

7 Una fruttuosa merenda

1. Obiettivi

Far comprendere l'importanza di una merenda adeguata, declinata in tutte le diverse possibilità, con priorità alla frutta e alla verdura.

Con questa attività si capirà in quanti modi sia possibile fare una merenda equilibrata, non solo dolce, ma anche salata, dal tradizionale pane e pomodoro, o pane e marmellata, alla realizzazione di un panino creativo.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:

Matematica, Scienze, Arte e immagine, Tecnologia

2. Attività

Introduzione

La merenda ha sempre avuto un'importanza speciale per i bambini, e non solo da un punto di vista nutrizionale. Infatti, oltre ad essere un'abitudine utile e salutare, è un'occasione per gratificare appetito e gusto e un'opportunità di autonomia e socialità.

La merenda è importante!

Tre pasti al giorno non sono adeguati per un bambino che deve crescere. È opportuno fare anche due spuntini, quello di metà mattina e quello di metà pomeriggio, distribuendo così in 5 pasti l'alimentazione della giornata. Gli spuntini devono essere abbastanza leggeri da non compromettere l'appetito al pasto successivo, oltre che l'attenzione e l'apprendimento scolastico, ma abbastanza sostanziosi per dare energia ed evitare le "abbuffate" ai pasti, un'abitudine particolarmente scorretta che si può conservare anche da adulti. Per la merenda, la frutta e i prodotti da forno semplici sono da prediligere rispetto a dolci e bevande dolci, prodotti insaccati o eccessivamente manipolati.

L'apporto calorico dello spuntino deve essere pari a circa il 5% del fabbisogno giornaliero (per esempio, per un bambino di 8-9 anni intorno alle 90 -100 calorie).

Variare è la cosa più importante: mangiare ogni giorno sempre la stessa cosa, anche

se è un alimento sano, non sempre è positivo, perché può diventare un'abitudine noiosa e allontanare i bambini da un'alimentazione bilanciata. Bisogna avere una dieta variata anche a merenda e l'insegnante, nel suo importante ruolo educativo, è fondamentale per trasmettere e far scoprire che assaggiare cose nuove può essere divertente!

Delle 5 porzioni di frutta e verdura da mangiare tutti i giorni, 3 sono di frutta. Ad esempio, a pranzo e a cena 1 porzione di verdura e 1 di frutta, più 1 porzione di frutta a colazione o a merenda.

La frutta è la merenda da preferire, ma si può alternare anche con altri alimenti, ad esempio yogurt, pane e pomodoro, panino con le verdure, formaggio... e ci si può sbizzarrire con la fantasia!

Il consumo di dolci, bevande dolci, insaccati ecc... non è un reato, ma non può essere la regola. La varietà è importante.

Lancio: Francesco e le strategie di sopravvivenza alla merenda

Francesco è un bambino come tanti, ama i giochi, gli amici e il pallone. Ovviamente non impazzisce per la scuola, anche se è un bambino responsabile e fa il giusto. A tavola è una buona forchetta, ma deve trovare pronto, altrimenti, pur di giocare, si dimentica perfino di mangiare.

Un pomeriggio, all'ora di merenda, corre affamato in cucina, tra una partita di pallone in cortile e i compiti da finire, trovando però solo una mela.

"Che pizza con queste mele", pensa Francesco, che preferisce evitare il frutto e tirare fino alla cena, senza mettere niente dentro la pancia. Ma il resto del pomeriggio è un disastro, durante la partita si mangia letteralmente dei goal e più tardi, nel momento in cui si mette a fare le operazioni di matematica per l'indomani, fare i calcoli con lo stomaco che borbotta è davvero una missione impossibile. Va a finire che ci mette il triplo del tempo con i compiti e quindi non riesce nemmeno ad attaccare le figurine nuove sul suo prezioso album dei calciatori. Quando la mamma chiama per la cena, si precipita a tavola con una fame da lupi, svuota i piatti alla velocità della luce e chiede il bis di tutto.

Poi però, Francesco si sente come se avesse mangiato un cocomero intero, e prima di andare a letto, la mamma gli deve fare pure una camomilla.

Allora Francesco cambia strategia e il giorno dopo, a merenda, esegue un rastrellamento scientifico e minuzioso della cucina, spazzolando tutto ciò che gli capita a tiro: biscotti, cioccolata, pane e salame e succo di frutta. In cortile, alla battaglia degli agenti segreti con gli amici, è talmente appesantito da farsi acchiappare subito e da far perdere la sua squadra. Anche con i compiti va malissimo: quasi si addormenta sul tema di italiano e neanche questa volta riesce a finire in tempo per dedicarsi al suo amato album dei calciatori. La sera a cena, poi, si sente ancora pieno e non tocca nemmeno il suo piatto preferito, la pasta al forno che gli aveva preparato la nonna. Va a letto ancora sazio, ma la notte si sveglia perché gli viene fame, però non ha il coraggio di andare in cucina a mangiare qualcosa.

Il terzo giorno cambia ancora strategia, deciso a trovare la merenda perfetta. Prende al volo 3 biscotti e una mela e scende in cortile per la gara di monopattino con gli amici. Stavolta stravinisce. Risale tutto contento e fa senza fatica i compiti per il giorno dopo, riuscendo finalmente a dedicarsi al suo amato album dei calciatori. Alla sera dà soddisfazione alla nonna e alla sua torta di patate e va a letto tranquillo.

Da quel giorno, Francesco fa una merenda variata, sempre però con la frutta o la verdura. E ha convinto gli amici del cortile a fare lo stesso, per cui alle 5, cascasse il mondo, si vedono e fanno merenda insieme: hanno fondato il Club della Merenda, dove ognuno, a turno, decide la merenda perfetta per il resto della banda.

Che cosa serve

Fogli A3, cartoncini, forbici, colori, colla

Attività 1. Il MerenDiario

Dividete i bambini in squadre:

sulla base delle regole allegate in fondo, dovranno riempire una settimana di merende, pensandone una/due diverse per ogni giorno, a base sempre di frutta o di verdura. Possono essere anche ricette. Per suggerimenti o spunti potete consultare le merende in appendice.

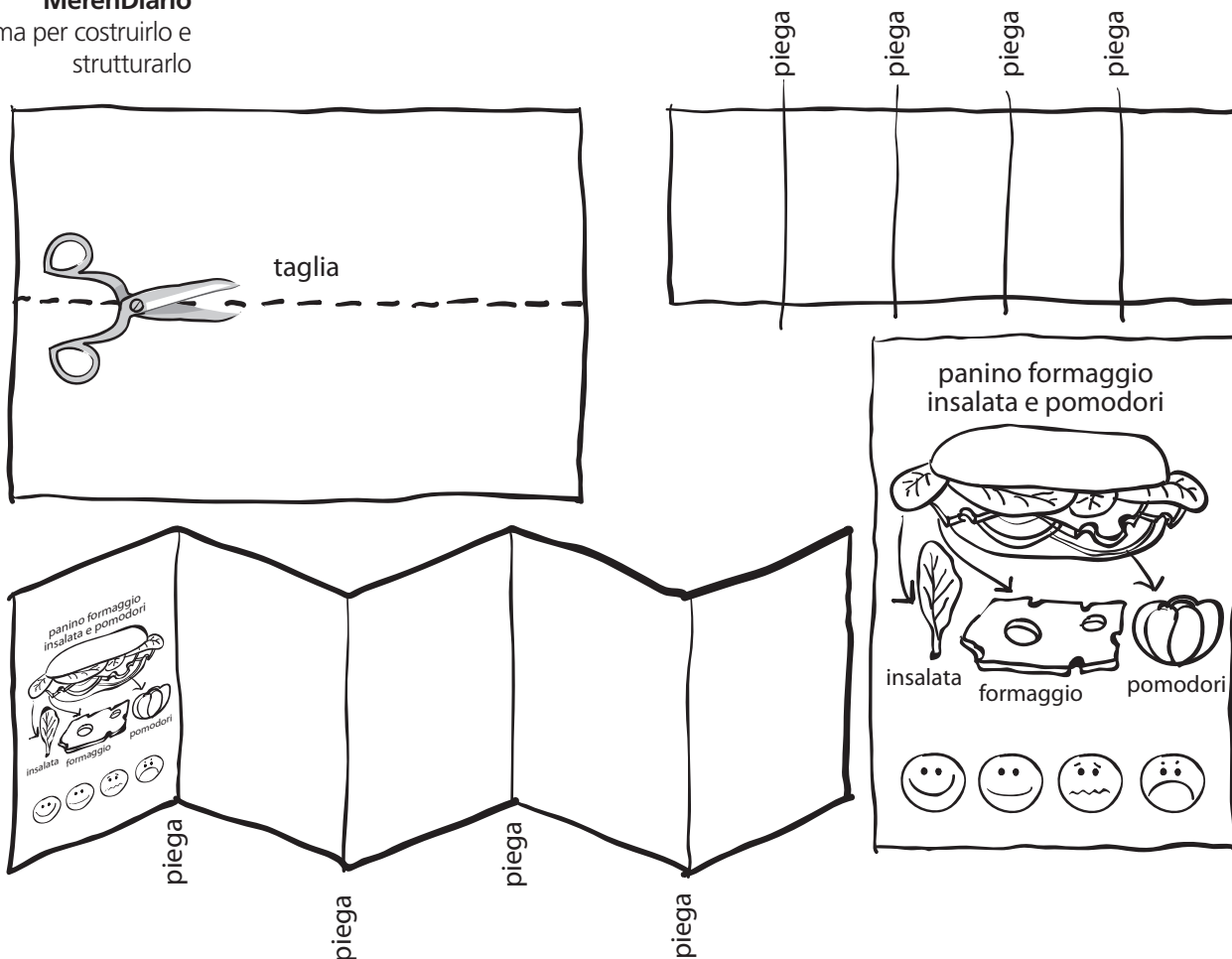
Vince la squadra che presenta la combinazione settimanale più varia, golosa e creativa. Giudice unico e insindacabile: l'insegnante!

Ecco un esempio per la creazione di un semplice quaderno-diario per raccogliere tutte queste proposte.

Partendo dalla partizione, come da figura, di un foglio A3 si può ricavare un "MerenDiario" cioè un diario della merenda. Alla base di ogni pagina si possono disegnare 4 faccine di valutazione, per misurare il gradimento di quella merenda.

MerenDiario

schema per costruirlo e strutturarlo



In ogni merenda deve comunque esserci frutta e/o verdura; le patate e le salse pronte non valgono e le marmellate si possono usare, ma non possono essere considerate come frutta. Valgono invece gli ingredienti frullati. Se c'è pane, la grandezza è quella del pugno del bambino.

Conclusioni

Fate votare in classe tutte le merende riportate e costruite insieme agli alunni un ricettario, riportando per prime le merende più votate.

Attività per casa

Invitate i bambini a provare a casa, per esempio di domenica, le ricette del Merendiario e a raccontare agli altri (segnandole con la crocetta nella scheda) quale è piaciuta di più.

Per continuare

Si può riproporre la stessa attività in un'altra stagione, scoprendo così prodotti diversi. L'ideale è farlo una volta per stagione (o una volta al mese!).

Per saperne di più:

<http://sapermangiare.mobi>

4. Appendice: le possibili merende

Elenco di merende possibili a base di frutta per dare spunti ai bambini, stimolando l'impiego creativo della frutta:

- Banana a fettine con pezzetti di cioccolato
- Macedonia con mandorle
- un panino piccolo (del tipo da buffet) con le noci
- Frutta secca da sola (ad esempio 4 o 5 noci o mandorle)
- Banana e noci a pezzetti
- Pane e pomodoro (attenzione alla quantità di pane: panino piccolo è la quantità giusta)
- qualche carota
- dei pomodorini
- frullati
- un gelato di frutta piccolo
- crepes/dolci vari con pezzi di frutta (occasionalmente e in porzione piccola)
- yogurt....

Attenzione:

- Le patate non sono verdura e spesso si accompagnano a quantità troppo elevate di grassi.
- L'olio non vale come porzione di verdura!

5. Allegati: le regole della merenda

Coordinamento
Laura Gennaro

Gruppo di lavoro
C. Giannetti,
U. Scognamiglio,
R. Roccaldo, S. Berni Canani,
R. Guttilla.

Progetto Grafico
Paolo Marabotto.