare quindi la sua curiosità verso la nutrizione in modo che manifesti maggiore interesse o attenzione. Sono anche forniti alcuni elementi conoscitivi sulla differenza tra allergie ed intolleranze alimentari.

ARACHIDE (*Arachis hypogaea*)



I semi di arachide, appartenenti alla classe della frutta secca, sono impiegati sia per il consumo alimentare umano che animale.

Va ricordato che l'arachide è una pianta leguminosa che ha una caratteristica particolare: una volta avvenuta la fioritura e la fecondazione, il *peduncolo* (parte che unisce prima il fiore e poi il frutto al fusto) si allunga molto e, curvandosi, penetra nel terreno dove il piccolo frutto (baccello) cresce fino a raggiungere le dimensioni definitive. Le arachidi si consumano dopo essere state tostate, intere, oppure si consumano come pasta (burro di arachidi), o ancora si ricava l'olio di arachidi.

I principali costituenti di un seme di arachide sono i grassi (40-50%), le proteine (per un totale del 30%), gli zuccheri; in particolare l'apporto nutrizionale di 100g di prodotto è così ripartito: 49,6g di grassi, 23,6g di proteine, 21,5g di carboidrati, 4,18g di zuccheri, 8g di fibre, per un valore energetico di 585 Kcal.

Le arachidi sono inoltre una fonte di *niacina* che rappresenta una sostanza utile per la buona funzionalità del sistema nervoso e della circolazione sanguigna. La *niacina* è una delle vitamine del complesso B coinvolta nelle reazioni della respirazione cellulare e nella regolazione di molti processi enzimatici ed è pertanto indispensabile in tutti i tessuti dell'organismo.

Recenti ricerche sulle arachidi e altri tipi di frutta secca hanno riscontrato la presenza di antiossidanti (polifenoli) e altri composti chimici, quali il coenzima Q10, che svolgono un ruolo benefico sulla salute umana.

NOCCIOLA (*Corylus pontica*, *Corylus avellana*)



La nocciola è frutto secco comune in tutta Europa, in particolare l'Italia risulta il secondo produttore mondiale dopo la Turchia.

La sua composizione, risulta ricchissima di grassi, proteine (compresi diversi aminoacidi essenziali presenti in proporzioni utili al fabbisogno umano), carboidrati e vitamina E, con il conseguente alto valore alimentare (100 gr. di nocciole forniscono quasi 700 calorie). I grassi contenuti nella nocciola sono in buona parte di natura insatura, capaci cioè di proteggere i tessuti dall'invecchiamento: analizzandoli si può osservare come il rapporto tra acido oleico e linoleico sia simile a quello dell'olio di oliva extravergine.

I grassi insaturi sono caratterizzati da doppi legami tra gli atomi di carbonio; tali legami possono rompersi e/o legarsi ad altri atomi di idrogeno.

Inoltre le nocciole sono un'ottima fonte di *fitosteroli*, sostanze ritenute importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Infatti uno studio recente ha dimostrato che un consumo regolare di nocciole è in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL (“cattivo”) e trigliceridi. Questo vale per chi non è sovrappeso, essendo quest'ultimo un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

Infine 30 g di nocciole contengono il 90% della dose giornaliera consigliata di acido folico, importante per una gravidanza sana e per la salute del neonato.

PESCA (*Prunus persica*)



La pesca è un frutto consumato prevalentemente fresco ma che può essere anche trasformato in marmellate, succhi di frutta e liquori.

La maturazione della pesca avviene tra la prima e la seconda decade di maggio nelle zone meridionali fino alla fine di settembre per le coltivazioni più tardive. Durante la maturazione del frutto avviene lo sviluppo di quattro caratteristiche: aroma, dolcezza, succosità, morbidezza e colore.

I valori nutrizionali per 100 g di prodotto fresco sono i seguenti: 88,87 g di acqua, 9,54 di glucidi, 8,39 g di zuccheri semplici, 1,5 g di fibre, 0,91 g di proteine e 0,25 g di lipidi. Inoltre, la pesca contiene preziosi oligoelementi e vitamine (in particolare A e C). L'apporto in energia della pesca è pari a 39 Kcal per 100 g di prodotto.

Tale frutto presenta proprietà sia lassative che diuretiche, in quanto svolge un'azione depurativa che si manifesta con l'incremento della funzionalità renale e intestinale. È uno dei frutti meglio tollerati dallo stomaco, consigliata persino nelle alterazioni della funzione digestiva.

Il nocciolo non deve essere ingerito perché contiene l'*amigdalina*, un acido velenoso e pertanto pericoloso.

UOVO



L'uovo è un ottimo alimento, ricco di proteine e facilmente digeribile. Il 90% circa delle uova consumate dall'uomo come alimento sono di gallina. L'uovo è costituito per il 66% da albume, il resto è rappresentato dal tuorlo. Esso contiene il 74% di acqua, il 13% di proteine, l'11% di lipidi e l'1% di carboidrati. Le uova sono ricche inoltre di vitamine del complesso B e, nel tuorlo, sono presenti anche la vitamina A, D e E ma è privo di vitamina C.

Sono presenti anche alcuni minerali, tra cui il fosforo, lo zinco, il rame, il sodio, lo zolfo e soprattutto il ferro presente nel tuorlo.

Mediamente un uovo fornisce circa 70 Kcal (128 Kcal per 100 grammi di prodotto edibile) e

secondo i valori nutrizionali forniti dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) il contenuto in colesterolo è di circa 185 mg/100 grammi di prodotto.

Il colesterolo è fondamentale per il nostro organismo intervenendo nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari, come precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei e degli ormoni sessuali (ad esempio androgeni, testosterone, estrogeni e progesterone); esso è inoltre contenuto nell'emoglobina ed è il precursore dei sali biliari.

Pur presentando caratteristiche positive come quelle sopraelencate, è da sottolineare che un'assunzione eccessiva di colesterolo può arrecare danni alla salute poiché, per l'elevata affinità con le cellule degli *endoteli vasali*, può depositarsi sulle parete delle arterie riducendone il lume e alterando la circolazione del sangue.

Uovo riveste un ruolo di grande rilievo nell'alimentazione infantile per la presenza di proteine ad elevato valore biologico.

L'uovo è un alimento di facile digeribilità, infatti per curiosità si riporta che l'uovo *alla couque* lascia lo stomaco dopo un'ora e 3/4, l'uovo crudo dopo 2 ore e quello sodo o in frittata dopo 3 ore, per quest'ultimo il tempo richiesto per la digestione è paragonabile a quello della carne cotta. L'albume è invece più facilmente digeribile se è ben cotto.

La quantità di uova generalmente consigliata nella dieta è di circa quattro uova alla settimana.

LATTE



Il latte è un alimento indispensabile per neonati.

È un liquido bianco secreto dalla ghiandola mammaria dalle femmine dei mammiferi dopo il parto. Il suo scopo è quello di nutrire il neonato durante le prime fasi della sua vita.

Insieme ai suoi derivati (yogurt e formaggi) rappresenta uno dei sette gruppi alimentari che non dovrebbero mancare nell'alimentazione quotidiana perché possa definirsi completa ed equilibrata.

I valori nutrizionali medi per 100 ml di latte fresco intero sono i seguenti: 4,90 g di carboidrati, 3,50 g di grassi, 3,20g di proteine e 120mg di calcio. Le proteine del latte posseggono un elevato valore nutrizionale e biologico e sono rappresentate ad esempio da caseina e lattoalbumina.

Il latte è inoltre ricco di calcio e fosforo: 100 mL di latte forniscono 120 mg di calcio che rappresentano il 15% della dose giornaliera raccomandata. Il calcio svolge un ruolo fondamentale nell'accrescimento delle ossa, nella coagulazione del sangue, nella regolazione del ritmo cardiaco e del sistema nervoso. Anche il fosforo è necessario per il mantenimento ottimale del sistema scheletrico e dei denti.

Inoltre questo alimento contiene alcune importanti vitamine (specialmente A e B2), amminoacidi essenziali importanti per la crescita e zuccheri come il lattosio.

L'apporto in energia del latte è di circa 60 calorie per 100 grammi di latte intero, 50 calorie per il latte parzialmente scremato, 35 calorie per il latte totalmente scremato. Tutte queste proprietà fanno del latte uno degli alimenti più completi che la natura ci mette a disposizione.

INTOLLERANZE E ALLERGIE

Come visto nei brevi atti unici gli alimenti contengono sostanze come proteine, zuccheri, vitamine, alcune di queste sostanze possono causare delle intolleranze e delle allergie, vediamo nello specifico quali differenze si presentano nei due casi.

Le *intolleranze alimentari* sono reazioni che non coinvolgono il sistema immunitario; si tratta di reazioni causate da disordini metabolici dovuti alla carenza di alcuni enzimi del tratto gastrointestinale.

L'intolleranza al lattosio ne è un esempio, causata dalla carenza dell'enzima β -galattosidasi, deputato alla scissione del legame $\beta - 1,4$ tra la molecola del glucosio e quella del galattosio che compongono il disaccaride del lattosio; essa causa disturbi gastro-intestinali in seguito al consumo di latte.

Le *allergie alimentari* sono reazioni avverse agli alimenti mediate dal coinvolgimento del sistema immunitario e possono essere distinte in 'IgE-mediate' e 'non IgE-mediate'.

Le ultime, più rare, possono dipendere da anticorpi di isotipo differente rispetto alle IgE (per esempio IgA o IgG), o dalla formazione di immunocomplessi o dall'immunità cellulo-mediata (Ipersensibilità di tipo IV, coinvolgimento dei linfociti T e macrofagi). La formazione del complesso IgE-antigene è responsabile delle reazioni immediate (Ipersensibilità di tipo I) tra cui per esempio la sindrome orale allergica, edema delle labbra e delle glottidi e shock anafilattico.

Le reazioni immuno-mediate si verificano dopo pochi minuti dal contatto con l'allergene. Sono dovute principalmente alla liberazione di sostanze vasoattive e spasmogene, all'istamina che porta alla vasodilatazione, alla formazione di essudato nei tessuti, alla contrazione della muscolatura liscia e alla secrezione di muco. Le reazioni allergiche non sono 'dose dipendenti', pertanto possono essere scatenate da piccole quantità di allergene.

Le molecole coinvolte nelle *intolleranze* alimentari possono appartenere a 'molte classi di nutrienti', come i carboidrati (è il caso del lattosio), grassi o amminoacidi, mentre quelle coinvolte nelle *allergie* alimentari sono quasi esclusivamente di natura 'proteica'.

Le proteine dei vegetali possono dare sintomi diversi in base alla loro conformazione e sono responsabili delle cosiddette reazioni crociate tra pollini ed alimenti vegetali (sindrome orale allergica).

Alcune di queste proteine, chiamate profiline, sono diffuse in moltissime specie vegetali, vengono anche chiamate panallergeni, e sono simili tra di loro per composizione in amminoacidi e per peso molecolare.

Sono facilmente denaturabili con il calore e l'ossidazione e sono responsabili di sintomi localizzati soprattutto alla bocca: prurito e gonfiore alle labbra, prurito alla lingua con senso di lingua gonfia, prurito al palato e alle orecchie soprattutto con frutta e verdura "cruda". Infatti con la cottura denatura gli allergici a queste proteine e al polline sono in grado di tollerarle benissimo negli stessi cibi cotti, senza alcun sintomo sgradevole.

Talora la sensibilizzazione allergica avviene verso delle proteine vegetali che viceversa sono resistenti alla cottura ed alla digestione e non perdono le loro caratteristiche immunologiche: danno reazioni allergiche ben più impegnative e talora gravi. Si tratta delle cosiddette PRP (proteine correlate alla patogenesi) che sono presenti nei frutti e hanno lo scopo di conservare più a lungo la freschezza del frutto. Difendono la pianta, un po' come fanno i nostri anticorpi dalle malattie.

BREVE PROFILO DI IPPOCRATE, IL PRIMO MEDICO.

Ippocrate nasce a Cos nel 460 avanti cristo e muore tra il 375 e il 351 a Larissa, è considerato il creatore della medicina. Si è formato sui testi babilonesi ed egizi e sulla tradizione della stessa Grecia. Dopo numerosi viaggi sia in Egitto che in Libia arriva ad Atene mentre infuria una terribile pestilenza del 430-429 a.c., qui ha modo di approfondire i suoi studi e la sua conoscenza.

La pratica medica di Ippocrate si fonda sull'esperienza basata sull'osservazione concreta del rapporto tra il corpo del paziente con alimenti, con l'ambiente e i sintomi; inoltre usava un insieme di norme tradizionali con cui impostare la diagnosi, la prognosi e la terapia.

In questo modo la medicina comincia a distanziarsi dalle tradizioni magico-religiose aprendosi a uno specifico settore scientifico tutto da costruire ma che da qui inizia.

Ippocrate è considerato uno degli autori del voluminoso *Corpus Hippocraticum*, in cui in realtà sono raccolti molti testi della medicina classica greca e non tutto è attribuibile al primo medico.

Per lui il rapporto tra uomo e ambiente è il principale fattore patogeno, qualora questo rapporto non sia equilibrato. In questa ricerca di equilibri permane uno dei principi fondamentali dei pensatori greci quali l'*armonia* dei pitagorici e il *nulla di troppo* il famoso detto scolpito in molti templi.

Per Ippocrate l'equilibrio riguarda gli umori del corpo, sangue, bile nera e bile gialla, alla diversa miscela di questi umori è legato anche il carattere e il temperamento dell'individuo.

La scuola che da lui nascerà approfondirà studi sulla trasmissione di forme anatomiche e delle malattie, inoltre raggiungerà un'elevata professionalità nella traumatologia.

ESERCIZI

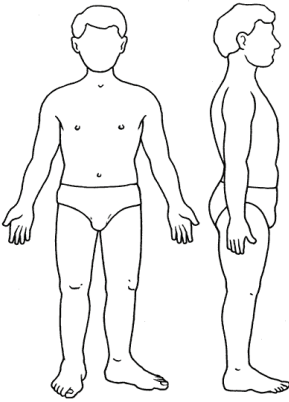
Alcuni giochi ed esercizi che possono essere d'aiuto al bambino per avere una conoscenza maggiore sugli alimenti. Naturalmente i giochi sono solo spunti che possono essere ampliati dal docente. Seguono alcuni proverbi basati sugli alimenti.

A) Completa le parole a cui mancano le lettere centrali.

Cavoli r.....i son mezzo rovinati.	(ripassati)
Cercare il p..o nell'uovo.	(pelo)
Uova, pesche e meloni d.....a dei ghiottoni.	(delizia)
Pane e f.....o cibo da saggio.	(formaggio)
Come un c....o a merenda.	(cavolo)
Come il c...o sui maccheroni.	(cacio)
Latte miele e pane fan le g...e rosse e sane.	(guance)
Completare il proverbio con la parola mancante.	
L'albero si riconosce dai	(frutti)
Dire pane al pane e vino al	(vino)
Trovare pane per i propri	(denti)
Se non è zuppa è pan	(bagnato)
Una ciliegia tira	(l'altra)
Sacco vuoto non sta in	(piedi)

B) Si vuole altresì stimolare il bambino a *esprimere il sintomo in modo più chiaro* magari a nominare meglio una parte del corpo o una sintomatologia.

Si consiglia un gioco in cui ci sia la figura del corpo umano



Seguono alcune semplici domande:

far vedere al bambino l'immagine e fargli indicare la zona corrispondente

)Dove si trova il cuore?

1 Destra del torace...

2 Sinistra del torace...

)Dove si trova lo stomaco?

1 Destra dell'addome...

2 Sinistra dell'addome...

3 Al centro dell'addome...

)Quando fa male la pancia quale di questi organi è sicuramente escluso?

1 Stomaco...

2 Intestino...

3 Polmone...

)Le tonsille sono ghiandole che si trovano vicino a?

1 La gola...

2 Il fegato...

) Associa queste forme geometriche a un organo

Con delle frecce unisce le parole che si corrispondono

1 Piramide rovesciata	Esofago
2 Cilindro	Polmone
3 Trapezio	Cuore

) Quali di questi organi o parti del corpo sono comunicanti?

1 Gola, naso e bocca...

2 Polmone, fegato e vescica...

C) Consapevoli del prezioso lavoro del docente e della famiglia si vuole anche *promuovere una comprensione e un rispetto maggiori verso 'l'altro bambino'*. Conoscendo meglio la manifestazione di alcuni disagi fisici e la loro origine si vuole ridurre al minimo la possibilità che i bambini, non capendo, prendano in giro un compagno che possa manifestare dei sintomi.

Si consiglia di far partecipare i bambini a un gioco da farsi in aula. Si invitano uno per volta i bambini a elencare le caratteristiche fisiche di uno o più compagni.

Con un cartellone o sulla lavagna si possono creare due parti separate in cui inserire differenze e somiglianze, dopo di che si passa a chiedere a un bambino quali siano le caratteristiche comuni con il compagno. Si può iniziare mettendo in risalto il colore dei capelli, degli occhi, e via dicendo, per poi passare ai gusti alimentari o alle preferenze sportive e via dicendo. Allo stesso modo si procede con l'elencare le differenze nelle stesse categorie, per poi procedere magari anche a mettere in risalto temi più delicati come l'altezza e la magrezza, per poi giungere a differenze ancora più sensibili come le diverse etnie (asiatica, europea, sudamericana ecc.).

In questo modo si può sottolineare il fatto che con ognuno dei compagni ci siano sia differenze che analogie, ci si augura così di vedere restringersi il concetto di 'diversità', nello specifico per quanto riguarda la diversità di chi manifesta disagi fisici più o meno importanti.

Seguono alcune frasi da discutere con i bambini alla conclusione di questo gioco-formativo, cercando di far emergere la loro comprensione verso questi aspetti e stimolare la riflessione:

Trattare gli altri come vorremmo essere trattati noi.

Accettare e rispettare le varie differenze.

Consideriamo sempre i vari sentimenti altrui.

Comportiamoci con gentilezza e usiamo le buone maniere.

Risolviamo in modo pacifico i conflitti.

Tutti i diritti sono riservati



MINISTERO DELLA SALUTE

*CON IL PATROCINIO DEL
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA*

ISTITUTO ZOOPROFILATTICO SPERIMENTALE DEL PIEMONTE, DELLA LIGURIA E DELLA VALLE
D'AOSTA PROGETTO RF 2008-1160478

