

Istituto Comprensivo

“Giovanni XXIII”

Scuola secondaria di I grado

Anno Scolastico 2013/2014

classe I B

COSA MANGIAMO

A MERENDA?

Compito significativo: sensibilizzare gli alunni
e le famiglie per un'alimentazione più sana.

LA MERENDA DI DAVID

Finalmente aveva vinto. Ormai erano settimane che ogni giorno a pranzo martellava sua madre con la solita richiesta: «Mamma, molti miei amici durante la ricreazione divorano patatine e ciuccetti colorati, perché io non ...»

Non ebbe il tempo di finire. La madre lo interruppe: «Per crescere sani e forti bisogna mangiare cibi genuini e quei tubi pieni di porcherie salate o quelle caramelle impregnate di coloranti e zuccheri non mi sembrano scelte vincenti. Non sei d'accordo?».

«Sì, ... ma ... non mangiare quello che va di moda, mi fa sentire diverso. Mi escludono dal gruppo e le ragazze mi ignorano.»

La madre divenne pensierosa e disse: «Pensi che l'amicizia si misuri sul contenuto di un tubo di cartone colorato? Pensi veramente che tutto quello che ingurgitano i tuoi amici siano vere patate? Hai mai letto l'etichetta? Io sì, perché una mia amica me ne offrì una dopo la palestra. Che schifo! Sapeva di cipolla! La percentuale di patate presente è inferiore al 50% e chi le produce guadagna una barca di soldi a spese della salute altrui».

David non rispose e fece spallucce.

Quella sera, la madre parlò con il marito e il giorno dopo, inaspettatamente, mise tra le mani del figlio due euro dicendogli: «Comprati queste benedette patatine, ma ricordati che sarà solo per questa volta, non una di più!».

David non si aspettava questa decisione e dopo un attimo di stupore, sgranando un sorriso, affermò: «Grazie mamma.»

Avrebbe voluto chiederle anche il motivo di questa decisione, ma non ne ebbe il coraggio.

Adesso poteva anche sciogliere l'invidia verso Marco, Giovanni, Dario e molti altri che spesso si trovavano circondati da amici perché avevano in mano quel tubo rosso di patatine.

Già! Quel tubo rosso, puzzolente di cipolla, paprika e assai sapido, era un'autentica calamita. Persino alcuni professori si erano avvicinati agli studenti per farsi offrire un paio di fette di quelle pseudopatate arrotolate in modo originale e che si incastravano perfettamente tra la lingua e il palato, e lui aveva osservato il sorriso raggianti dei suoi compagni di classe, che dimostrava quanto fossero contenti di essere al centro dell'attenzione, soprattutto di alcuni insegnanti.

Almeno per un giorno le solite merende, che la mamma definiva genuine, ma che davano poca soddisfazione alle sue papille, non le aveva con sè. È anche vero che la mamma cercava di variare il cibo dell'intervallo passando dal pacchetto di cracker con un succo di frutta, al panino col prosciutto o con la marmellata.

“Almeno gli avesse preparato un panino con la Nutella, ma quello era un oggetto raro e assai poco presente nella dispensa riempita da sua madre con attenzione quasi ossessiva verso i cibi biologici e con prodotti acquistati sempre dopo aver letto con molta attenzione le etichette.

La madre non faceva mai mancare in casa e sulla tavola la frutta fresca e le verdure, sempre di stagione, perché diceva che quelle coltivate in serra o provenienti da altri Paesi erano povere di vitamine. Così anche la merenda di David doveva sottostare a delle regole alimentari ben precise: prodotti biologici, di stagione e, se confezionati, con scadenza molto in là nel tempo.

Così in autunno e poi in primavera, lei gli preparava amorevolmente delle scatoline con la frutta di stagione: chicchi di melagrana, spicchi di arancia, fragole, ciliegie, spicchi di mela sbucciati e bagnati di limone perché non diventassero scuri. In quelle mattinate non sapeva dove nascondersi perché si vergognava a farsi vedere con quella merce da infanti e la sua rabbia cresceva nei confronti di chi invece sgranocchiava pacchetti di crostini alla cipolla o al pomodoro e origano.

Tuttavia quella mattina avrebbe potuto finalmente sentirsi uguale agli altri e gareggiare nell'esibire con orgoglio il suo tubo di Slanglest.

Si mise quel soldo in tasca, prese lo zaino e quella mattina volò giù dalle scale e col cuore che gli batteva forte si avviò verso il negozio del signor Lello.

Quando entrò, incontrò altri ragazzi della terza che stavano acquistando il fatidico tubo rosso e cominciò a temere che finissero prima che toccasse il suo turno.

Osservò attentamente la scena e si accorse che insieme al tubo quelli compravano anche una bottiglietta di the e subito pensò che quella fosse un'accoppiata vincente. Molti di loro si erano fatti dare anche quelle caramelle che coloravano la bocca di blu.

Giorni prima Nicola gliene aveva data una in cambio della soluzione di un problema di geometria, lui l'aveva mangiata con soddisfazione, ma poi, poco dopo, aveva sentito un forte bruciore in gola e lo stomaco non aveva ricevuto volentieri la pastasciutta che aveva mangiato per pranzo.

Mentre aspettava immaginò che sicuramente anche Anna avrebbe notato che lui quel giorno aveva una merenda come quelli di terza e, forse, anche a lei avrebbe potuto offrire una patatina.

Venne il suo turno e riuscì ad acquistare il tutto, aggiungendo però dieci centesimi che per fortuna si era ritrovato in tasca, non dovendo così rinunciare a nulla.

Le ore prima della merenda non passavano mai e ogni tanto gettava lo sguardo allo zaino pensando con gioia al suo contenuto. Durante le lezioni la sua attenzione scappava sempre verso di esso e rischiò più volte delle brutte figure non rispondendo come al solito alle richieste degli insegnanti.

Arrivò il tanto desiderato trillo della campanella. Corse a prelevare le Slanglest e con sguardo altero lo tenne ben in vista sperando che Anna si accorgesse che anche lui era parte del branco dei patatinari di marca. Tolse il coperchio di plastica e nell'ansia di prelevare alcune patatine il tubo gli scivolò di mano rotolando per il cortile tra le risate generali. Imbarazzatissimo e rosso in faccia lo raccolse e poi fece di tutto per essere accolto nel gruppo di Marco, ma quello e altri ragazzi erano impegnati a chiaccherare tra loro e non lo presero in considerazione.

Quindici minuti e tutto era già finito.

Tutti ritornarono alla spicciolata verso le rispettive classi e lui rimase indietro con il suo tubo di patatine ancora mezzo pieno. Gli si avvicinò la professoressa di Educazione Motoria che gli disse: «Dai, coraggio, l'intervallo è finito, vai in classe. Metti via quella roba. Già! Vedo che anche tu ti sei adeguato a mangiare quelle schifezze. Hai mai letto con quali ingredienti sono state fatte?»

«Be', sono patate, come quelle che cucina la mia mamma!» esclamò David con sufficienza. «Tu credi? Leggi l'etichetta.»

David sbuffò, ma per non contraddirla lesse: «Patate disidratate, olio vegetale, grasso vegetale, farina di riso, amido di frumento, maltodestrina, emulsionante: E471, sale».

«Quindi? Cosa ne deduci?» chiese la professoressa con aria di sfida.

«Pensavo fossero delle autentiche patatine fritte» rispose deluso.

Lei lo sollecitò ad entrare in classe.

Salendo le scale pensò che era stato proprio uno sciocco ad aver pensato che quelli, che lui desiderava come amici, avrebbero fatto la fila quel giorno per le sue patatine.

E lo stomaco? Ora lo sentiva ruminare e aveva una gran sete, anche se si era scolato tutta la bottiglietta di the.

Cercò con lo sguardo Anna per rubarle un sorriso, di cui aveva tanto bisogno in quel momento, ma lei stava chiacchierando con Luisa, mentre insieme stavano disegnando durante l'ora di Arte.

Rientrato a casa lo madre notò il volto triste del figlio.

«Tutto bene?»

«Mamma, domani, per la merenda, preparami un panino con il prosciutto e un po' di frutta, vorrei offrirla ai miei amici e magari anche ad Anna.»

[testo scritto da G. Groppi e R. Abati]

Comprensione del testo

Rispondi alle seguenti domande dopo aver letto almeno due volte il racconto.

1) Chi è il protagonista?

- ☐ un alunno della scuola secondaria di II grado
- ☐ un alunno della scuola secondaria di I grado
- ☐ un alunno della scuola superiore d'Arte
- ☐ un alunno della scuola primaria

2) Quanti luoghi sono contemplati in questo racconto? Dopo aver indicato il numero con una crocetta scrivi a fianco quali sono.

- | | | |
|---------|--------------------------|-------|
| Quattro | ☐ | _____ |
| Tre | ☐ | _____ |
| Due | ☐ | _____ |
| Uno | ☐ | _____ |

3) Qual è il desiderio di David?

- ☐ Mangiare le patatine.
- ☐ Essere accettato dagli amici.
- ☐ Essere alla moda.
- ☐ Fare un dispiacere alla mamma.

4) Com'era generalmente la merenda di David?

Yogurt alla frutta e the alla pesca, panino col prosciutto o con la marmellata.

Schiacciatine e succo di frutta, brioche e succo d'arancia.

Patatine e acqua, pacchetto di cracker con un succo di frutta

Pacchetto di cracker con un succo di frutta, panino col prosciutto o con la marmellata.

5) Perché i genitori decidono di dare i soldi a David per comprarsi le patatine?

Perché il figlio non si senta diverso.

Perché il figlio provi l'esperienza di mangiare le patatine.

Perché sperano che quelle patatine non piacciono al figlio.

Perché pensano che il figlio sia grande.

6) Perché David non chiede spiegazione alla mamma della decisione di dargli i soldi?

Perché pensò che finalmente aveva vinto.

Perché pensò che la mamma aveva capito che lui voleva essere come gli altri.

Perché non ne ebbe il coraggio.

Perché non gli interessava il parere di sua madre.

7) Quale atteggiamento ha la madre di David quando fa la spesa?

Compra prodotti pubblicizzati dalla televisione.

Compra prodotti biologici e legge attentamente le etichette.

Compra prodotti biologici dal contadino vicino a casa e altri al supermercato.

Legge le etichette, ma compra ugualmente i prodotti che le consiglia la pubblicità.

8) Quanto spese David al supermercato?

Un euro e cinquanta centesimi.

Due euro.

Due euro e venti centesimi.

Due euro e dieci centesimi.

9) In che modo David pensa di conquistare l'attenzione di Anna?

Comprando prodotti pubblicizzati dalla televisione.

Mostrando che anche lui ha le patatine che vanno di moda.

Mostrando che sa essere gentile con tutti.

Regalandole il tubo di patatine.

10) Quale situazione modifica le aspettative di David?

Le patatine gli cadono per terra.

Un 'bullo' gli prende il tubo di patatine.

Quel giorno la sua classe non fa ricreazione.

Il tubo di patatine gli scivola di mano e rotola per il cortile.

11) Che cosa significa “*ingurgitare*” ?

Ingoiare con avidità.

Mangiare masticando lentamente.

Rigirare il cibo in bocca.

Ruttare dopo aver ingoiato del cibo.

12) Che cosa sono i cibi biologici?

13) Che cosa significa “*con scadenza molto in là nel tempo*” ?

14) Che cosa significa “*ritornarono alla spicciolata*” ?

15) Nella frase “*Ora lo sentiva ruminare...*” il pronome «lo» a chi si riferisce?

16) Ricopia qui sotto gli ingredienti delle patatine Slanglest.

17) Questo testo è:

Un testo regolativo.

Un testo argomentativo.

Un testo narrativo.

Un testo poetico.

Punteggio / 17

Misurazione / 10

Osservazioni del docente:

Comprensione del testo

CORRETTORE

Rispondi alle seguenti domande dopo aver letto almeno due volte il racconto.

1) Chi è il protagonista?

- ☐ un alunno della scuola secondaria di II grado
- ☒ un alunno della scuola secondaria di I grado
- ☐ un alunno della scuola superiore d'Arte
- ☐ un alunno della scuola primaria

2) Quanti luoghi sono contemplati in questo racconto? Dopo aver indicato il numero con una crocetta scrivi a fianco quali sono.

Quattro A CASA DI DAVID – A SCUOLA – IN CORTILE – NEL NEGOZIO

Tre _____

Due _____

Uno _____

3) Qual è il desiderio di David?

- ☐ Mangiare le patatine.
- ☒ Essere accettato dagli amici.
- ☐ Essere alla moda.
- ☐ Fare un dispiacere alla mamma.

4) Com'era generalmente la merenda di David?

- ☐ Yogurt alla frutta e the alla pesca, panino col prosciutto o con la marmellata.
- ☐ Schiacciatine e succo di frutta, brioche e succo d'arancia.
- ☐ Patatine e acqua, pacchetto di cracker con un succo di frutta
- ☒ Pacchetto di cracker con un succo di frutta, panino col prosciutto o con la marmellata.

5) Perché i genitori decidono di dare i soldi a David per comprarsi le patatine?

x Perché il figlio non si senta diverso.

Perché il figlio provi l'esperienza di mangiare le patatine.

Perché sperano che quelle patatine non piacciono al figlio.

Perché pensano che il figlio sia grande.

6) Perché David non chiede spiegazione alla mamma della decisione di dargli i soldi?

Perché pensò che finalmente aveva vinto.

Perché pensò che la mamma aveva capito che lui voleva essere come gli altri.

x Perché non ne ebbe il coraggio.

Perché non gli interessava il parere di sua madre.

7) Quale atteggiamento ha la madre di David quando fa la spesa?

Compra prodotti pubblicizzati dalla televisione.

x Compra prodotti biologici e legge attentamente le etichette.

Compra prodotti biologici dal contadino vicino a casa e altri al supermercato.

Legge le etichette, ma compra ugualmente i prodotti che le consiglia la pubblicità.

8) Quanto spese David al supermercato?

Un euro e cinquanta centesimi.

Due euro.

Due euro e venti centesimi.

x Due euro e dieci centesimi.

9) In che modo David pensa di conquistare l'attenzione di Anna?

Comprando prodotti pubblicizzati dalla televisione.

x Mostrando che anche lui ha le patatine che vanno di moda.

Mostrando che sa essere gentile con tutti.

Regalandole il tubo di patatine.

10) Quale situazione modifica le aspettative di David?

Le patatine gli cadono per terra.

Un 'bullo' gli prende il tubo di patatine.

Quel giorno la sua classe non fa ricreazione.

x Il tubo di patatine gli scivola di mano e rotola per il cortile.

11) Che cosa significa “*ingurgitare*” ?

X Ingoiare con avidità.

Mangiare masticando lentamente.

Rigirare il cibo in bocca.

Ruttare dopo aver ingoiato del cibo.

12) Che cosa sono i cibi biologici?

A DISCREZIONE DEL DOCENTE

13) Che cosa significa “*con scadenza molto in là nel tempo*” ?

A DISCREZIONE DEL DOCENTE

14) Che cosa significa “*ritornarono alla spicciolata*” ?

A DISCREZIONE DEL DOCENTE

15) Nella frase “*Ora lo sentiva ruminare...*” il pronome lo a chi si riferisce?

ALLO STOMACO

16) Ricopia qui sotto gli ingredienti delle patatine Slanglest.

Patate disidratate, olio vegetale, grasso vegetale, farina di riso, amido di frumento, maltodestrina, emulsionante: E471, sale.

17) Questo testo è:

Un testo regolativo.

Un testo argomentativo.

X Un testo narrativo.

Un testo poetico.

Punteggio / 17

Misurazione / 10

Osservazioni del docente:

MISURAZIONE

10	9	8	7	6	5	4
17	16 - 15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6 - 5

DOPO AVER LETTO,
ANALIZZATO, COMPRESO
QUESTO TESTO, ABBIAMO
DISCUSO TRA DI NOI E CON
L'INSEGNANTE E
ABBIAMO DECISO DI
ANALIZZARE COSA SUCCEDDE
NELLA NOSTRA SCUOLA.
COSI' E' PARTITA L'INTERVISTA
AGLI ALUNNI DEL NOSTRO
PLESSO.

Indagine conoscitiva sulle
tipologie di merende
consumate generalmente dagli
alunni

Numero alunni presenti delle classi
consultate il giorno 13/05/2014.

1A	24 alunni
2A	19 alunni
3A	26 alunni
1B	24 alunni
2B	20 alunni
3B	11 alunni
2C	20 alunni
3C	24 alunni

Quanti alunni non hanno la merenda?

1A	4 alunni
2A	4 alunni
3A	1alunno
1B	3 alunni
2B	5 alunni
3B	2 alunni
2C	2 alunni
3C	8 alunni

Quanti hanno il succo di frutta?

1A	4 alunni
2A	3 alunni
3A	7 alunni
1B	13 alunni
2B	1 alunno
3B	2 alunni
2C	2 alunni
3C	7 alunni

Quanti hanno il the, l'acqua o altre bibite?

1A 7 alunni

2A 7 alunni

3A 3 alunni

1B 8 alunni

2B 8 alunni

3B 7 alunni

2C 6 alunni

3C 3 alunni

Quanti hanno i crackers o le schiacciatine?

1A - 8 alunni

2A - 5 alunni

3A - 23 alunni

1B - 9 alunni

2B - 8 alunni

3B - 6 alunni

2C - 2 alunni

3C - 4 alunni

Quanti hanno il panino?

1A	2 alunni
2A	1 alunno
3A	1 alunno
1B	2 alunni
2B	2 alunni
3B	1 alunno
2C	0 alunni
3C	1 alunno

Quanti consumano altri tipi di merenda?

1A	8 alunni
2A	9 alunni
3A	2 alunni
1B	10 alunni
2B	6 alunni
3B	2 alunni
2C	9 alunni
3C	9 alunni

1A merendine – biscotti – grissini – crostini

2A merendine – croissant – biscotti – patatine Pringols
taralli

3A biscotti

1B frutta – crostini salati – biscotti – merendine

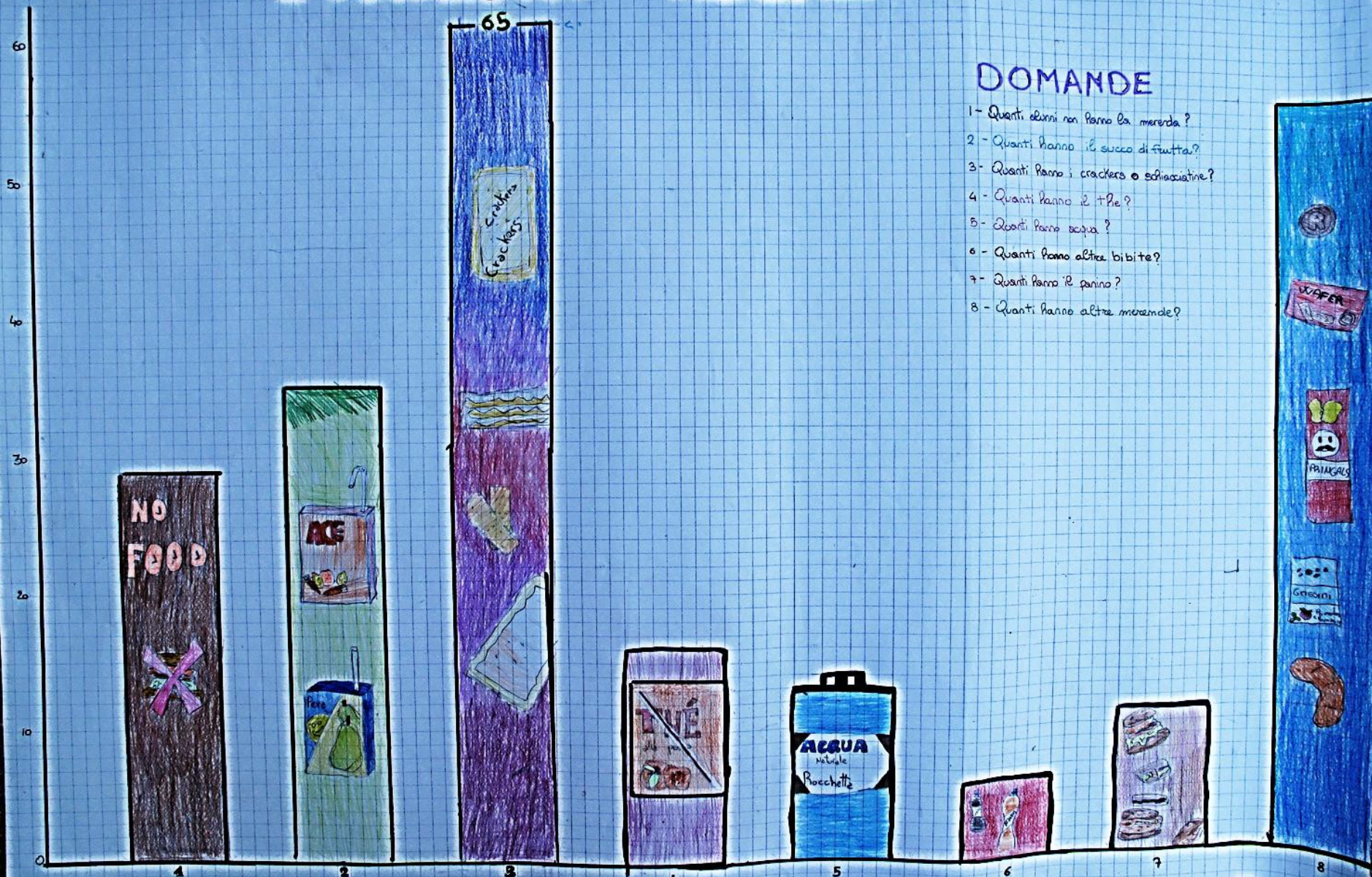
2B patatine – frutta – merendine – taralli – jambonetti

3B biscotti

2C biscotti – patatine – cioccolato – merendine

3C Fonzies – merendine – patatine – dolci fatti in casa –
jambonetti

SONDAGGIO STUDENTI



DOMANDE

- 1 - Quanti alunni non fanno la merenda?
- 2 - Quanti hanno il succo di frutta?
- 3 - Quanti hanno i crackers o schiacciate?
- 4 - Quanti hanno il tè?
- 5 - Quanti hanno acqua?
- 6 - Quanti hanno altre bibite?
- 7 - Quanti hanno il panino?
- 8 - Quanti hanno altre merende?

Adesso analizziamo quali
ingredienti contengono alcuni tipi
di merende che generalmente
consumiamo.

PATATINE



INGREDIENTI:

- 1 PATATE DISIDRATATE -
- 2 OLIO VEGETALE -
- 3 GRASSO VEGETALE -
- 4 FARINA DI RISO -
- 5 AMIDO DI FRUMENTO -
- 6 EMULSIONANTE E641 -
- 7 MALTODESTRINA -
- 8 SALE -
- 9 AMIDO DI RISO MODIFICATO -



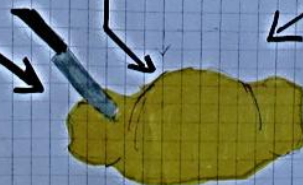
INGREDIENTI:

- 1 PATATE DISIDRATATE -
- 2 AMIDO DI PATATE -
- 3 OLI VEGETALI -
- 4 SALE -
- 5 EMULSIONANTE -
- 6 LECITINA DI GRASOLE -
- 7 AROMI -
- 8 FARINA DI FRUMENTO -
- 9 TRACCE DI LATTE -



INGREDIENTI:

- 1 PATATE -
- 2 OLIO DI GIRASOLE (30%) -
- 3 SALE -
- 4 (SENZA GLUTINE) -



+ OLIO =



La nostra proposta:

Se vogliamo mangiare delle
patatine fritte sane basta pelare le
patate, lavarle e asciugarle.
Far scaldare dell'olio buono.

Friggerle.

Asciugarle con della carta
assorbente da cucina.

Salarle poco.



INGREDIENTI:

- FARINA DI FRUMENTO •
- OLIO DI COCCO
- SCIROPO DI GLUCOSIO
- ZUCCHERO •
- UOVOLORE 9,9%
- SIERO DI LATTE IN POLVERE •
- FARINA DI SOIA
- LATTE SCIOIATO IN POLVERE
- CACAO MAGRO
- DESTROIO •
- ESTRATTO DI PASTO D'UOVO
- AGENTE LIEVITANTE (CIBOANTO REIIO DI SOLO DIFERITO DISOCCO) •
- SALE •
- EMULSIONANTE LEBITINE DI SOIA •
- BACCHIE DI VANIGLIA BARRABAI
- SASSIE
- MANDORLE

INGREDIENTI:

- Biscotti 75% •
- FARINA DI FRUMENTO •
- GRASSO VEGETALE
- ZUCCHERO
- AMIDO DI FRUMENTO •
- CACAO MAGRO
- SCIROPO DI GLUCOSIO
- SIERO DI LATTE IN POLVERE
- SALE •
- AGENTI LIEVITANTI •
- AROMA VANILLIA
- CASSIA 25%
- GRASSO VEGETALE
- OLIO VEGETALE
- ZUCCHERO
- DESTROIO
- SIERO DI LATTE IN POLVERE •
- AMIDO DI FRUMENTO •
- FARINA MANICATA
- BACCHIE
- ALTRA FRUTTA IN GUSCIO
- SASSIO
- SOIA
- UOVA

INGREDIENTI:

- Biscotti 75% •
- FARINA INTEGRALE DI GRANO TENERO
- FARINA DI FRUMENTO •
- ZUCCHERO •
- FILOCCHI D'AVEUA
- MIRTILLI ROSSI ZUCCHERATI
- GRASSO VEGETALE NON IDROGEUATO
- CEREALI CROCCANTI 6,6%
- AMIDO DI FRUMENTO •
- OLIO DI SEMI DI GRASOLE
- FIBRA DI FRUMENTO
- CRUSCA DI GRANO DURO
- EMULSIONANTE •
- LECITINA DI SOIA •
- SALE •
- AGENTI LIEVITANTI •
- AROMA
- CREMA 25%
- GRASSO DI OLIO VEGETALE NON IDROGEUATO
- ZUCCHERO •
- YOGURT MAGRO IN POLVERE 4,3%
- AMIDO DI FRUMENTO •
- AROMA

BISCOTTI FATTI IN CASA:

Farina di frumento, Zucchero, latte scioiato, Sale, Cacao magro, uova, lievito, vanillina e yogurt

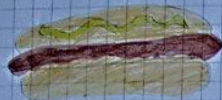
tutto il resto serve?

La nostra proposta:

Le mamme potrebbero farci dei
biscotti sani utilizzando:

farina di frumento
zucchero, uova, lievito,
vanillina e cacao.

A piacere si possono usare lo
yogurt e l'uvetta.



PANE E DERIVATI



INGREDIENTI:

- 1-FARINA DI FRUMENTO
- 2-OLI VEGETALI (PALMA, COCCO)
- 3-SALE
- 4-AROMI
- 5-AROMI DI AFFUMICATURA
- 6-LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE
- 7-PANNA
- 8-ZUCCHERO
- 9-FARINA D'ORZO MALTATO (GLUTINE)
- 10-LIEVITO (GLUTINE)

INGREDIENTI:

- 1- FARINA DI FRUMENTO
- 2- OLI VEGETALI (PALMA, COCCO)
- 3- SALE
- 4- FARINA D'ORZO
- 5- LIEVITO (GLUTINE)

INGREDIENTI:

- 1- PANE TIPO 0° CON LATTE
- 2- STRUTTO E OLIO DI OLIVA
- 3- ACQUA
- 4- LATTE SCREMATO REIDRATATO
- 5- SALE
- 6- FARINA DI SOIA
- 7- ZUCCHERO
- 8- LIEVITO
- 9- TONNO
- 10- MAIONESE
- 11- GIRASOLE
- 12- UOVA
- 13- ACETO DI VINO
- 14- SUCCO DI LIMONE
- 15- CIPOLLE
- 16- FIOCCHI DI PATATE



La nostra proposta:

Per fare un panino sano bastano:
farina di frumento,
acqua, lievito e sale.

La farcitura può variare con:
prosciutto
salame
formaggio
Nutella



BEVANDE



INGREDIENTI

ACQUA

ACQUA

ZUCCHERO

ZUCCHERO

ESTRATTO DI THE

INFUSO DI THE

ACIDIFICANTE:
ACIDO CITRICO

DESTROSI

SUCCO DI PESCA
IN POLVERE

SUCCO DI
LIMONE

ANTIOSSIDANTE:
ACIDO ASCORBICO

AROMI

AROMI

INGREDIENTI

ACQUA

SALI MINERALI

SE TROPPI ZUCCHERI
BERRA
DIVENTANO
OBBESO



INGREDIENTI

SUCCO DI ARANCIA
PUREA DI POLPA

ACQUA

ACQUA

SCIROPPO DI
GLUCOSIO-FRUTTOSIO

ZUCCHERO

ZUCCHERO

ACIDIFICANTE:
ACIDO CITRICO

ACIDIFICANTE:
ACIDO CITRICO

ANTIOSSIDANTE:
ACIDO ASCORBICO

ANTIOSSIDANTE:
ACIDO L-ASCORBICO

La nostra riflessione:

Ci siamo chiesti se il problema dell'obesità infantile non sia dovuto anche all'assunzione di cibi troppo ricchi di grassi e zuccheri.

Solo osservando le bibite siamo rimasti stupiti di quali tipi di ingredienti contengano.

Osservazione delle Tags

Perchè ci facciamo conquistare dalle etichette?

Quanto il **colore** influenza le nostre scelte?

Quanto la martellante pubblicità ci influenza nella scelta di una merenda?

Molti prodotti riportano gli ingredienti in molte lingue e a volte l'italiano non c'è.

Che fare?

Abbiamo esplorato il lessico inglese per comprendere gli ingredienti contenuti in un prodotto internazionale distribuito nel nostro pianeta globale.

A questo punto abbiamo voluto capire quali sono gli atteggiamenti dei genitori nella scelta delle merende che danno ai loro figli.

Abbiamo così predisposto un questionario che è stato distribuito a tutti gli alunni del nostro plesso.

GENTILE GENITORE,

LA CLASSE 1B CHIEDE CORTESAMENTE DI COLLABORARE ALLA REALIZZAZIONE DI UN PROGETTO SULL'ALIMENTAZIONE RISPONDENDO ALLA SEGUENTE DOMANDA (**max 3 scelte**)

Quando lei acquista cibo e bevande per la merenda del mattino a scuola di suo/a figlio/a quale criterio segue:

Acquisto quello che costa meno

Scelgo un prodotto di marca

Leggo gli ingredienti

Seguo i consigli della pubblicità

Chiedo a mio/a figlio/a cosa vuole

Non acquisto nulla, ma do a mio/a figlio/a i soldi per comprarsi ciò che vuole

Non gli do nessuna merenda

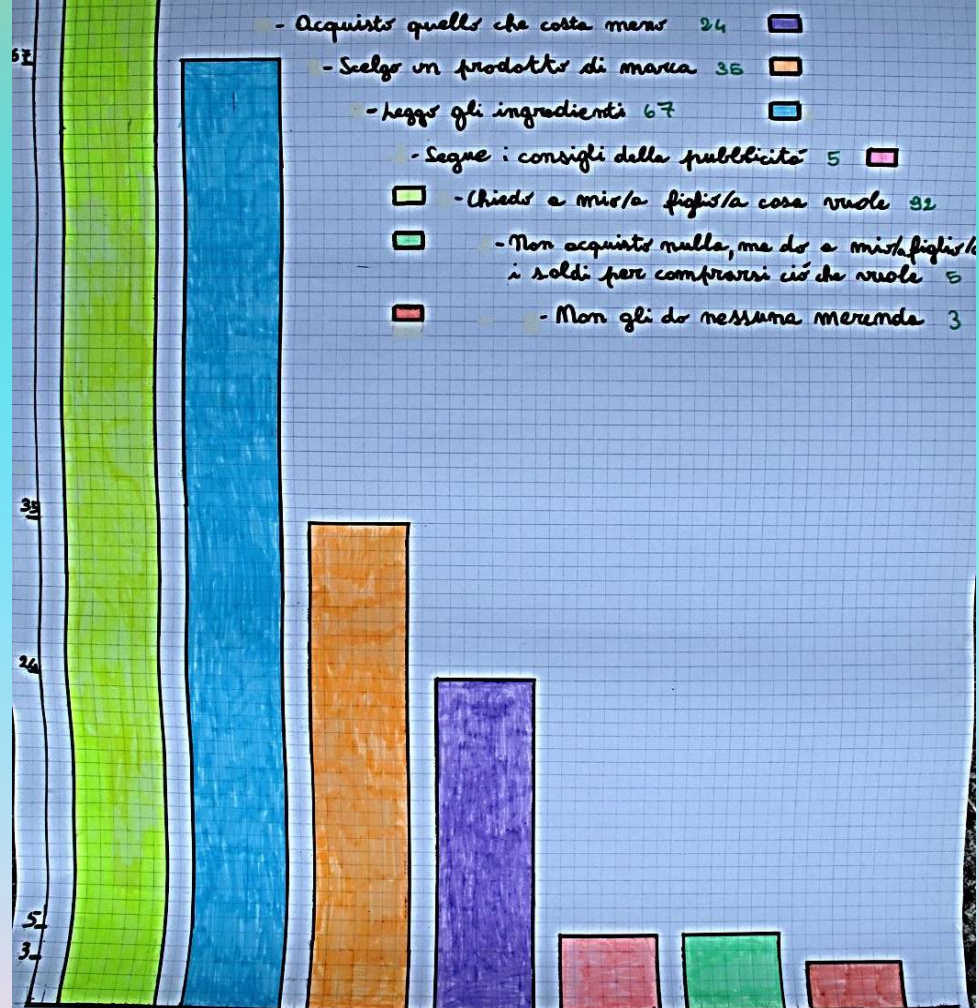
GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE

IL RISULTATO DELLA NOSTRA
INDAGINE CI HA STUPITI E CI
HA FATTO MOLTO RIFLETTERE.

COSA VE NE PARE?

SONDAGGIO GENITORI

- Quando lei acquista cibo e bevande per la merenda del mattino a scuola di suo/a figlio/a quale criterio segue?



QUESTI SONO I NUMERI NEL GRAFICO

Quando lei acquista cibo e bevande per la merenda del mattino a scuola di suo/a figlio/a quale criterio segue:

Acquisto quello che costa meno 24

Scelgo un prodotto di marca 36

Leggo gli ingredienti 67

Seguo i consigli della pubblicità 5

Chiedo a mio/a figlio/a cosa vuole 92

Non acquisto nulla, ma do a mio/a figlio/a i soldi per comprarsi ciò che vuole 5

Non gli do nessuna merenda 3

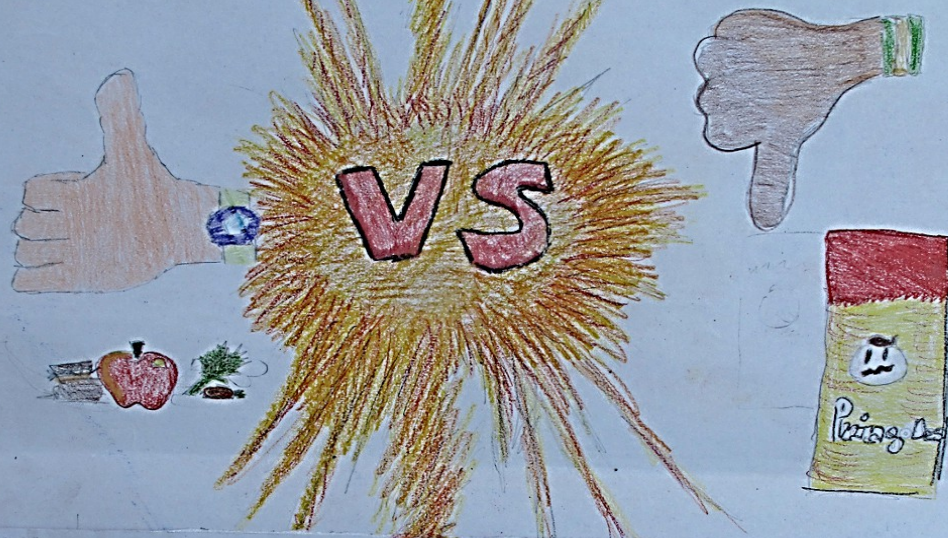
Alcune domande/riflessioni:

**Perché i genitori chiedono a noi? Non sono in grado di scegliere?
Vogliono accontentarci?**

Eppure molti di loro dicono di leggere gli ingredienti. Le etichette sono poco comprensibili? Si fidano delle marche e quindi sono influenzati dalla pubblicità oppure è anche un problema economico?

IL NOSTRO LAVORO NON PUO'
TERMINARE SOLO CON UN'INDAGINE
E DELLE RIFLESSIONI, COSI' ABBIAMO
PENSATO DI PROGETTARE DEI
CARTELLONI E DEI VOLANTINI PER
SENSIBILIZZARE ALUNNI E GENITORI
A UN CONSUMO DI MERENDE SANE.
QUESTO LAVORO CONTINUERA' A
SETTEMBRE ASPETTANDO I NUOVI
COMPAGNI DELLE CLASSI PRIME.

Se una merenda
molti vantaggi
sano mangerai
altri! ①



Abbiamo fatto un'indagine sulle merende della nostra scuola ed è risultato che la maggior parte non si nutre in modo sano.

Vorremmo che durante i prossimi anni gli alunni si nutrissero in modo migliore; Quindi invitiamo i genitori a comprare merende più salutari.

Grazie per la

Collaborazione!

**Esempio
Di
cartellone**

**ECCO ALCUNI ESEMPI DI
VOLANTINI
CHE ABBIAMO ELABORATO**

Qual è il cibo migliore?

SE TANTE SCHIFEZZE MANGERAI COSÌ DIVENTERAI

Le patate fanno invidia
e ti fanno solo che male ma
la frutta è migliore e ti
dà l'energia per fare ciò
che vuoi.



SE CIBI SANI MANGERAI PIÙ A LUNGO VIVRAI





LA MERENDA SANA INSEGNA



La frutta ti mantiene in equilibrio
la salute e con la frutta mangi
vitamine, senza aggiuntivi, che
aiutano il tuo corpo ad rimanere
sano

I fast food non ti aiutano a
rimanere sano e non ti danno
tutte le vitamine necessarie per
rimanere sano.



PER IL PROSSIMO ANNO SCOLASTICO

Progettazione degli alunni della classe I B

Dopo il lavoro svolto nel mese di maggio 2014 sulle merende che consumiamo a scuola, ci riproponiamo di continuare questa attività all'inizio del prossimo anno scolastico 2014/2015 con questi obiettivi:

Cambiamento positivo sulle nostre merende, ovvero far diventare la nostra merenda più salutare.

Avviare una riforma sul consumo delle nostre merende in questo plesso.

Sensibilizzare gli alunni e le famiglie al consumo di una merenda più salutare per migliorare la nostra alimentazione.

Proporre l'argomento alimentazione come progetto di accoglienza.

Per realizzare tutto ciò le nostre **IDEE** (azioni) sono le seguenti:

Scrivere un testo da far girare tra gli alunni della scuola.

Distribuire dei volantini.

Apporre all'entrata e lungo i corridoi dei manifesti.

Convocare una o più riunioni in Aula magna per discutere la «questione merende».

Chiedere alcuni incontri informativi/formativi per genitori e studenti in materia di educazione alimentare.

Gli alunni

Pianiga, 28 maggio 2014