

A cura di
Riccardo Garosci,



presidente
del Comitato
tecnico scientifico
"Scuola e cibo"

Scuola e cibo

Giocando insieme alla scoperta degli alimenti

Attraverso test divertenti è possibile avvicinare i bambini a cibi diversi. Stimolando il loro gusto e il piacere della tavola. Perché mangiare bene aiuta a restare in salute



Mangiare bene e correttamente fin da piccoli contribuisce a mantenersi in salute e rappresenta un modo per stare bene con gli altri. Ecco perché è importante accrescere il piacere per il cibo, costruendo con esso un rapporto sano e consapevole. Questo obiettivo si può raggiungere non solo a tavola, ma anche giocando. Questo mese vi proponiamo alcuni test per giocare con i 5 sensi: vista, gusto, tatto, udito e olfatto. Un modo per far scoprire ai bambini gli alimenti in modi diversi, non solo in base al loro aspetto. Queste "sperimentazioni" si possono fare tra amici, in classe, o a casa. E sono indicate, in special modo, ai piccoli delle scuole elementari. Il cibo unisce, è gioia e condivisione con gli altri, anche per ciò che rappresenta: cultura, lavoro salute e buone tradizioni. Ma anche conoscenza delle materie prime di cui è fatto e del loro valore.



PRIMO APPUNTAMENTO

più Sani più Belli aderisce alla campagna "Scuola e cibo" del Ministero della Pubblica Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Un progetto per sviluppare e promuovere l'educazione alimentare nelle scuole e insegnare ai bambini la cultura del "mangiar sano", dalle elementari fino alla fine degli studi. Il nostro giornale ha sposato questa importante iniziativa. Tutti i mesi, per un anno, troverete consigli medici, notizie, tabelle, giochi, test e le iniziative più belle di alunni e classi legate al tema del cibo. I diversi argomenti proposti saranno studiati e messi a punto con il comitato tecnico-scientifico del progetto Scuola e Cibo del Miur.

Menù variati contro obesità e malattie legate al sovrappeso

“È importante portare i bambini ad avere un approccio consapevole con il cibo ed educarli al gusto”, spiega il professor Francesco Leonardi, primario di dietologia dell'Azienda ospedaliera Cannizzaro di Catania. “Piccoli giochi e sperimentazioni con gli alimenti li aiutano ad avere un rapporto diretto con i cibi. In questo modo, inoltre, imparano divertendosi e così ancor di più l'alimento si lega al piacere. Oggi la tendenza di molte famiglie è quella di consumare pasti veloci e confezionati. Si preferisce, a volte, far mangiare ai bambini ciò che più apprezzano, un po' per velocità,

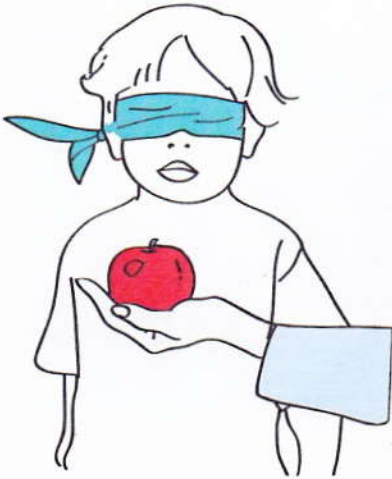
un po' per evitare problemi o il rifiuto a completare il pasto. Senza però sperimentare novità. E in più, spesso, portando a tavola pasti ricchi di grassi saturi e poveri di fibre, che possono portare all'insorgenza di malattie. È bene, invece, aiutare i piccoli ad apprezzare frutta e verdure fresche, prediligendo gli alimenti di stagione e del territorio. Variare il più possibile i menù giornalieri contribuisce a preparare l'apparato digerente ad alimenti di vario tipo. Non a caso in passato le nostre nonne ci facevano assaggiare un po' di tutto, piccoli bocconcini che erano molto utili a sviluppare la curiosità alimentare”.

A occhi bendati

Prendete un foulard e bendate gli occhi del bambino, quindi fatelo sedere su una sedia. Fategli provare alimenti diversi: iniziate con quelli a lui più noti, che mangia abitualmente, come un pezzetto di banana, un biscotto o una carotina. Per il bimbo sarà un gioco divertente, nonché emozionante. Scoprirà che non è sempre facile riconoscere certi cibi, senza vederli.

"Potrà essere un modo di fargli sperimentare cibi nuovi, proprio con la scusa del gioco", dice il professor Francesco Leonardi.

"Provando magari con quegli alimenti che di solito non vuole proprio assaggiare. È utile anche creare la competizione tra amichetti: facendo una gara a chi prova più cose, per poi scoprire, una volta tolta la benda, quale era l'alimento".



Tocca e indovina

Prendete un sacchetto di stoffa, può andar bene anche una federa di un cuscino. Riempitelo con alimenti diversi: per esempio una mela, pasta corta cruda, fagioli, noci, una caramella, una carota, una patata, un biscotto...

A questo punto fate indovinare al bambino gli alimenti nascosti. Può essere un gioco molto divertente anche per coinvolgere un gruppo di bambini con i quali organizzare una gara, magari con un premio finale.

Usa l'olfatto

Prendete dei fazzolettini di carta o del tulle. Create un sacchetto che chiuderete con degli elastici. Riempite ciascun sacchetto con alimenti o spezie molto profumate: chicchi di caffè, origano, rosmarino, aglio, buccia di limoni, mandarini, caramelle alla menta, e altri... Scegliete cibi che il bambino già conosce e altri meno noti, in modo da fargli scoprire un determinato alimento, partendo prima dal suo caratteristico aroma. "Stimolare il loro olfatto", dice Piero Solci, "è un modo per avvicinarli al piacere del cibo alla curiosità verso alimenti diversi anche da grandi".



COME PICCOLI CHIMICI

Spiegate così ai bambini l'effetto dei batteri

Come spiegare ai bambini che esistono i batteri che possono contaminare il cibo? E possono essere dannosi? I batteri non si vedono, ma l'opera di contaminazione dei cibi sì.

Cosa serve: 2 barattoli di vetro con il coperchio a chiusura ermetica.

1 Riempi a metà di latte fresco i 2 barattoli.

2 Metti uno dei 2 barattoli in frigorifero, l'altro fuori a temperatura ambiente per una settimana.

3 Giorno dopo giorno analizza con il bambino cosa

succede e come si trasforma il latte nei due barattoli.

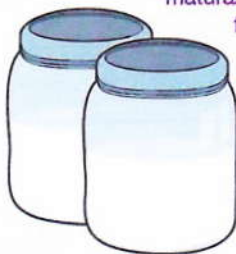
"Mettendoli a confronto, quello in frigorifero rimarrà visivamente quasi uguale, quello a temperatura ambiente subirà, invece, visibili trasformazioni", dice Piero Solci, del comitato *Scuola e cibo*. "Questo test può essere fatto anche con 2 frutti uguali e dello stesso grado di maturazione. Uno tenuto in frigo e l'altro fuori.

Quello in frigo subirà lente modificazioni. Quello tenuto fuori cambierà più velocemente di colore, di odore e potrà produrre

muffa e perdere di compattezza.

SPIEGAZIONE

"Questi giochi sono indicati per affrontare l'argomento igienico sanitario legato ai cibi, insegnando al bambino a osservare un alimento per imparare a valutarne la freschezza e capire l'importanza di una corretta conservazione", continua Solci. "Sono un modo per affrontare il tema del controllo microbiologico dei cibi: i piccoli non capiscono facilmente che le contaminazioni batteriche possono creare intossicazioni alimentari, solo spiegandoglielo. Osservando le modificazioni dei cibi sarà più facile farglielo comprendere".



TEST UTILI

"Con il gioco si stimolano e si collaudano nel bambino i 5 sensi: gusto, tatto, olfatto e vista", spiega Piero Solci, esperto in analisi sensoriali, degustazione degli alimenti e membro del comitato *Scuola e cibo*. "L'aspetto sensoriale è la parte più profonda di ciascuno di noi, quella che più rimane impressa nei ricordi. L'olfatto, per esempio, influisce fino all'80% nell'apprezzamento del cibo. È importante perciò che i bambini memorizzino i profumi, e che a essi associno ricordi positivi e negativi legati all'alimentazione. Una dieta variata è poi fondamentale: i piccoli che dallo svezzamento mangiano cose diverse, da grandi apprezzano più facilmente sapori diversi".

A cura di
Riccardo Garosci,



presidente
del Comitato
tecnico scientifico
"Scuola e cibo"

Scuola e cibo

Così "nascono" i cibi: orti e fattorie

Molti bambini non sanno come crescono frutta e verdura, da dove arrivano latte, miele, uova. Avvicinarli alla natura significa aiutarli ad avere un buon rapporto con gli alimenti e la tavola



L'appuntamento di questo mese è dedicato agli orti e alle fattorie didattiche. Per le celebrazioni dei 150 d'Italia, nei Giardini della Reggia di Venaria (TO) è sorto il più grande orto d'Italia, il Potager Royal: 10 ettari con orti e frutteti aperti al pubblico e alle scuole. Oggi la vita più "cittadina" regala poche possibilità ai giovani di conoscere le piante, scoprire come nascono i frutti che poi ritrovano a tavola. Ecco perché il Ministero dell'Istruzione con la campagna *Scuola e cibo* sostiene l'approccio tra i bambini e la natura. **Raramente i ragazzini entrano nelle fattorie, in pochi hanno visto da vicino una mucca o le pecore e dunque il**

latte fresco con cui produrre lo yogurt e i formaggi. O un pollaio con le uova delle galline o un acquario con i pesci. Non è una battuta, alcuni bambini pensano davvero che il tonno nasca in scatola! E tanti altri prodotti credono esistano solo perché c'è il supermercato. Visitando luoghi del commercio, della produzione, orti e fattorie, si integra "sul campo" ciò che gli insegnanti spiegano in classe, per far seguire la pratica alla teoria. Ecco perché il ministero dell'Istruzione ha siglato un accordo con la Coldiretti, per promuovere nelle scuole la nuova esperienza delle gite nelle fattorie didattiche (novità dell'anno scolastico 2011), presenti in tutte le regioni d'Italia.

PROSEGUE L'INIZIATIVA

più Sani più Belli aderisce alla campagna *Scuola e cibo* in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Un programma voluto dal ministro Mariastella Gelmini, per sviluppare e promuovere l'educazione alimentare nelle scuole italiane e infondere nei nostri bambini la cultura del mangiar sano, partendo dalle elementari fino alla fine degli studi. Il nostro giornale ha sposato questa importante iniziativa. Tutti i mesi, per un anno, trovate pagine dedicate alla creazione di un sano rapporto tra bambini, ragazzi e tavola: consigli medici, notizie utili, tabelle, giochi, test e le iniziative più belle di alunni e le loro classi scolastiche legate al tema del cibo. Argomenti studiati e messi a punto con il comitato tecnico-scientifico del progetto *Scuola e cibo* del Miur.



Le api e lo squisito miele

“**A**l Potager Royal con un apiculatore professionista i bambini imparano come dalle api nasce il miele”, dice Silvia Varetto. “Osservano da vicino un'arnia vuota da smontare per capire come lavorano le api. E scoprono che non sono pericolose se non infastidite. Poi nel laboratorio sensoriale assaporano i diversi tipi di miele. Un modo per imparare le prime trasformazioni dei cibi, quelle più naturali”.



A cura di
Riccardo Garosci,



presidente
del Comitato
tecnico scientifico
"Scuola e cibo"

Scuola e cibo

La tavola delle feste

Coinvolgere i bambini nella preparazione e decorazione della tavola di Natale è un modo per arricchire il loro rapporto con il cibo. I biscotti da appendere all'albero



PROSEGUE L'INIZIATIVA

più Sani più Belli porta avanti la campagna **Scuola e cibo** in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Un progetto voluto dal ministro Mariastella Gelmini, per sviluppare e promuovere l'educazione alimentare nelle scuole italiane e infondere nei nostri bambini la cultura del mangiar sano, partendo dalle elementari fino alla fine degli studi. Il nostro giornale ha sposato questa importante iniziativa. Tutti i mesi, per un anno, trovate pagine dedicate alla creazione di un sano rapporto tra bambini, ragazzi e tavola.



Il Natale è per i bambini un periodo dell'anno particolarmente atteso. A scuola, con gli insegnanti realizzano oggetti e lavoretti a tema. Una volta a casa, coinvolgerli nell'allestimento della tavola natalizia e nella realizzazione di ricette prelibate può essere un'occasione per avvicinarli alla cultura e al piacere del cibo. Ripercorrendo anche con i ragazzi la storia degli alimenti legati alla tradizione che hanno imparato a scuola. I bambini saranno felici di sedere intorno a un tavolo preparato anche da loro e gusteranno più volentieri le portate. E siccome durante le feste tutti ci concediamo qualche strappo alla regola in più, viene spontaneo essere più permissivi anche con i nostri figli. Facciamolo con serenità: concediamo loro il piacere di assaporare qualche dolce, seguendo alcune regole alimentari che il dottor Paolo Paganelli, biologo nutrizionista, spiega in queste pagine. Mentre Alberto Bauli ci racconta la vera storia dei dolci delle feste.

Le imprese vicine alla salute dei ragazzi a scuola e a casa

Sono state presentate le *Linee Guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana* (visibili su www.istruzione.it). Il primo documento che regola l'ordinamento educativo nell'area dell'alimentazione e dell'attività motoria a scuola. In occasione della Giornata mondiale dell'Alimentazione, il Museo della scienza e della tecnica di Milano ha inaugurato la mostra *Buon Appetito: l'alimentazione in tutti i suoi sensi*, aperta fino al 24 giugno 2012 (www.museoscienza.org). È un percorso interattivo, fatto di quiz, filmati, giochi per tutte le età, che esplora il tema del cibo, ne approfondisce gli

aspetti tecnico-scientifici, la relazione con il corpo, indaga le abitudini alimentari, gli aspetti sociali e culturali. Inoltre, il presidente Filippo Ferrua Magliani e il Vice Presidente Cesare Ponti di FederAlimentare hanno introdotto il protocollo d'intesa con il Ministero. Infatti, FederAlimentare ha presentato l'attivazione del Programma *Scuola e cibo* nelle classi secondarie di primo grado che coinvolgerà 1.600.000 ragazzi e 148 mila docenti e formatori. Le aziende alimentari contribuiranno nell'azione di educazione, per migliorare la salute e la conoscenza dello scenario alimentare.

DOLCI SÌ, MA NON A TUTTE LE ORE

Al mattino si trasformano in energia. Evitate il consumo dopo le 16

A cura di Paolo Paganelli, biologo nutrizionista, membro del comitato *Scuola e cibo*

La prima cosa da tener presente è che il momento in cui è meglio mangiare i dolci è il mattino. Il nostro orologio biologico stabilisce che il nostro fisico abbia bisogno di maggiori energie al risveglio. L'uomo è un animale diurno, sfrutta le ore della luce per i propri fabbisogni metabolici: ecco perché gli alimenti ricchi di carboidrati sono ottimi ingredienti di una ricca colazione, per fare il pieno di energie. Ricordate, invece, che consumare questi alimenti alla sera è controproducente: durante il giorno i cibi dolci ci regalano la forza per affrontare le giornate, bruciando gli zuccheri in essi contenuti. Mentre la sera andrebbero ad accumularsi, trasformandosi biologicamente in depositi di grassi. L'utilizzo indiscriminato di carboidrati ha portato a problemi di diabete anche nei bambini. Le feste di Natale sono sinonimo di dolciumi e tentazioni golose

specie per i più piccoli. E non devono rinunciarvi. Ma consumiamoli in maniera intelligente: dopo le 16 è meglio evitare il consumo eccessivo di zuccheri. Ottima, quindi, la colazione a base di latte fresco, di soia, di riso e una



fetta di pandoro o il pezzo di torrone durante la merenda di metà mattina: il bimbo avrà tante ore davanti per trasformarlo in energia. Per lo spuntino del pomeriggio, invece, offrite ai vostri bimbi frutta fresca, ricca di fibre, vitamine e sali minerali. Ogni tanto va bene anche la cioccolata: è un alimento altamente energetico, purché si faccia del movimento. Vietato, invece, mangiare i dolci mangiati seduti sul divano davanti alla tv. Unica concessione il giorno di Natale. In sostanza, è bene che vostro figlio consumi torte, biscotti e dolciumi vari, ma lontano dai pasti per non sovraccargarli di calorie. E ricordate una regola importante: se si aumenta la dose giornaliera di dolci è bene incrementare l'attività fisica e i giochi all'aria aperta. I vostri figli cresceranno più sani e più belli e non dimenticate che un piccolo sano, domani sarà un adulto sano.

La storia del pandoro e il suo valore simbolico

Il pandoro, amato tanto dai bambini, e il panettone rappresentano prodotti della tradizione", dice Alberto Bauli, presidente dell'omonima azienda dolciaria. "È giusto che fin da bambini si riconosca a questi dolci il loro valore simbolico. Ci sono prodotti che hanno segnato i nostri momenti più belli e che è piacevole tramandare. Il Natale è una festa che si ripresenta, con la sua crescente attesa, con mille suggestioni e forti emozioni". Già nell'Ottocento esisteva il pandoro, chiamato Pan de Oro, per il suo caratteristico colore giallo. Lo si trovava nelle case dei grandi signori veneziani; oggi è un soffice dolce delle feste del Natale. Racconta Alberto Bauli: "La storia del nostro pandoro nasce con mio padre, Ruggero Bauli, che a Verona cominciò da semplice garzone di pasticceria. Poi emigrò

in Argentina, che raggiunse dopo essere sopravvissuto al naufragio della Principessa Mafalda: il raggranellò dei soldi per tornare in Italia e aprire nella sua Verona un negozio con laboratorio. Negli anni del boom economico puntò tutto sul pandoro e fu un'intuizione vincente. L'artigiano divenne industriale, mantenendosi però fedele alla tradizione e a suoi metodi originari. C'è grande passione per il nostro lavoro, sono figlio di pasticceri e guardo con la massima attenzione alla qualità. Ci piace anche creare un contatto con i giovani. Riuscire a mettere le 'mani in pasta' li fa vivere da vicino l'emozione e la complessità che sta dietro ai prodotti. Per questo abbiamo coinvolto bambini e ragazzi in laboratori, dal Festival della Scienza di Genova agli speciali eventi itineranti dove hanno realizzato dolci a loro dedicati".

I biscottini decorati di Natale

Una ricetta facile, da fare coi bimbi

CHE COSA SERVE

- 100 g di burro
- 300 g di farina
- 1/2 bustina lievito in polvere
- la scorza di un limone grattugiata
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- stampini per biscotti a forma di stella, albero, pupazzo di neve

PROCEDIMENTO

In una ciotola unite la farina, le uova, lo zucchero, il burro morbido, la scorza del limone e il lievito. Lavorate con le mani per ottenere un impasto liscio. Stendetelo con il mattarello dando uno spesso di 1,5 centimetri. Con stampini di varie forme formate con i vostri bimbi tanti biscotti. Infornateli su una teglia coperta da carta da forno a 180 °C per 25 minuti. Decorateli ancora tiepidi.

PER LA NEVE

Per la glassa bianca montate l'albume incorporando 200 g di zucchero a velo, fino a ottenere un composto denso. Per decorazioni colorate unite una punta di colorante alimentare allo zucchero. Poi con un sac à poche o siringa da cucina procedete con piccole gocce sui biscotti per ottenere l'effetto della neve. Potete praticare un forellino sui biscotti, poi far passare del nastro di raso e appenderli all'albero.

