LA GIORNATA ALIMENTARE

Tra il dire e il fare... recita un vecchio proverbio. E questo è più che mai vero nel caso della sana alimentazione.

I dati più recenti del programma **OKkio alla Salute** promosso dal Ministero della Salute in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca dicono che in Italia **circa un bambino (8-9 anni) su tre pesa di più di quanto dovrebbe**, e i motivi di questa situazione sono anche in una serie di abitudini alimentari sbagliate.

Per esempio il 9% dei bambini salta la colazione e il 31% fa una colazione sbilanciata e insufficiente. Ancora, il 22% dei bambini non consuma giornalmente frutta e/o verdura. Senza contare che è troppo alto il numero di quelli che bevono abitualmente bibite gassate e zuccherate... **Eppure: chi non sa che fare colazione è importantissimo? E che la frutta e la verdura sono alimenti importanti? E che esagerare con le bibite non fa certo bene?**... Eh sì: un conto è saper le cose e un altro è metterle in pratica. C'è di mezzo quel mare che si chiama "buona volontà".
Eppure, **conviene fare qualche sforzo per mangiare meglio, perché non c'è niente di più bello che stare bene, in forma, di buonumore.** E una sana alimentazione è proprio la via migliore per arrivare a sentirsi così... SUPER!

Attività 1 – UNA COLAZIONE DA CONCORSO

È davvero un assurdo: anche se non è il più abbondante, la colazione del mattino è considerato il pasto più importante della giornata, eppure è anche quello più trascurato. Nella tua classe, per esempio, quanti la consumano ogni giorno? E che tipo di colazione è la più gettonata? Non ti preoccupare non ti chiediamo di registrare sul quaderno per una settimana tutto quello che mangi a colazione... magari potrebbe anche essere interessante, ma è certo più divertente organizzare un **"concorso per la miglior colazione"** all'interno della tua classe.

Tu e i tuoi compagni mettetevi d'accordo e datevi una settimana di tempo nella quale ognuno si impegna a preparare a casa almeno una colazione "perfetta" e a fotografarla (anche lo smartphone va benissimo e potete usare Instagram se lo utilizzate in classe), nominate il file di ogni colazione col vostro nome e poi copiate tutte le immagini in una cartella da vedere insieme a scuola.

Sarete voi stessi i giudici, insieme all'insegnante: qual è la colazione più completa, golosa ed equilibrata?

Potete anche raccogliere le ricette in un bel ricettario delle prime colazioni: le idee devono circolare, soprattutto se sono sane e gustose....

Con il contributo educazionale di: Abbott A Promise for Life

Attività 2 – IERI E OGGI

È variata tanto l'alimentazione in questi ultimi decenni: si sono modificati i ritmi della vita, sono cambiate le abitudini, persino le cucine delle case sono diverse, e ora esistono una quantità di alimenti che le persone oggi anziane non potevano nemmeno immaginare quando avevano la tua età... proprio la loro esperienza, i loro ricordi e i loro racconti possono fornire spunti preziosi per riflettere sul modo di mangiare ieri e oggi, su come è cambiato in meglio e in peggio, magari per rendersi conto che qualche buona abitudine potrebbe anche essere recuperata...

Preparate in classe un questionario-intervista da sottoporre a nonni e persone anziane, per tracciare un quadro di come era la loro alimentazione. Quindi analizzate le risposte e confrontatele con quelle che alle stesse domande dareste voi.
Potete realizzare due cartelloni "ieri" e "oggi" sui quali evidenziare (anche con l'aiuto di fotografie e immagini ricercate si internet) le differenze maggiori e commentarle.

SCRIVI QUI QUALCHE DOMANDA CHE TI VIENE IN MENTE:

IMPARARE DIVERTENDOSI

Scene di mensa quotidiana

C'è la mensa nella tua scuola? Ci hai mai fatto caso che è il teatro dei comportamenti più diversi: c'è quello che divora tutto in un attimo, per essere il primo a uscire a giocare, e quello che consegna sempre il vassoio per ultimo; c'è quello che non mangia mai nulla, accanto a chi, invece, mangerebbe fino a scoppiare; c'è il ragazzino composto come a un pranzo di gala e quello che sembra un maialino.

Senza dimenticare le occasioni "speciali": l'euforia che accompagna il servizio di pizza e gelati, o, viceversa, la tristezza con cui vengono accolte certe minestre in brodo.

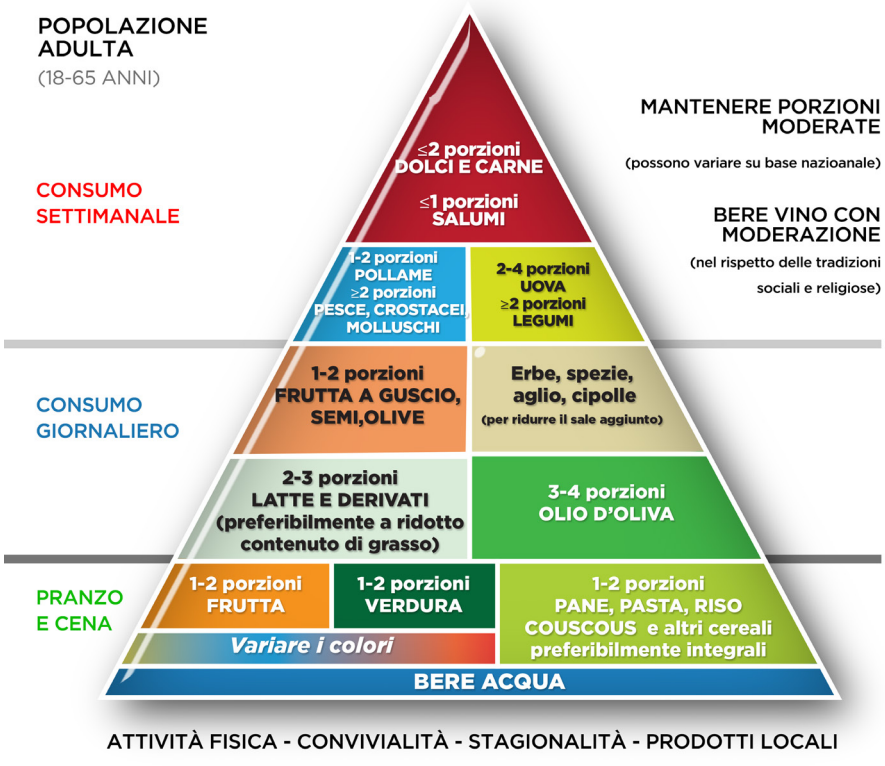
Difficilmente, chi lo vive ogni giorno in prima persona si rende conto della ricchezza di "colore" del momento della mensa, a meno che non sia qualcun altro, osservatore esterno e distaccato, a farla notare. È un po' quello che succede quando ci si riprende con la telecamera in vacanza e ci si rivede poi a distanza di tempo: ma veramente sono io? Che imbarazzo!

La proposta, da discutere in classe con il tuo insegnante, è quella di realizzare una **documentazione filmata** del momento della refezione, per individuarne, con ironia e senso dell'umorismo, gli aspetti caratteristici, i comportamenti tipici e quelli più personali.

Una buona selezione delle immagini e un montaggio accurato potranno sortire effetti divertenti e, al contempo, fornire agli spettatori molti spunti per una visione autocritica...

Alla scoperta delle... piramidi

La "piramide della sana alimentazione". Nell'"enciclopedia" di questo modulo ce n'è una che rende piuttosto bene i criteri di come nutrirsi in modo corretto, ma non è certo la sola che esiste. Anche nel mondo della nutrizione c'è chi non rinuncia a dire la sua in modo un po' troppo approssimativo e, a volte, persino interessato. Così di "piramidi della sana alimentazione" anche solo navigando su internet ne trovi una quantità, e molto spesso differiscono l'una dall'altra anche per cose importanti. Prova a farne una ricerca, stampa quelle che ti colpiscono maggiormente e provate a commentarle in classe...



Cosa ho imparato?

A questo punto tira un po' le fila: svolgendo le attività di questa scheda, cercando, ragionando, discutendo... cosa hai imparato che non sapevi prima? Scrivilo qui.