



Nutrikid® Il ritmo dei pasti | Unità didattica **B**

La partenza ideale

Nutrikid® moduli didattici per lezioni avvincenti sul tema dell'alimentazione per gli allievi di età dai 9 ai 12 anni.

Nota: Per evitare di sdoppiare i termini e appesantire la lettura abbiamo usato il maschile inclusivo. Tali termini fanno ovviamente riferimento alle persone dei due sessi.



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

Competenze Obiettivi didattici Durata

Gli alunni:

sviluppano un ritmo dei pasti salutare.

... riconoscono e riflettono sul proprio modello di comportamento alimentare

conoscono l'importanza della colazione e/o dello spuntino di metà mattina

... sono in grado di formulare raccomandazioni per la colazione
e lo spuntino di metà mattina

... conoscono esempi di spuntini adeguati

... sono in grado di trasferire le conoscenze specifiche e le informazioni apprese
durante la lezione al proprio comportamento alimentare

> Compiti durante la giornata

> Attività didattica: da 2 a 3 lezioni; idealmente prima della pausa lunga del mattino
(durante la quale lo spuntino viene consumato insieme)

1. Informazioni di base per l'insegnante

1.1 Importanza e funzioni di una colazione equilibrata e dello spuntino di metà mattina

Un ritmo dei pasti regolare fornisce al corpo energia e nutrienti, preserva la capacità di concentrazione e rendimento ed evita gli attacchi di fame da lupi. Buona regola è fare ogni giorno più pasti, sia piccoli sia medio-grandi (p.es. tre pasti principali e uno o due spuntini). Durante la notte, il corpo consuma completamente le riserve di carboidrati. Soprattutto il cervello, tuttavia, ha bisogno di carboidrati per fornire un buon rendimento. Le «batterie» sono scariche. Diversi studi dimostrano che i bambini che assumo-

no una colazione equilibrata riescono a concentrarsi meglio a scuola e a raggiungere un rendimento più alto. Tuttavia, non solo i bambini dovrebbero prendersi il tempo necessario per la colazione: i genitori sono un esempio importante in fatto di alimentazione equilibrata.

► **Liquidi:** il corpo è costituito per due terzi da acqua. Durante la notte il corpo perde acqua, senza che vi sia un nuovo apporto di liquidi. Per questo motivo, al mattino ha urgente bisogno di liquidi per poter garantire efficienza e concentrazione. Per i bambini dai 10 ai 12 anni viene raccomandato un litro di liquidi al giorno.



Unità didattica B: La partenza ideale Informazioni per l'insegnante

1.2

Componenti di una colazione equilibrata

Una colazione si compone dei seguenti gruppi di alimenti:

.....
cereali: p.es. pane, fiocchi

.....
latte e latticini: p.es. latte, yogurt, formaggio

.....
frutta o verdura: p.es. mele, pere, succo d'arancia, frutta secca, pomodori

.....
bevande: acqua, tisana non zuccherata alle erbe o alla frutta

Esempi di colazione:

.....
... pane con burro e marmellata, un bicchiere di latte e succo di frutta oppure un frutto

.....
... fiocchi di avena integrali con latte, yogurt e pezzettini di frutta, accompagnati da tè non zuccherato

▶ **Succhi di frutta:** la spremitura della frutta causa la perdita di preziose fibre alimentari. Per questo motivo, i succhi di frutta saziano meno rispetto alla frutta.

1.3

Componenti di uno spuntino equilibrato

Un'ideale spuntino di metà mattina ha come caratteristica quella di fornire molti nutrienti e produrre un incremento solo moderato del livello di zucchero nel sangue. Questo è ciò che avviene se si consumano latticini e prodotti integrali, frutta e verdura. Questi alimenti saziano a lungo e contribuiscono a una capacità di rendimento ottimale. I dolciumi e il pane bianco, per contro, fanno sì che il livello di zucchero nel sangue aumenti rapidamente, e altrettanto rapidamente diminuisca. Lo alunno non riesce a concentrarsi bene, è stanco o irrequieto. Viene colto da attacchi di fame molto prima dell'ora di pranzo, desiderando soprattutto dolciumi.

Un'ideale spuntino di metà mattina

.....
... si prepara velocemente

.....
... fornisce i nutrienti necessari di cui il bambino ha bisogno per raggiungere un buon rendimento

.....
... piace al bambino

.....
... è economico

.....
... è possibilmente privo di zuccheri per non causare carie

.....
... è confezionato bene e in modo ecologico

.....
... è adeguato alla colazione e alle attività del mattino

Esempi di spuntino di metà mattina – Acqua o tisana non zuccherata alla frutta/alle erbe, abbinata a seconda dei gusti a:

.....
... frutta fresca di stagione; lavata, se possibile non sbucciata

.....
... bastoncini di verdure di stagione, ev. con salsa al quark

.....
... panino, cracker integrali

.....
... bastoncini di formaggio

.....
... noci

La colazione e lo spuntino di metà mattina possono anche essere considerati alla stregua di un «tandem». Se si consuma una colazione abbondante, durante la mattina servirà solo un piccolo spuntino o non si avrà bisogno di mangiare affatto; eventualmente un frutto e sicuramente acqua. Se, invece, non si riesce a mangiare nulla al mattino presto, si dovrebbe fare uno spuntino di metà mattina adeguato, in grado cioè di coprire i gruppi di alimenti liquidi, verdura/frutta, cereali, latte e latticini fino all'ora di pranzo. Per i «**non amanti della colazione**» vale la regola: almeno bere un bicchiere d'acqua o di tè non zuccherato e mangiare qualcosa più tardi all'ora dello spuntino di metà mattina. In questo modo il corpo può raggiungere un buon rendimento.



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

1.4 Nutrienti di una colazione equilibrata / di uno spuntino equilibrato

► **Carboidrati:**

Termine generale per tutti i tipi di amido e di zucchero

... Amido: è contenuto soprattutto nei prodotti a base di cereali e patate, come pure nei legumi. È un buon fornitore di energia. Poiché questo zucchero complesso deve dapprima essere scomposto nelle sue componenti elementari (ossia in zuccheri disaccaridi e monosaccaridi) affinché il corpo possa assorbirlo, questa energia è disponibile a lungo.

... Zuccheri monosaccaridi e disaccaridi: si trovano naturalmente soprattutto nella frutta, nel latte, nello yogurt e, addizionati, nei dolciumi. Lo zucchero cristallizzato, ossia la forma utilizzata nei dolciumi, fornisce cosiddette «calorie vuote», ossia nessun sale minerale, nessuna vitamina o fibra alimentare. Produce un aumento rapido del livello di zucchero nel sangue, e una sua altrettanto rapida diminuzione. Per questo non sazia a lungo, causa l'insorgenza di carie (se i denti non vengono puliti subito dopo aver mangiato) e induce a mangiare nuovamente.

► **Fibre alimentari:** In ragione della loro struttura chimica, anche le fibre alimentari appartengono ai carboidrati. Tuttavia, non possono essere digerite. Sono presenti negli alimenti di origine vegetale, in particolare nella crusca dei cereali, nella frutta e nella verdura. Grazie ad esse, l'attività masticatoria viene aumentata e il senso di sazietà sopraggiunge più rapidamente poiché il loro aumento di volume permette di riempire meglio lo stomaco. Saziano più a lungo e mantengono costante lo zucchero nel sangue. Inoltre stimolano l'attività intestinale e contribuiscono così a una buona digestione.

► **Proteine:** Le proteine si trovano sia negli alimenti di origine animale (come la carne, il pesce, il latte e i latticini, le uova) sia nei prodotti di origine vegetale (come nel tofu, nei legumi, nei cereali, nelle patate, nelle noci). Il corpo necessita di proteine per costruire ogni singola cellula, dalla massa muscolare agli ormoni, fino agli enzimi. Poiché il corpo scompone continuamente le proteine, necessita anche di un apporto regolare di questi

nutrienti. Le proteine producono un senso di sazietà maggiore rispetto ai carboidrati e ai grassi.

► **Vitamine:** Sebbene il corpo ne abbia bisogno in quantità minime, le vitamine sono essenziali per la vita. All'interno del corpo svolgono numerose funzioni: proteggono dalle malattie, aiutano ad assorbire meglio altri nutrienti, ecc. Per coprire il fabbisogno, è consigliabile variare quanto più possibile la dieta. Le vitamine sono presenti p.es. nella frutta, nella verdura e nelle erbe aromatiche. Le vitamine sono sostanze sensibili e reagiscono al calore, alla luce o all'ossigeno. Per questo motivo, lavare la frutta e la verdura con la buccia, se possibile non sbucciarle, consumarle fresche e cuocerle con un metodo di cottura delicato.

► **Sali minerali:** I sali minerali sono sostanze inorganiche di cui il nostro corpo ha bisogno in micro-quantità (p.es. ferro, iodio, fluoro) o in quantità più consistenti (p.es. calcio). Ciascun sale minerale adempie a un compito:

... il calcio è importante per i denti e le ossa, per la coagulazione del sangue e per i muscoli. È contenuto nei latticini, in alcune acque minerali o nei prodotti integrali;

... il magnesio contribuisce al metabolismo e alla trasmissione degli impulsi nervosi (i crampi muscolari possono essere un segnale di carenza). È contenuto soprattutto nelle noci, nei prodotti integrali e nei legumi;

... il ferro è necessario nell'organismo per l'emopoiesi.

I sali minerali sono idrosolubili. Per questo, la frutta e la verdura devono essere lavate possibilmente con la buccia e, se necessario, cotte in poca acqua.

► **Grassi:** I grassi si trovano nei prodotti di origine animale e vegetale (semi di girasole, olive, noci, ecc.). Forniscono al corpo molta energia (un grammo di grasso contiene più del doppio dell'energia di un grammo di carboidrati, nello specifico 9,3 kcal o 39 kJ) e inoltre gli acidi grassi essenziali e le vitamine liposolubili (A, D, E, K). Raccomandazione di consumo giornaliero: 2 cucchiaini di olio, 10 g di burro, qualche noce. La quantità assunta in eccesso viene accumulata nel corpo sotto forma di cuscinetti di grasso. Sono soprattutto i grassi nascosti, ossia quelli contenuti in molti dolciumi e snack



Unità didattica B: La partenza ideale Informazioni per l'insegnante

salati, in diversi mix di fiocchi per la colazione, prodotti da forno, gelati, insaccati e prodotti con doppia panna, a determinare il rischio di un consumo eccessivo. Gli oli (liquidi a temperatura ambiente) e i grassi (solidi a temperatura ambiente) fungono da esaltatori di sapidità.

1.5 Avvertenze per le attività didattiche con gli alimenti

L'applicazione delle nozioni nell'attività culinaria pratica non deve costituire un'azione fine a sé stessa. La preparazione di spuntini offre l'opportunità di **apprendere con tutti i sensi** e di fare esperienze – in base a un approccio orientato alla pratica, guidato dalla teoria, con riscontri concreti nei comportamenti degli alunni. Di norma, i bambini di quest'età si cimentano di buon grado in cucina e, se vengono coinvolti, aiutano volentieri nella preparazione delle pietanze. In questo modo instaurano un rapporto con il cibo. L'accettazione aumenta.

Nella scelta delle pietanze deve essere garantita la varietà. Nella maggior parte delle classi sono spesso presenti alunni provenienti da diverse realtà culturali. La convivenza delle diverse culture richiede un'interazione improntata sul rispetto. È necessario rispettare le **regole alimentari**, evitando di sottolineare o raggruppare regole alimentari di singole religioni o gruppi etnici (p.es. mai carne di maiale). La lezione è corredata di ricette del territorio svizzero. Ovviamente esistono numerose altre ricette che possono rispecchiare il contesto multiculturale della classe.

La realizzazione delle ricette richiede alcune **competenze da parte dell'insegnante** che vanno oltre la vera e propria attività di insegnamento abituale, per esempio:

- ... pianificazione delle pietanze da preparare, dell'acquisto degli ingredienti, conservazione degli alimenti, ecc.
- ... budget
- ... pianificazione dei tempi
- ... organizzazione del lavoro in cucina

- ... chiari compiti per la preparazione, adeguati al gruppo target
- ... affiancamento dei bambini nella manipolazione degli alimenti e degli utensili da cucina con un approccio che favorisca l'apprendimento
- ... tecniche manuali di cucina
- ... regole di igiene durante la preparazione dei cibi
- ... gestione della sicurezza

Eventualmente può essere richiesta anche la collaborazione di un insegnante di economia domestica. Questa figura dispone infatti di conoscenze specialistiche e ha familiarità con la cucina della scuola.

Avvertenza: Gli alunni possono soffrire di allergie alimentari o intolleranze. Queste possono essere scatenate da noci, cereali, latticini, ecc. L'alimentazione può essere limitata anche in caso di diabete o regole alimentari di tipo religioso. Se, durante la lezione, vengono consumati alimenti/pietanze, l'insegnante dovrà prima stabilire se ci sono bambini che devono attenersi a particolari prescrizioni.

2. Descrizione dell'unità didattica B

Presupposto

Il momento ideale per questa doppia lezione è prima della pausa lunga del mattino. In questo modo, il tema centrale colazione/spuntino, associato alla preparazione pratica di colazioni/spuntini, risulta particolarmente significativo. Gli alimenti che verranno preparati potranno essere mangiati durante la pausa. Gli alunni potranno così sperimentare che preparare uno spuntino è divertente e può influire positivamente sulla capacità di rendimento e sulla concentrazione.



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

Svolgimento

Avvertenza generale per l'insegnante: si prega di far compilare, da tutti gli alunni nella modalità di lavoro individuale e anonima, il questionario con le cinque domande a scelta multipla (**Questionario: «La partenza ideale»**) sia PRIMA che DOPO lo svolgimento di questa unità didattica. A questo scopo, assegnate a ogni alunno della vostra classe un numero che lui/lei dovrà annotare entrambe le volte in alto a destra sul questionario. Questo consentirà di valutare il livello di conoscenze degli alunni prima e dopo le unità didattiche.

🕒 Le indicazioni temporali sono da intendersi esclusivamente come valori orientativi. Poiché la lezione è destinata a tutte le classi della scuola media ovvero del 2° ciclo, potrebbero essere eventualmente necessari degli adattamenti.

2.1 Introduzione

🕒 5 minuti

► **Idea:** l'introduzione ha lo scopo di avvicinare gli alunni al tema. Possono essere espresse argomentazioni a favore e contro l'abitudine di fare colazione. Queste argomentazioni possono fornire informazioni utili per capire a che punto è la classe ed eventualmente è possibile farvi riferimento nel corso della lezione. Al termine della lezione, le affermazioni possono servire da elemento di controllo e la verifica dei risultati può essere impostata in modo specifico.

► **Svolgimento:** l'insegnante fa suonare la sveglia e dice «Buongiorno!». Discussione su cosa succede a casa dopo il suono della sveglia. Sulla lavagna si legge il titolo «La colazione prima della scuola». Sotto sono presenti due colonne: una con «Sì» e una con «No». L'insegnante chiede agli alunni chi ha fatto colazione e chi non l'ha fatta. Il risultato può essere riportato nelle colonne. Inoltre, alcuni alunni spiegano perché appartengono all'uno o all'altro gruppo. L'insegnante annota alcune parole chiave nell'una o nell'altra colonna.



👤 Forma sociale

Lavoro individuale, a coppie e di gruppo, plenum

📁 Luogo dell'attività didattica

Aula scolastica, ev. cucina della scuola

📄 Materiale / Mezzi

Questionario: «La partenza ideale» (A4)

Materiale per l'introduzione:

> Sveglia, orologio da cucina o suoneria della sveglia di un cellulare

Foglio di lavoro B.1:

la Piramide alimentare svizzera

> come lucido per un proiettore o come foglio A4 per una document camera (1 piramide vuota, 1 piramide compilata)

Foglio di lavoro B.2: Ricette di spuntini

> Tovagliolini

> Alimenti per lo spuntino in base alla/alle ricetta/e scelta/e

> Materiale per la preparazione dello spuntino in base alle ricette:

fra gli altri, taglieri o piatti, coltelli da cucina, forchette, ciotole, scolainsalata, contenitore per gli scarti di cucina, recipiente graduato, grattugia per frutta e verdura, spremiagrumi, bilancia, acqua corrente, panni spugna, detersivo per piatti, canovacci, ev. uno o due fornelli elettrici/piastre a induzione e una o due padelle antiaderenti con cucchiari di legno, forno o forno a microonde

> Un bicchiere/un recipiente per bere ciascuno

Foglio di lavoro B.3: Riepilogo



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

► Insegnante: «Ci sono motivazioni a favore e contro la colazione. Oggi vogliamo scoprire di cosa ha bisogno il corpo affinché voi possiate concentrarvi e avere un buon rendimento a scuola. A questo scopo prepareremo uno spuntino per fornirvi alcune idee per una deliziosa colazione o uno spuntino adeguato». Illustrare gli obiettivi della lezione odierna.

2.2 La propria colazione

🕒 15 minuti

► **Idea:** la raccolta di informazioni sulle varianti di colazione consumate dalla classe permette di utilizzare la situazione reale come punto di partenza e ambito di apprendimento della lezione e di sensibilizzare gli alunni sul tema della lezione.

► **Svolgimento:** compito in gruppi di 3 (oppure lavoro a coppie, in base all'ordine dei posti; agli alunni che non hanno fatto colazione vengono assegnati alunni che hanno fatto colazione).

Breve scambio su cosa è stato mangiato per colazione, perché è stata fatta o non è stata fatta la colazione.

Individuare gli aspetti comuni e le differenze, ev. annotarli su un foglietto.

► In plenum raccogliere le conclusioni emerse dal lavoro in gruppi. L'insegnante inserisce in una piramide vuota gli aspetti comuni (p.es. l'acqua al livello più basso, banana / un frutto nel secondo livello dal basso, panino nel terzo livello dal basso, latte nel quarto livello. Dolciumi, energy drink e altri generi voluttuari al vertice della piramide) (Foglio di lavoro B.1: La piramide alimentare svizzera – 2^a parte piramide compilata).

► Insegnante: il nostro specchietto di classe indica come sono composti in generale i vostri pasti al mattino. Cosa si nota? Raccogliere le domande che emergono.

2.3 La colazione ideale

🕒 15 minuti

► **Idea:** dopo avere messo in evidenza la situazione effettiva della classe, seguono ora le raccomandazioni scientifiche. Queste nozioni specialistiche servono a fornire agli alunni le basi per riflettere sul proprio comportamento alimentare e sulle proprie conoscenze pregresse ed eventualmente per correggerli. Il confronto con la batteria del cellulare può aiutare a far sì che la teoria non risulti troppo astratta.

► **Svolgimento:** Insegnante: «Come si sentono a scuola gli alunni che normalmente fanno colazione, quando capita che non possano farla perché si sono alzati tardi?» (deconcentrati, affamati, stanchi). «Perché succede questo?» In plenum vengono ricercati i motivi.

► Insegnante: «Il principio è quello di un cellulare: funziona solo se ha abbastanza corrente. Affinché il corpo possa svolgere i suoi compiti, ha bisogno di energia e dei nutrienti giusti nella quantità corretta. Se ne riceve troppo pochi o non ne riceve, non può svolgere le sue funzioni; ci si sente deconcentrati, non si riesce a pensare. Ora impareremo di cosa ha bisogno il corpo per una partenza ideale al mattino. «Abbiamo annotato gli aspetti comuni delle colazioni della classe in una forma di rappresentazione particolare. Qualcuno sa come si chiama questa forma?» (Piramide alimentare svizzera) «Cosa mostra?» (Riassunto dei gruppi di alimenti; cosa bisogna mangiare e quanto; la composizione ideale dell'alimentazione giornaliera). «Ora, è semplice: per colazione, il corpo ha bisogno di un elemento da ognuno dei quattro livelli più bassi. Questa è la partenza ideale al mattino». (Foglio di lavoro B.1: La piramide alimentare svizzera – 2^a parte piramide compilata). L'insegnante traccia un cerchio ben visibile attorno ai quattro livelli inferiori. L'insegnante fornisce l'indicazione relativa al livello dei grassi: consumarne pochi (10 g di burro al giorno). Questo equivale a meno della porzione che si trova p.es. negli hotel.



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

► **Approfondimenti/varianti** (a seconda della situazione e delle conoscenze pregresse nella classe):

... Lavorando a coppie, come approfondimento vengono raccolte delle idee per colazioni composte da alimenti dei quattro gruppi. In plenum gli esempi vengono presentati, discussi e vengono chiarite le domande.

... Breve excursus in altre culture e abitudini alimentari. Possono essere mostrate foto delle colazioni tipiche di altri paesi (Giappone: pesce e riso, Inghilterra: fagioli rossi e salsicce, ecc.).

► **Verifica dei risultati:** contrassegnare con un colore i risultati sulla lavagna nella colonna «Colazione sì» (se i concetti erano già stati menzionati all'inizio) oppure integrarli. Insegnante:

... „Come si compone una colazione equilibrata?“ (un componente da ognuno dei quattro gruppi inferiori della Piramide alimentare svizzera)

... „Perché il corpo ha bisogno di una colazione equilibrata?“ (Energia e nutrienti sufficienti per il corpo, per potersi concentrare a scuola e fornire un buon rendimento.)

... Foglio di lavoro Riepilogo

2.4

Alternative per i non amanti della colazione

🕒 10 minuti

► **Idea:** ci sono bambini che non riescono/non vogliono mangiare nemmeno un boccone al mattino presto. A questi bambini può essere spiegato un comportamento alimentare ideale ricorrendo all'immagine del «tandem» (= colazione e spuntino di metà mattina come unica entità).

► **Svolgimento:** Insegnante: «Cosa fanno i non amanti della colazione della nostra classe, che al mattino presto non mandano giù nemmeno un boccone?» (oppure argomentazioni iniziali espresse dagli alunni). Inserire

i risultati sulla lavagna nella colonna «Colazione no»: mangiare uno spuntino di metà mattina.

► L'insegnante presenta lo spuntino che ha scelto per la classe, mostrando i singoli alimenti necessari per prepararlo. In plenum o a gruppi, gli alunni possono discutere sulle differenze/aspetti comuni rispetto alla colazione e trarre conclusioni per i «non amanti della colazione». La lavagna e la Piramide alimentare svizzera della parte 2.3 fungono da aiuti alla riflessione (Foglio di lavoro B.2: Ricette di spuntini).

► **Raccogliere le riflessioni in plenum:** conclusione: le raccomandazioni per la colazione e per lo spuntino di metà mattina non mostrano differenze sostanziali. In entrambi i casi sono presenti i quattro gruppi di alimenti. Chi fa colazione ha bisogno di un apporto minore al momento dello spuntino. La colazione e lo spuntino formano un «tandem». Insieme contribuiscono ad aumentare la capacità di rendimento e di concentrazione. Nota bene: a chi non piace fare colazione deve bere almeno un bicchiere d'acqua, di tè non zuccherato o una bevanda a base di latte e, come bilanciamento, deve fare uno spuntino corretto.

2.5

Preparare uno spuntino

🕒 30–60 minuti

► **Idea:** la preparazione di spuntini adeguati ha lo scopo di fornire agli alunni idee per spuntini di metà mattina «gustosi», nonché di indurli a instaurare un rapporto con gli alimenti e il loro consumo. Il successivo atto di mangiare lo spuntino e l'effetto di quest'ultimo durante le lezioni seguenti possono influire in modo duraturo sul loro comportamento alimentare – con un'efficacia pari almeno a quella della trasmissione delle conoscenze. L'ideale è che l'insegnante che tiene questa lezione con la classe lavori con quest'ultima anche prima di mezzogiorno. In questo modo è possibile osservare di nuovo e discutere brevemente dell'aspetto relativo alla capacità di rendimento e alla concentrazione ottenute grazie a uno spuntino ideale.



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

► **Svolgimento:** Insegnante: presenta la ricetta e gli alimenti che gli alunni dovranno preparare in gruppi. A seconda dell'età e delle conoscenze pregresse, l'insegnante deve mostrare anche azioni come per esempio tagliare i panini a metà, nonché spiegare le prescrizioni igieniche (lavarsi le mani, tagliare su un piatto, ecc.) e le precauzioni di sicurezza (orientamento del coltello), illustrare la ricetta ai singoli gruppi, ripartire lo spazio di lavoro, gli alimenti e gli utensili (Foglio di lavoro B.2: Ricette di spuntini).

► Gli alunni presentano il loro spuntino. Discussione/ripasso in classe del perché si tratta di uno spuntino adeguato. Gustare lo spuntino insieme.

► Approfondimenti/varianti:

... Ev. scegliere una sola ricetta e realizzarla con tutti; in particolare con le classi in grado di lavorare in modo meno autonomo e di seguire la ricetta. In questo modo, anche per l'insegnante risulta più semplice mantenere il controllo rispetto a una situazione in cui più gruppi fanno cose diverse.

... Collegamento all'insegnamento della matematica: conversione delle quantità (ciascuna ricetta è per quattro persone), unità di misura

... Nel caso in cui il tempo non fosse sufficiente per realizzare le ricette del Foglio di lavoro B.2, oppure se non si dispone dell'infrastruttura e del materiale, dovrebbe essere presentata agli alunni almeno una selezione di spuntini adeguati secondo le proposte di Promozione Salute Svizzera. A questo riguardo confrontare: Consigli per spuntini e merende sani.

2.6

Conclusione: cosa significa questo per me?

🕒 15 minuti

► **Idea:** gli alunni devono trarre autonomamente informazioni utili per la propria quotidianità sulla base delle conoscenze acquisite. In questo modo vengono messi nelle condizioni di potersi assumere la responsabilità del proprio benessere, nei limiti delle proprie possibilità.

► **Svolgimento:** Plenum: Sono state chiarite tutte le domande del punto 8.1? Altri dubbi, domande?

► Insegnante: «Avete due minuti di tempo per riflettere su cosa è stato importante oggi per voi. Scrivete un "SMS/WhatsApp". Allo scadere del tempo suonerà nuovamente la sveglia (Foglio di lavoro Riepilogo). Alcuni alunni leggono ad alta voce il proprio breve messaggio.

Compito a casa

► **Idea:** le nuove buone abitudini richiedono tempo per potersi radicare nella quotidianità. Il compito a casa e le ricette possono incoraggiare gli alunni, e anche i genitori, a metterle in pratica.

► **Svolgimento:** Metodo di lavoro: per una settimana fare consapevolmente una buona colazione o bere un bicchiere d'acqua, mettere in cartella uno spuntino adeguato per la pausa e consumarlo a scuola. Osservare inoltre come ci si sente durante questi giorni, quanto si è concentrati e qual è il proprio rendimento.

3. Ulteriori collegamenti ad altre unità didattiche o moduli

Modulo Il ritmo dei pasti

► Unità didattica A: Mangiare al giusto ritmo

Modulo Il bilancio idrico

► Unità didattica A: I liquidi come costituente di base

Modulo Il bilancio idrico

► Unità didattica B: Prepariamo da soli il tè freddo

4. Altre idee

... L'ideale sarebbe poter trattare il tema nel corso di due mattine consecutive. Una mattina gli alunni arrivano a scuola intenzionalmente senza avere fatto colazione, la seconda volta dopo avere fatto colazione. In questo modo gli alunni possono avvertire in prima persona le



Unità didattica B: La partenza ideale

Informazioni per l'insegnante

differenze. Ovviamente, in questo caso i genitori devono essere preventivamente informati e lo spuntino a scuola deve essere sufficiente per tutti, in modo tale che gli alunni arrivino all'ora del pranzo concentrati e con una buona capacità di rendimento. Progetto scolastico in team: rivedere / ottimizzare il chiosco per la pausa o le possibilità di ristoro nelle pause lunghe a scuola. Ev. può essere richiesta anche la collaborazione dei genitori, di associazioni di agricoltori o altri soggetti.

5. Note all'edizione

Strumenti didattici NUTRIKID®

I Edizione, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® è un marchio registrato, tutti i diritti sono riservati.

Editore:

Società NUTRIKID®, Dicembre 2015, 3001 Berna.
I diritti spettano in parti uguali alle società detentrici di NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien (Federazione Svizzera dell'Industria Alimentare), Società Svizzera di Nutrizione SSN.

È vietata la riproduzione e la modifica di tutti i contenuti.

Grafica e layout:

Truc Konzept und Gestaltung, Berna
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Lo strumento didattico viene fornito come download gratuito per tutti gli insegnanti interessati.

Link della pubblicazione:

<http://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/>

🔍 Link utili

Società Svizzera di Nutrizione:

www.sge-ssn.ch

[Scheda informativa](#)

[«L'alimentazione dei bambini», 2011](#)

[Scheda informativa](#)

[«L'alimentazione dei giovani», 2011](#)

[Spuntini](#)

Agricoltura Svizzera:

www.agricoltura.ch

[Caledrio stagionale](#)



Unità didattica B: La partenza ideale

Prospetto

<input checked="" type="checkbox"/> Competenze <input type="checkbox"/> Obiettivi didattici <input type="checkbox"/> Durata
<p>Gli alunni:</p> <p>.....</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> sviluppano un ritmo dei pasti salutare</p> <p>.....</p> <p>... riconoscono e riflettono sul proprio modello di comportamento alimentare</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> conoscono l'importanza della colazione e/o dello spuntino di metà mattina</p> <p>... sono in grado di formulare raccomandazioni per la colazione e lo spuntino di metà mattina</p> <p>.....</p> <p>... conoscono esempi di spuntini adeguati</p> <p>... sono in grado di trasferire le conoscenze specifiche e le informazioni apprese durante la lezione al proprio comportamento alimentare</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> > Compiti durante la giornata</p> <p>> Attività didattica: da 2 a 3 lezioni; idealmente prima della pausa lunga del mattino (durante la quale lo spuntino viene consumato insieme)</p>

		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Determinazione della situazione di partenza	Lavoro individuale	Questionario
5'	Introduzione ► L'insegnante fa suonare la sveglia e dice «Buongiorno!». Cosa succede a casa dopo il suono della sveglia? Sulla lavagna si legge il titolo «La colazione prima della scuola». Sotto sono presenti due colonne; una con «Sì» e una con «No». L'insegnante chiede agli alunni chi ha fatto colazione e chi non l'ha fatta. > Inserire il risultato nelle colonne. Alcuni alunni spiegano perché appartengono all'uno o all'altro gruppo. L'insegnante annota alcune parole chiave nella rispettiva colonna. Insegnante: «Ci sono motivazioni a favore o contro la colazione. Oggi vogliamo scoprire di cosa ha bisogno il corpo affinché voi possiate concentrarvi e avere un buon rendimento a scuola. A questo scopo prepareremo uno spuntino per fornirvi alcune idee per una deliziosa colazione o uno spuntino di metà mattina adeguato». > Illustrare gli obiettivi della lezione odierna.	Plenum	Sveglia
15'	La propria colazione ► Compito in gruppi di 3 (gruppi misti formati da alunni che hanno fatto colazione e alunni che non hanno fatto colazione): Breve scambio sul perché è stata fatta o non è stata fatta la colazione. Individuare gli aspetti comuni e le differenze, ev. annotarli su un foglietto.	Lavoro in gruppi	
	► In plenum raccogliere le conclusioni emerse dal lavoro in gruppi. L'insegnante inserisce in una piramide vuota le indicazioni fornite (p.es.: acqua nel livello più basso, panino nel 3° livello, ecc.); vedere Foglio di lavoro B.1: La piramide alimentare vuota – 2ª parte piramide compilata.	Plenum	Foglio di lavoro B.1



Unità didattica B: La partenza ideale

Prospetto

	(continua) La propria colazione		
	Insegnante: il nostro specchietto di classe indica come sono composti i vostri pasti al mattino. Cosa si nota? Raccogliere le domande.		
25'	<p>La colazione ideale</p> <p>► Insegnante: «Come si sentono a scuola gli alunni che normalmente fanno colazione, quando capita che non possano farla perché non si sono svegliati in tempo?» (deconcentrati, affamati, stanchi). «Perché succede questo?» > cercare i motivi in plenum. Insegnante: «Il principio è quello di un cellulare: funziona solo se ha abbastanza corrente. Affinché il corpo possa svolgere i suoi compiti, ha bisogno di energia e dei nutrienti giusti nella quantità corretta. Se ne riceve troppo pochi o non ne riceve, non può svolgere le sue funzioni; ci si sente deconcentrati, non si riesce a pensare. Ora impareremo di cosa ha bisogno il corpo per una partenza ideale al mattino». Insegnante: «Abbiamo annotato gli alimenti delle colazioni della classe in una forma di rappresentazione particolare. Qualcuno sa come si chiama questa forma?» (Piramide alimentare svizzera) «Cosa mostra?» (Di quali alimenti abbiamo bisogno e in quali quantità). «Ora, è semplice: per colazione, il corpo ha bisogno di un elemento da ognuno dei 4 livelli più bassi. Questa è la partenza ideale al mattino». (Foglio di lavoro B.1: La piramide alimentare svizzera). > tracciare un cerchio ben visibile attorno ai 4 livelli inferiori. Indicazione relativa al livello dei grassi: consumarne pochi (10 g di burro al giorno). Questo equivale a meno della porzione che si trova p.es. negli hotel.</p> <p>► Approfondimento/varianti Lavorando a coppie, vengono raccolte delle idee per colazioni composte da alimenti dei 4 gruppi; le idee vengono quindi presentate e discusse in plenum. Breve excursus in altre culture e abitudini alimentari: foto di colazioni tipiche di altri Paesi (Giappone: pesce e riso, Inghilterra: fagioli rossi e salsicce, ecc.).</p> <p>► Verifica dei risultati: contrassegnare con un colore i risultati sulla lavagna nella colonna «Colazione sì» (se i concetti erano già stati menzionati all'inizio) oppure integrarli. „Come si compone una colazione equilibrata?“ (1 componente da ognuno dei 4 gruppi inferiori della Piramide alimentare) „Perché il corpo ha bisogno di una colazione equilibrata?“ (Energia e nutrienti sufficienti per il corpo, per potersi concentrare a scuola e fornire un buon rendimento).</p> <p>► Foglio di lavoro B.3, Riepilogo</p>	Plenum	Foglio di lavoro B.1
		Lavoro a coppie/ Plenum	
		Plenum	
		Lavoro individuale	Foglio di lavoro B.3
10'	<p>Alternative per i non amanti della colazione</p> <p>► Insegnante: «Cosa fanno i non amanti della colazione della nostra classe, che al mattino presto non mandano giù nemmeno un boccone?» > inserire i risultati sulla lavagna nella colonna «Colazione no»: mangiare uno spuntino di metà mattina.</p>	Plenum	Foglio di lavoro B.2, alimenti necessari Foglio di lavoro B.1



Unità didattica B: La partenza ideale

Prospetto

	<p>(continua) Alternative per i non amanti della colazione</p> <p>► L'insegnante presenta lo spuntino che ha scelto per la classe, mostrando i singoli alimenti necessari per prepararlo. In plenum o a gruppi, gli alunni possono discutere sulle differenze/aspetti comuni rispetto alla colazione e trarre conclusioni per i «non amanti della colazione». La lavagna e la Piramide alimentare svizzera della parte 2.3 fungono da aiuti alla riflessione.</p> <p>► Raccogliere le riflessioni in plenum - Conclusione: le raccomandazioni per la colazione e per lo spuntino di metà mattina non mostrano differenze sostanziali. In entrambi i casi sono presenti i 4 gruppi di alimenti. La colazione e lo spuntino formano un «tandem». Insieme contribuiscono ad aumentare la capacità di rendimento e di concentrazione. Nota bene: a chi non piace fare colazione deve bere almeno un bicchiere d'acqua, di tè non zuccherato o una bevanda a base di latte e, come bilanciamento, deve fare uno spuntino di metà mattina corretto.</p>		
30-60'	<p>Preparare qualche spuntino</p> <p>► Presentare le ricette e gli alimenti che gli alunni dovranno preparare in gruppi. (A seconda dell'età/delle conoscenze pregresse, mostrare anche azioni come tagliare i panini a metà, prescrizioni igieniche (lavarsi le mani, tagliare su un piatto,...) e precauzioni di sicurezza (orientamento del coltello), illustrare la ricetta ai singoli gruppi, assegnare lo spazio di lavoro, gli alimenti e gli utensili (Foglio di lavoro B.2: Ricette di spuntini).</p> <p>► Gli alunni presentano il loro spuntino. Discussione/ripasso in classe del perché si tratta di uno spuntino adeguato. Gustare lo spuntino insieme.</p>	PL Plenum/ Lavoro in gruppi	Foglio di lavoro B.2, alimenti necessari, tovagliolini e altri utensili da cucina secondo la ricetta.
15'	<p>Conclusione: cosa significa questo per me?</p> <p>► Insegnante: „Avete due minuti per riflettere su cosa è stato importante oggi per voi. Scrivetevi un "SMS/WhatsApp". Allo scadere del tempo suonerà nuovamente la sveglia (Riepilogo). Alcuni alunni leggono ad alta voce il proprio messaggio.</p>	Lavoro individuale Plenum	Riepilogo
	<p>Compito a casa: Per 1 settimana fare consapevolmente una buona colazione o bere un bicchiere d'acqua e mangiare uno spuntino adeguato durante la pausa del mattino. Come vi sentite durante questo periodo? Concentrazione? Rendimento?</p>		
	<p>Determinazione della situazione di partenza</p>	Lavoro individuale	Questionario (nuovo)



Unità didattica B: La partenza ideale

Questionario

► Apponi una crocetta accanto alla(e) risposta(e) corretta(e):

Indicazione: per ciascuna domanda potrebbero non esserci risposte corrette o esserci più risposte corrette.

N.

1. Una colazione equilibrata è:

- (a) pane con marmellata, un bicchiere di latte e un frutto
- (b) non mangiare
- (c) uovo all'occhio di bue con pane, tisana alle erbe, succo di frutta
- (d) energy drink
- (e) croissant

2. Cosa dovrebbe fare chi non riesce/non vuole mangiare nulla di primo mattino?

- (a) Nulla
- (b) Mangiare comunque un'abbondante porzione di muesli con frutta e yogurt
- (c) Bere almeno un bicchiere d'acqua o di tisana alla frutta/alle erbe
- (d) Preparare un sandwich con formaggio e bastoncini di verdure per lo spuntino di metà mattina
- (e) Mangiare cioccolato

3. Cosa succede quando non si fa colazione?

- (a) Nulla
- (b) La concentrazione diminuisce rapidamente
- (c) Si avverte fame nel corso della mattinata
- (d) Il rendimento a scuola peggiora prima della pausa
- (e) Non si ha fame all'ora di pranzo

4. Quali gruppi di alimenti dovrebbero essere presenti in un buon «tandem» di colazione e spuntino di metà mattina?

- (a) Bevande energetiche
- (b) Cereali, come pane o fiocchi
- (c) Frutta o verdura
- (d) Latte, yogurt
- (e) Acqua

5. Il latte fa bene alle ossa e ai denti.

Tuttavia cosa è bene fare se non si vuole bere il latte?

- (a) Semplicemente lasciar perdere
- (b) Sostituirlo con un vasetto di yogurt
- (c) Preparare una bevanda con latte e frutta
- (d) Fare finta di avere bevuto il latte
- (e) Sostituirlo con un pezzo di formaggio



Unità didattica B: La partenza ideale
Questionario | **Soluzioni**

Nutrikid®
Il ritmo dei pasti
B



Unità didattica B: La partenza ideale
Questionario

► Apponi una crocetta accanto alla(e) risposta(e) corretta(e):

Indicazione: per ciascuna domanda potrebbero non esserci risposte corrette o esserci più risposte corrette.

N.
12

1. Una colazione equilibrata è:

- (a) pane con marmellata,
un bicchiere di latte e un frutto
- (b) non mangiare
- (c) uovo all'occhio di bue con pane,
tisana alle erbe, succo di frutta
- (d) energy drink
- (e) croissant

2. Cosa dovrebbe fare chi non riesce/non vuole mangiare nulla di primo mattino?

- (a) Nulla
- (b) Mangiare comunque un'abbondante
porzione di muesli con frutta e yogurt
- (c) Bere almeno un bicchiere d'acqua
o di tisana alla frutta/alle erbe
- (d) Preparare un sandwich con formaggio
e bastoncini di verdure per lo spuntino di
metà mattina
- (e) Mangiare cioccolato

3. Cosa succede quando non si fa colazione?

- (a) Nulla
- (b) La concentrazione diminuisce rapidamente
- (c) Si avverte fame nel corso della mattinata
- (d) Il rendimento a scuola peggiora
prima della pausa
- (e) Non si ha fame all'ora di pranzo

4. Quali gruppi di alimenti dovrebbero essere presenti in un buon «tandem» di colazione e spuntino di metà mattina?

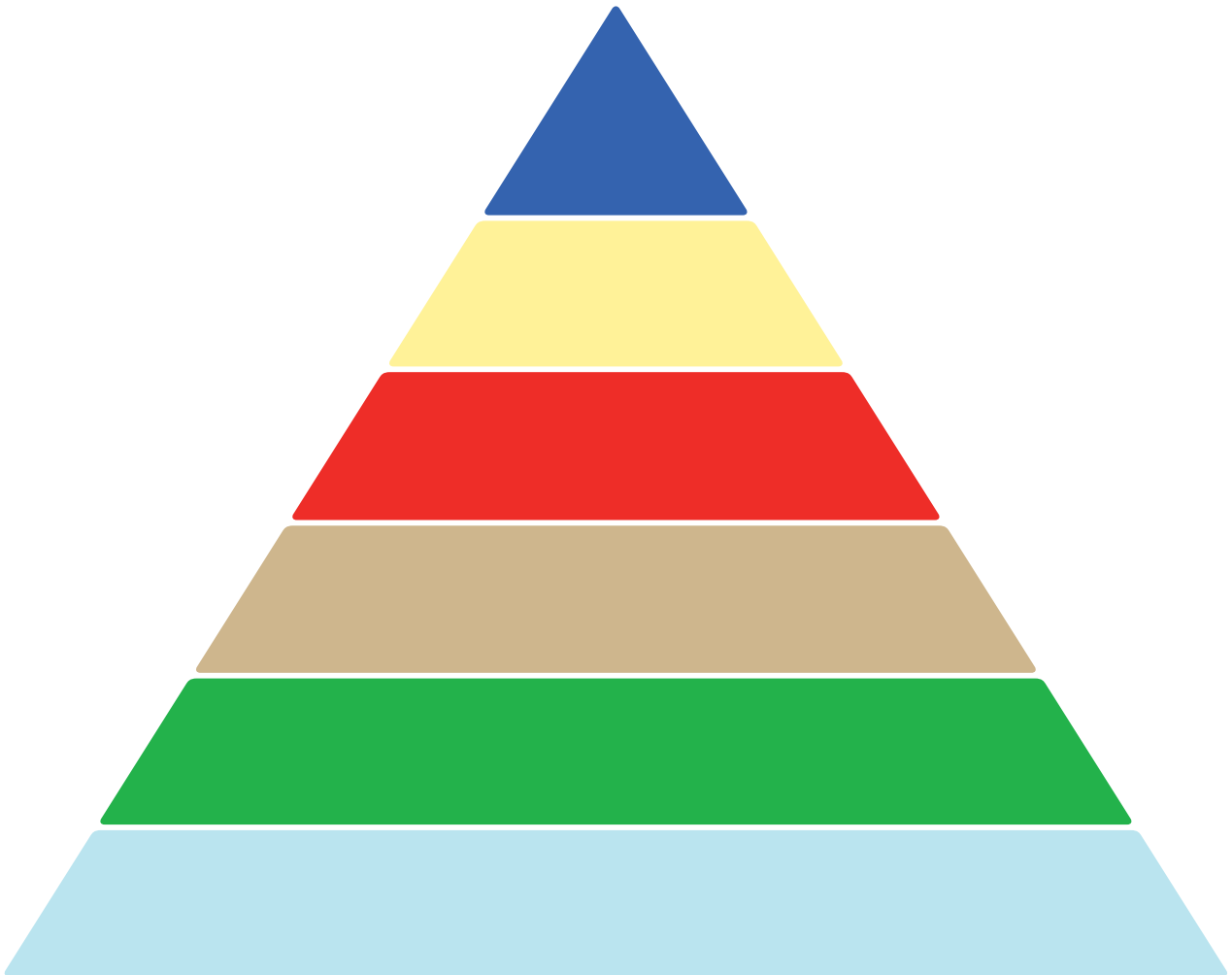
- (a) Bevande energetiche
- (b) Cereali, come pane o focchi
- (c) Frutta o verdura
- (d) Latte, yogurt
- (e) Acqua

**5. Il latte fa bene alle ossa e ai denti.
Tuttavia cosa è bene fare se non si vuole bere il latte?**

- (a) Semplicemente lasciar perdere
- (b) Sostituirlo con un vasetto di yogurt
- (c) Preparare una bevanda con latte e frutta
- (d) Fare finta di avere bevuto il latte
- (e) Sostituirlo con un pezzo di formaggio



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.1 | **La Piramide alimentare svizzera**



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.1 | **La Piramide alimentare svizzera**





Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.2 | **Ricette di spuntini**



Panino alla frutta

Ricetta per 4 persone

.....
½ vasetto di Quark magro

½ cucchiaino di cannella in polvere

aggiungerla al vasetto di Quark e mescolare

.....
4 panini integrali

tagliarli a metà con un coltello in senso trasversale, spalmarli con il Quark alla cannella e mettere 2 metà di panino su un piatto.

.....
2-3 mele

lavarle, tagliarle a metà e poi in spicchi, ev. rimuovere il torsolo. Tagliare ulteriormente gli spicchi di mela in pezzetti più piccoli, così da poterli mangiare agevolmente sul pane.

.....
1 cucchiaio di succo di limone

mettere i pezzetti di mela in una ciotola e irrorarli con il succo di limone per evitare che anneriscano. Distribuire i pezzetti di mela sul Quark e servire.

.....
Consigli: ► Sostituire la mela con altra frutta di stagione, p.es.: pere, fragole, lamponi. ► Sostituire la cannella in polvere con zucchero vanigliato.
► Sostituire il pane con fette di pane di spelta, pane croccante di segale o con un altro tipo di pane



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.2 | **Ricette di spuntini**



Panino con insalata

Ricetta per 4 persone

4 panini integrali

tagliarli in modo tale che un lato lungo rimanga attaccato.

250 g fiocchi di latte

con erba cipollina o al naturale

1 cucchiaino di curry**poco pepe**

insaporire i fiocchi di latte

200 g insalata mista

lavare l'insalata con acqua fredda mescolarla ai fiocchi di latte e riempire i panini con il mix di fiocchi di latte e insalata

Consigli: ► Ideale anche da portare con sé in una scatola porta-merenda ► Al posto dell'insalata mista, scegliere un'insalata di stagione ► Arricchire con pezzetti di carota o altra verdura ► Sostituire il pane con dei panini pita, ideali per essere imbottiti e molto comodi da trasportare e da tenere in mano



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.2 | **Ricette di spuntini**



Lassi ai frutti di bosco

Ricetta per 4 persone

300 g di frutti di bosco,
a seconda della stagione oppure surgelati
Lasciar scongelare leggermente

500 g di yogurt al naturale
2 cucchiaini di zucchero, se necessario
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
1 limetta o limone (un po' di succo e buccia grattugiata)

Frullare i frutti di bosco con tutti gli ingredienti.
Versare in bicchieri alti, ev. guarnire con un frutto di bosco sul bordo del bicchiere e servire subito

Consigli: ► Se non si dispone di un frullatore, i frutti di bosco possono anche essere schiacciati con una forchetta e successivamente mescolati agli altri ingredienti ► Lo zenzero è una radice che può essere acquistata in pezzi. Prima di essere grattugiata dovrebbe essere pelata leggermente con un pelapatate. Ha proprietà riscaldanti. Se il suo aroma non è gradito oppure se questo ingrediente non è disponibile, può essere tralasciato senza problemi.



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.2 | **Ricette di spuntini**

Müesli per la colazione

Ricetta per ca. 10 porzioni

Mix di fiocchi (per preparare una piccola scorta):

330 g fiocchi ai 5 cereali o fiocchi di avena integrali
40 g bastoncini di mandorle

arrostire in una padella antiaderente a fuoco medio per ca. 8 minuti. Durante la cottura mescolare ripetutamente con un cucchiaino di legno fino a quando i bastoncini sprigioneranno un buon profumo e risulteranno leggermente rosolati. Far raffreddare.

30 g uvetta

aggiungerla

Aufbewahrung:

Mettere il tutto in un barattolo ben chiuso. Il mix di fiocchi può essere conservato a temperatura ambiente per ca. un mese.

Consigli: ► Sostituire i fiocchi con fiocchi di spelta o miglio o preparare un mix di diversi fiocchi di cereali
► Sostituire le mandorle con nocciole o noci tritate grossolanamente o utilizzare vari tipi di frutta a guscio
► Sostituire l'uvetta con altra frutta essiccata come l'aronia o il cranberry oppure realizzare un mix di diverse bacche

Müesli:

500 g di yogurt al naturale

1 limone (un po' di succo e buccia grattugiata)

80 g mix di fiocchi

mescolare in una ciotola

2 mele

lavarle, tagliarle a metà, rimuovere il torsolo, grattugiarle subito con la grattugia a fori grandi e aggiungerle al mix di yogurt

1 cucchiaino di zucchero o miele

dolcificare il müesli a piacimento e disporlo in ciotole-
Guarnire con uno spicchio di mela o una noce

Consigli: ► Sostituire (in parte) lo yogurt con Quark
► Aggiungere la frutta (pere, arance, frutti di bosco, ecc.) a seconda della stagione. In alternativa possono essere utilizzati anche frutti di bosco surgelati.





Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

Anche di notte, mentre dormiamo, il corpo consuma energia e nutrienti. Il cuore batte, respiriamo, e la temperatura deve essere mantenuta senza diminuzioni troppo rapide. Le riserve vengono esaurite. Così come a un'automobile occorre fare regolarmente il pieno, anche il corpo deve essere rifornito con acqua e nutrimento, soprattutto al mattino. In caso contrario non può raggiungere un buon rendimento – senza una buona colazione (senza carburante) è difficile pensare e concentrarsi.



► ① Una colazione equilibrata è composta dai seguenti gruppi di alimenti:

Bevande:

.....

Frutta o verdura:

.....

Prodotto cerealicolo:

.....

Latte o latticino:

.....

Esempi di colazione:

.....
pane con burro e marmellata, un bicchiere di latte e succo di frutta oppure un frutto

.....
Fiocchi di avena integrali con latte, yogurt e pezzettini di frutta, in aggiunta tè

.....
Nota bene: a chi non piace fare colazione deve bere almeno un bicchiere d'acqua o una bevanda a base di latte e, come bilanciamento, consumare uno spuntino più sostanzioso.



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

► ② Esempi di spuntino di metà mattina:

-

-

-

-

-

-

-

► ③ Informazioni tratte dal lavoro «La partenza ideale»:



Tengo a mente:



-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



Unità didattica B: La partenza ideale Riepilogo | Soluzioni

Nutrikid®
Il ritmo dei pasti
B



Unità didattica B: La partenza ideale Foglio di lavoro B.3 | Riepilogo

Anche di notte, mentre dormiamo, il corpo consuma energia e nutrienti. Il cuore batte, respiriamo, e la temperatura deve essere mantenuta senza diminuzioni troppo rapide. Le riserve vengono esaurite. Così come a un'automobile occorre fare regolarmente il pieno, anche il corpo deve essere rifornito con acqua e nutrimento, soprattutto al mattino. In caso contrario non può raggiungere un buon rendimento – senza una buona colazione (senza carburante) è difficile pensare e concentrarsi.



► ① Una colazione equilibrata è composta dai seguenti gruppi di alimenti:

Bevande: un bicchiere d'acqua, tisana non zuccherata alla frutta/alle erbe

Frutta o verdura: un frutto di stagione a scelta o verdura; un bicchiere di succo di frutta/verdura

Prodotto cerealicolo: pane, fiocchi di avena e altri cereali, riso, ecc.
(idealmente come prodotto integrale e non zuccherato)

Latte o latticino: latte, yogurt, Quark, formaggio

Esempi di colazione:

pane con burro e marmellata, un bicchiere di latte e succo di frutta oppure un frutto

Fiocchi di avena integrali con latte, yogurt e pezzettini di frutta, in aggiunta tè

Nota bene: a chi non piace fare colazione deve bere almeno un bicchiere d'acqua o una bevanda a base di latte e, come bilanciamento, consumare uno spuntino più sostanzioso.



Unità didattica B: La partenza ideale
Riepilogo | **Soluzioni**



Unità didattica B: La partenza ideale
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

► ② Esempi di spuntino di metà mattina:

- un panino (integrale) e un frutto di stagione
- uno yogurt con pezzettini di frutta
- un frullato di frutta
- un bicchiere d'acqua, tè non zuccherato
- ...

► ③ Informazioni tratte dal lavoro «La partenza ideale»:



Tengo a mente:



Handwritten notes on a lined background:

La partenza ideale è un pasto leggero e nutriente, che deve contenere carboidrati, proteine e fibre. È importante anche bere acqua e tè non zuccherato.