

Noi e il cibo

INDICE

PREFAZIONE 2
di Carlo Petrini

IO E IL CIBO 4

Perché mangiamo? 4
Perché beviamo? 6

Il percorso del cibo dentro di me 8

L'importanza dell'acqua 10

Una pagina che fa acqua da tutte le parti! 12

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Questione di gusti 14

Che cosa mangio? 16

Quanto mi muovo? 18

Quanto mangio? 18

In sintesi 19

Io sono, io cresco, io cambio 20

IN FAMIGLIA

IN FAMIGLIA, A SCUOLA, 22

CON GLI AMICI

Tutti insieme appassionatamente... 24

I gruppi di alimenti 26

Qualche regola per iniziare... 27

Tutti i giorni e durante la settimana... 28

I principi del mangiar sano 30

Di tutto un po' 32

Cibi per occhi e orecchie 34

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Mangiamo tutti le stesse cose? 36

Cibi di stagione 38

Cibi per tutte le stagioni 40

Istruzioni e fantasia, la miglior ricetta che ci sia 42

In sintesi 43

Durante la settimana 44

IN FAMIGLIA

LA CATENA PRODUTTIVA 46

Da dove viene il cibo? 48

Occhio alle etichette! 50

La filiera agroalimentare 52

Cibo di classe! 54

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Il commercio del cibo 56

Chi decide e chi sceglie? 58

In sintesi 59

Identikit 60

IN FAMIGLIA

IL CIBO NEL MONDO 62

Il cibo degli altri 64

È una storia vecchia! 66

Alimentazione e ambiente 68

Natura e tecnologia 70

Che cosa c'è in tavola? 72

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Alimentazione e globalizzazione 74

Perché si soffre la fame se nel mondo c'è abbastanza cibo per tutti? 76

I prezzi dei generi alimentari 78

Malnutriti: perché si mangia male? 80

Il cibo nelle emergenze 82

In sintesi 83

Mille modi per... 84

IN FAMIGLIA

Gioca con noi 86

Giochi... gustosi 89

Merenda con gli amici 90

Tutti a tavola! 92

Libri da "divorare" 94

