



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

Pause tra i pasti

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 C: Pause tra i pasti Informazioni per l'insegnante

Competenze Obiettivi didattici Durata

Gli alunni:

sviluppano un ritmo dei pasti salutare.

... percepiscono le sensazioni fisiche come la fame, la sazietà, la stanchezza, le sensazioni negative e sono in grado di reagire in modo adeguato.

sono in grado di descrivere la sensazione di fame e di sazietà.

... sono in grado di distinguere tra fame vera e voglia di mangiare.

... conoscono le possibilità di azione ai fini di un ritmo dei pasti salutare.

Attività didattica: 2 lezioni

1. Informazioni di base per l'insegnante

1.1 Il ritmo dei pasti

Senza un regolare apporto di energia, dopo alcune ore di sforzo mentale o attività fisica ci sentiamo stanchi e deconcentrati, diventiamo disattenti e di cattivo umore. Il ritmo dei pasti è diverso da una persona all'altra e dipende dalla situazione di vita personale. Pertanto è importante trovare il proprio ritmo dei pasti. Per i bambini, la Società Svizzera di Nutrizione SSN raccomanda cinque pasti, suddivisi in tre pasti principali e due spuntini. I vari pasti come la colazione, il pranzo e la cena forniscono al corpo regolarmente l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno. Gli spuntini, come lo spuntino di metà mattina e la merenda, forniscono un piccolo supplemento di energia tra un pasto e l'altro ed evitano che il bambino arrivi ai pasti principali troppo affamato e, di conseguenza, mangi più del necessario. Porzioni di grandi dimensioni possono inoltre affaticare l'apparato digerente e indurre uno stato di stanchezza. Un altro vantaggio degli spuntini è costituito dalla

possibilità di variare l'alimentazione. Poiché, nei bambini, i serbatoi di glicogeno hanno ancora dimensioni ridotte, il consumo di spuntini scelti in modo adeguato può contribuire a mantenere costante lo zucchero nel sangue. Per non sovraffaticare inutilmente il corpo, i meccanismi di fame/sazietà e il livello di zucchero nel sangue, si dovrebbe tuttavia evitare di mangiare o spicciare di continuo.

Fonti: Esempio di pasto ottimale della Società Svizzera di Nutrizione SSN, Argumentarium – Die Bedeutung des Ernährungsverhaltens inklusive Fast Food und Snacking für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen [Argomentario – L'importanza del comportamento alimentare, incluso fast food e snacking, per un peso corporeo sano nei bambini e nei giovani], redatto dalla Società Svizzera di Nutrizione su incarico di Promozione Salute Svizzera, 2009

1.2 Snacking

Lo snacking può essere descritto anche come l'azione inconsapevole di «mangiucchiare». L'aspetto problematico di questo comportamento alimentare è costituito dal fatto che altera completamente il ritmo dei pasti. In



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Informazioni per l'insegnante

caso di snacking continuo viene meno l'alternanza delle fasi di sazietà e di fame che invece si verifica con un ritmo dei pasti normale. Ne consegue che i meccanismi della fame e della sazietà vengono confusi. Questo può portare a introdurre una quantità di energia maggiore rispetto al fabbisogno. A influire negativamente sull'apporto di energia può essere anche l'abitudine di ricorrere soprattutto ai tipici snack ad alta densità energetica come i dolciumi e il fast food. Non solo «mangiare in continuazione», ma anche «mangiare senza pensarci», facendo altro, influenza la percezione della sazietà. Se, per esempio, si mangia davanti alla televisione, il programma televisivo può distrarre a tal punto dal cibo che la sensazione di sazietà non viene più percepita e viene introdotta troppa energia. Questo può produrre un bilancio energetico positivo e favorire il sovrappeso.

Fonte: Argomentario – L'importanza del comportamento alimentare, incluso fast food e snacking per un peso corporeo sano nei bambini e nei giovani, redatto dalla Società Svizzera di Nutrizione su incarico di Promozione Salute Svizzera, 2009

1.3 Zucchero nel sangue e insulina

Tutti gli alimenti consumati devono attraversare il tratto digerente affinché i nutrienti in essi contenuti possano essere utilizzati dal corpo. I carboidrati consumati (p.es. amido, zucchero da cucina, zucchero di frutta, ecc.) vengono scomposti nel tratto digerente fino a diventare zuccheri semplici. Questi zuccheri semplici (soprattutto glucosio) vengono assorbiti dal tratto digerente e passano nel sangue. Di conseguenza il livello di zucchero nel sangue aumenta. Per consentire l'assorbimento del glucosio nelle cellule del corpo (p.es. cellule muscolari), facendo così abbassare nuovamente lo zucchero nel sangue, viene secreto l'ormone insulina. A seconda del tipo e della quantità dei carboidrati consumati, questo processo si svolge più lentamente o più rapidamente: l'amido (p.es. sotto forma di pane) viene scomposto progressivamente in glucosio. In seguito, il glucosio passa lentamente nel sangue. Il livello di zucchero nel sangue aumenta di poco e l'insulina viene secreta in quantità modeste e costantemente. Il glucosio puro (p.es. sotto forma di zucchero d'uva) può passare rapidamente nel sangue e determina un forte aumento dello zucchero nel

sangue. L'insulina viene secreta in grandi quantità, e questo a sua volta determina un più rapido abbassamento dello zucchero nel sangue. La richiesta di rifornimento di carboidrati («fame») si ripresenta più rapidamente. L'insulina svolge inoltre un'azione di accumulo: dopo l'assunzione del cibo, la combustione dei grassi viene arrestata e viene favorito il deposito dei grassi. Se con gli alimenti sono stati assunti più carboidrati digeribili rispetto alla quantità immediatamente necessaria per la produzione di energia, questi vengono trasformati in glicogeno e accumulati nel fegato e nei muscoli. Quando i serbatoi di glicogeno nel fegato e nei muscoli sono pieni, i carboidrati assunti in eccesso vengono trasformati in grasso nel fegato e immagazzinati nel tessuto adiposo.

Tra un pasto e l'altro, il glicogeno può essere nuovamente trasformato in glucosio e utilizzato per la produzione di energia. A seconda del dispendio energetico e della composizione dell'ultimo pasto, i serbatoi di glicogeno nei soggetti adulti vengono esauriti dopo circa 18 ore dall'ultima assunzione di cibo. Poiché i bambini dispongono di serbatoi comparativamente più piccoli, le loro riserve si esauriscono più rapidamente. Un livello equilibrato di zucchero nel sangue aiuta il corpo a raggiungere un rendimento ottimale. È quindi importante mantenere costante lo zucchero nel sangue attraverso un apporto regolare di carboidrati prevalentemente complessi (p.es. amido).

Fonti: homepage della Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

1.4 Importanza e funzione 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. 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 assumono una colazione equilibrata riescono a concen-



Unità didattica C: Pause tra i pasti Informazioni per l'insegnante

trarsi 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.

► **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, allora 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: bere almeno un bicchiere d'acqua o di tè non zuccherato e mangiare qualcosa più tardi all'ora dello spuntino di metà mattina (cfr. 1.4). In questo modo il corpo può raggiungere un buon rendimento.

2. Descrizione dell'unità didattica C

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: «Pause tra i pasti») sia PRIMA che DOPO lo svolgimento di questa unità didattica. A questo scopo, assegnate a ogni alunno della vostra classe un numero che lui 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.



👤 Forma sociale

Lavoro individuale, a coppie e di gruppo, plenum

📍 Luogo dell'attività didattica

Aula scolastica

📄 Materiale / Mezzi

Questionario: „Pause tra i pasti” (A4)

Materiale per l'introduzione:

- > Parole chiave alla lavagna
- > Da 1 a 2 schede per alunno (A5)
- > Pennarelli a punta grossa (per scrivere sulle schede)

Foglio di lavoro C.1:

Storia: „Un giorno nella vita di Felix” (A4)

Foglio di lavoro C.2:

„Un giorno nella vita di Felix” (A4)

Foglio di lavoro C.3: Il ritmo dei pasti

- > come lucido per HP o per document camera (A4)
- > Strisce di nastro adesivo o bottoni magnetici



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Informazioni per l'insegnante

2.1 Introduzione

🕒 10 minuti

► **Idea:** l'introduzione ha lo scopo di avvicinare gli alunni al tema. Con l'aiuto di parole chiave scritte alla lavagna, viene dapprima definita la propria percezione delle sensazioni. Successivamente le parole chiave vengono messe in relazione con l'alimentazione e con il comportamento alimentare. Al termine della lezione, le affermazioni personali possono fungere da elemento di controllo e quindi evidenziare la competenza raggiunta nel mettere in pratica un ritmo dei pasti adeguato.

► **Svolgimento:** sulla lavagna sono scritte le seguenti parole chiave (vedere «Materiale per l'introduzione»): di buon umore, riposato, sazio, pieno di energia, contento, felice, interessato, benessere, in forma, stanco, senza energia, affamato, triste, caldo, freddo, malessere, privo di forze, nausea, deconcentrato, brontolio dello stomaco, assetato, nervoso.

Metodo di lavoro: gli alunni scrivono, su uno o due fogli A5, un termine ciascuno che esprima le loro sensazioni / il loro stato d'animo del momento. Poi gli appunti vengono messi da parte (verranno ripresi al termine della lezione).

Insegnante: «In che modo queste parole chiave possono avere a che fare con l'alimentazione / il comportamento alimentare?». Alcuni alunni possono anche riferire esempi tratti dalla loro esperienza e attinenti a singole parole chiave.

Insegnante: «Sulla lavagna sono indicate sensazioni positive, ma anche negative. Il modo in cui ci sentiamo può dipendere anche dall'alimentazione. Un buon ritmo dei pasti può contribuire in misura significativa a farci sentire bene e in forma per tutto il giorno e a farci raggiungere un buon rendimento. Lo vedremo in questa lezione». Illustrare gli obiettivi della lezione odierna.

2.2 Un giorno nella vita di Felix

🕒 25 minuti

► **Idea:** con una storia possono essere messi in luce comportamenti alimentari positivi e comportamenti meno adeguati dei bambini; è possibile lavorarci sopra e ricavarne informazioni. La storia consente di tematizzare da una certa distanza situazioni che riguardano tutti gli alunni, senza che nessuno debba esporsi al giudizio degli altri.

► **Svolgimento:** Insegnante: «Ho qui la storia di un bambino che ha all'incirca la vostra età. Ora vi racconterò cosa gli succede e come si svolge la sua giornata (Foglio di lavoro C.1: Storia: «Un giorno nella vita di Felix»). A seconda della fascia d'età, l'insegnante legge ad alta voce la storia di Felix mostrando le figure, oppure assegna agli alunni il compito di leggere attentamente la storia a casa ognuno per proprio conto. Lavoro a coppie: utilizzando il Foglio di lavoro C.2: Storia «Un giorno nella vita di Felix» annotare come si sente Felix nelle varie situazioni. Come aiuto possono essere utilizzate le parole chiave scritte inizialmente alla lavagna.

In plenum raccogliere eventuali domande e punti di discussione emersi dal lavoro a coppie.

2.3 Il ritmo ideale

🕒 10 minuti

► **Idea:** dopo avere illustrato una possibile situazione reale e gli effetti dell'alimentazione sul benessere in base a un caso esemplificativo, seguono ora le raccomandazioni scientifiche. Queste nozioni specialistiche servono a fornire agli alunni le basi per riflettere dapprima sul comportamento illustrato nella storia, e infine sul proprio comportamento alimentare, ed eventualmente per correggerlo.

► **Svolgimento:** Insegnante: «Felix non si sente sempre nello stesso modo; talvolta si sente bene ed è di buon



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Informazioni per l'insegnante

umore, altre volte è stanco, deconcentrato, fiacco. Come avete visto, spesso questo ha a che fare con l'alimentazione. Se il nostro ritmo dei pasti è adeguato, potremmo talvolta evitare sensazioni e stati d'animo negativi. Cosa significa questo?»

Con la lavagna luminosa HP viene reso visibile a tutti il Foglio di lavoro C.2 «Il ritmo dei pasti». L'insegnante spiega che le 24 ore del giorno sono raffigurate su una linea. Insegnante: «Vi svegliate all'incirca alle 7.00. Come state? Cosa ha a che fare questo con il cibo?»

L'insegnante presenta il confronto con un cellulare, che ha bisogno di energia anche quando è in modalità di stand-by e deve essere ricaricato non appena la batteria è scarica: durante la notte, il corpo non ha ricevuto cibo. Ha dovuto attingere alle riserve per preservare funzioni importanti come il battito cardiaco, la temperatura corporea o la respirazione. Ora le sue riserve sono esaurite. Ha bisogno di ricevere un rifornimento sotto forma di una colazione (per rendere più comprensibile il concetto, sul Foglio di lavoro C.2 «Il ritmo dei pasti» è possibile scrivere la parola «colazione»). La colazione contribuisce a far sì che a scuola si possa lavorare con la concentrazione necessaria e che lo stomaco non brontoli (se è stata trattata l'unità didattica 1 di questo modulo, è possibile fare riferimento allo zucchero nel sangue, che dopo la notte è molto basso).

Insegnante: «Quando, nel corso della giornata, il corpo ha di nuovo bisogno di pasti sostanziosi?» L'insegnante scrive «pranzo» in corrispondenza delle ore 12.00 e «cena» in corrispondenza delle ore 18.00 (gli orari sono valori di orientamento indicativi). L'insegnante spiega che per i bambini sono indicati anche due spuntini, in particolare per coloro che non riescono/non vogliono fare colazione, che non mangiano molto a pranzo e per coloro che fanno molto movimento. L'insegnante scrive «spuntino di metà mattina» sul foglio all'incirca in corrispondenza delle ore 10.00 e «merenda» in corrispondenza delle ore 16.00.

Insegnante: «Se si fanno tre pasti principali ed eventualmente due spuntini, e se non si eccede nelle quantità, ci si sente bene. Inoltre si è in forma e si ha un buon rendimento. Il corpo ha energia a sufficienza per svolgere

i suoi compiti». Raccogliere le domande degli alunni in plenum. Insegnante in plenum: «È così anche per Felix? Felix mangia solo in questi cinque momenti? Come vi comportate voi (parola chiave «snacking» - spiluccare continuamente qualcosa di piccolo)? Quali sono le conseguenze?». L'insegnante presenta il confronto con il cellulare: noi non ricarichiamo brevemente e di continuo la batteria del cellulare. Lo stesso succede con il nostro corpo: se mangiamo continuamente qualcosa, il corpo riceve senza sosta nuova energia. Questo causa un sovraccarico del corpo. Si rischia di prendere più peso di quanto sia indicato, poiché si introduce più energia di quella che serve al corpo.

Variante: Per la 5^a/6^a classe è consigliabile definire più precisamente e spiegare il concetto di «livello di zucchero nel sangue».

2.4 Alternative per Felix

🕒 30 minuti

► **Idea:** le conoscenze finora trasmesse possono essere fissate e approfondite sull'esempio della storia di Felix. Al contempo vengono dedotte delle possibilità di agire che valgono per tutti – quindi anche per ogni alunno della classe.

► **Svolgimento:** Insegnante: «Sulla base di queste informazioni, pensiamo a cosa Felix potrebbe fare meglio».

Compito: lavoro a coppie (formazione di coppie diverse rispetto a 2.2; metà della classe lavora sulla prima parte del Foglio di lavoro C.1: Storia «Un giorno nella vita di Felix», l'altra metà lavora sulla seconda parte del Foglio):

... individuare nella storia le sensazioni negative e gli stati di malessere di Felix e contrassegnarli con un colore sul Foglio di lavoro C.1: Storia «Un giorno nella vita di Felix».

... Per ogni immagine, annotare alcune possibili azioni di miglioramento nella colonna «Consigli» (i rispettivi riquadri/caselle nella colonna destra devono ancora essere lasciati vuoti).



Unità didattica C: Pause tra i pasti Informazioni per l'insegnante

... Presentare i risultati all'altro gruppo (che ha lavorato sull'altra metà del foglio) e discuterli. Procedere allo stesso modo con i risultati dell'altro gruppo.

Raccogliere le riflessioni in plenum: sulla base del Foglio di lavoro C.1: Storia «Un giorno nella vita di Felix», per ciascuna immagine dall'alto verso il basso chiedere ai gruppi di menzionare una o due soluzioni formulate. Chiarire le domande e i dubbi dei gruppi. L'insegnante riassume nuovamente l'affermazione più importante per ogni immagine e fa scrivere agli alunni la conclusione nei riquadri sul Foglio di lavoro C.1: Storia «Un giorno nella vita di Felix» (cfr. soluzione foglio di lavoro C.1: Storia «Un giorno nella vita di Felix»).

2.5

Retrospettiva:

cosa significa questo per me?

15 minuti

► **Idea:** gli alunni devono trarre autonomamente informazioni utili per la propria quotidianità sulla base delle conoscenze acquisite. Al contempo deve anche essere favorito l'apprendimento sociale, facendo sì che gli alunni conoscano le possibilità di azione degli altri. In questo modo vengono messi nelle condizioni di assumersi la responsabilità del proprio benessere, nei limiti delle proprie possibilità.

► **Svolgimento:** LP: Insegnante: «All'inizio dell'ora avete annotato su una o due schede come vi sentivate».

... riprendete le schede

... riflettete su cosa queste sensazioni o stati d'animo potrebbero avere a che fare con la vostra alimentazione o il vostro comportamento alimentare

... nel caso di una sensazione positiva che desiderate mantenere, scrivete sul retro perché vi sentite bene/avete questa sensazione. Se invece si tratta di una sensazione negativa, riflettete su cosa potete migliorare per sentirvi meglio. Scrivete sul retro cosa dovete fare per realizzare il cambiamento in positivo

... appendete in classe le schede con i vostri propositi

(ev. le possibilità di azione possono anche essere raggruppate per tema, nel caso in cui vengano annotate proposte non solo relative all'alimentazione).

... osservate in silenzio le soluzioni della classe.

Plenum: Impressioni? Dubbi? Conclusione? Insegnante: «Sono cose simili a quelle che avete consigliato a Felix. Sono validi aiuti per voi e la vostra quotidianità! Vi aiutano a sentirvi in forma e a raggiungere un buon rendimento – a scuola, durante il tempo libero, nello sport».

Compito a casa

► **Idea:** mettere in pratica le buone abitudini nella quotidianità richiede tempo. Le schede hanno lo scopo di ricordare agli alunni nel periodo successivo come possono rispettare un ritmo dei pasti salutare.

► **Svolgimento:** le schede rimangono appese in posizione ben visibile nell'aula scolastica. L'insegnante incoraggia gli alunni a metterle in pratica. Se possibile, nel periodo successivo ogni tanto farà di nuovo riferimento alle schede. Oppure l'insegnante dà agli alunni le schede da portare a casa, proprio perchè si ricordino di metterle in pratica. L'ideale sarebbe poter riprendere l'argomento in un secondo momento, a scuola, sulla base delle esperienze dei ragazzi relative all'attuazione dei propositi.

3. Ulteriori collegamenti ad altre unità didattiche o moduli

Modulo Il ritmo dei pasti

► Unità didattica A: Mangiare al giusto ritmo

Modulo Il ritmo dei pasti

► Unità didattica B: La partenza ideale

Modulo Il bilancio energetico

► Unità didattica A: Input – Output

► Unità didattica B: Movimento quotidiano e sport



Unità didattica C: Pause tra i pasti Informazioni per l'insegnante

🔍 Link utili

Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch

[Scheda informativa](#)

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

[Disco dell'alimentazione per bambini](#)

[Consigli per spuntini e merende sani](#)

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/](http://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/)



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Prospetto

<input checked="" type="checkbox"/> Competenze <input type="checkbox"/> Obiettivi didattici <input type="checkbox"/> Durata
Gli alunni: <input checked="" type="checkbox"/> sviluppano un ritmo dei pasti salutare. ... percepiscono le sensazioni fisiche come la fame, la sazietà, la stanchezza, le sensazioni negative e sono in grado di reagire in modo adeguato. <input type="checkbox"/> sono in grado di descrivere la sensazione di fame e di sazietà. ... sono in grado di distinguere tra fame vera e voglia di mangiare. ... conoscono le possibilità di azione ai fini di un ritmo dei pasti salutare. <input type="checkbox"/> Attività didattica: 2 lezioni

	Determinazione della situazione di partenza	Lavoro individuale	Questionario
10'	Introduzione ► Sulla lavagna sono scritte diverse parole chiave (Materiale per l'introduzione: di buon umore, riposato, sazio, ecc.) ► Gli alunni scrivono, su una o due schede A5, un termine ciascuno che esprima le loro sensazioni / il loro stato d'animo del momento. Gli appunti vengono messi da parte (verranno ripresi al termine della lezione). ► Insegnante: «In che modo queste parole chiave possono avere a che fare con l'alimentazione / il comportamento alimentare?». Alcuni alunni possono anche riferire esempi tratti dalla loro esperienza e attinenti a singole parole chiave. Insegnante: «Sulla lavagna sono indicate sensazioni positive, ma anche negative. Il modo in cui ci sentiamo può dipendere anche dall'alimentazione. Un buon ritmo dei pasti può contribuire in misura significativa a farci sentire bene e in forma per tutto il giorno e a farci raggiungere un buon rendimento. Lo vedremo in questa lezione». > Illustrare gli obiettivi della lezione odierna.	Plenum Lavoro individuale Plenum	Materiale per l'introduzione Schede A5, pennarelli a punta grossa
15'	Un giorno nella vita di Felix ► Insegnante: «Ho qui la storia di un bambino che ha all'incirca la vostra età. Ora vi racconterò cosa gli succede e come si svolge la sua giornata: Foglio di lavoro C.1: «Un giorno nella vita di Felix». (A seconda della fascia d'età, la storia viene letta ad alta voce oppure gli alunni la leggono ognuno per proprio conto). I ragazzi possono inoltre riprodurre una scenetta dal testo nel riquadro della scheda. ► Nella modalità di lavoro a coppie e utilizzando il Foglio di lavoro C.2, gli alunni annotano come si sente Felix nelle varie situazioni (2ª colonna del Foglio di lavoro C.1). Come aiuto possono essere utilizzate le parole chiave scritte inizialmente alla lavagna.	Plenum/ (Lavoro individuale) Lavoro a coppie	Foglio di lavoro C.1 Foglio di lavoro C.2



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Prospetto

	(continua) Un giorno nella vita di Felix		
	► In plenum raccogliere eventuali domande e punti di discussione emersi dal lavoro a coppie	Plenum	
10'	Il ritmo ideale		
	► Insegnante: «Felix non si sente sempre nello stesso modo; talvolta si sente bene ed è di buon umore, altre volte è stanco, deconcentrato, fiacco. Come avete visto, spesso questo ha a che fare con l'alimentazione. Se il nostro ritmo dei pasti è adeguato, potremmo talvolta evitare sensazioni e stati d'animo negativi. Cosa significa questo?»	Plenum	
	► Con la lavagna luminosa HP viene reso visibile a tutti il Foglio di lavoro C.3 «Il ritmo dei pasti». > qui le 24 ore del giorno sono raffigurate su una linea.	Plenum	Foglio di lavoro C.2 C.3
	► Insegnante: «Vi svegliate all'incirca alle 7.00. Come state? Cosa ha a che fare questo con il cibo?» > confronto con un cellulare, che ha bisogno di energia anche quando è in modalità di stand-by e deve essere ricaricato non appena la batteria è scarica: durante la notte, il corpo non ha ricevuto cibo. Ha dovuto attingere alle riserve per preservare funzioni importanti come il battito cardiaco, la temperatura corporea o la respirazione. Ora le sue riserve sono esaurite. Ha bisogno di ricevere un rifornimento sotto forma di una colazione. La colazione contribuisce a far sì che a scuola si possa lavorare con la concentrazione necessaria e che lo stomaco non brontoli. Insegnante: «Quando, nel corso della giornata, il corpo ha ancora bisogno di pasti sostanziosi?» > Scrivere sul foglio «Pranzo» sulle ore 12.00 e «Cena» sulle ore 18.00. Gli orari sono valori di orientamento indicativi. Spiegare che per i bambini sono importanti anche due spuntini, in particolare per coloro che non riescono/non vogliono fare colazione, che non mangiano molto a pranzo e per coloro che fanno molto movimento. L'insegnante scrive «spuntino di metà mattina» sul foglio in corrispondenza delle ore 10.00 e «merenda» in corrispondenza delle ore 16.00. Insegnante: «Se si fanno 3 pasti principali ed eventualmente 2 spuntini, e se non si eccede nelle quantità, ci si sente bene, si è in forma e si raggiunge un buon rendimento. Il corpo ha energia a sufficienza per svolgere i suoi compiti». > Raccogliere le domande degli alunni in plenum. «È così anche per Felix? Felix mangia solo in questi cinque momenti? Come vi comportate voi (parola chiave «snacking» – spiluccare continuamente qualcosa di piccolo)? Quali sono le conseguenze? > Confronto con il cellulare: noi non ricarichiamo di continuo la batteria del cellulare. Lo stesso succede con il nostro corpo: se mangiamo continuamente qualcosa, il corpo riceve senza sosta nuova energia. Questo causa un sovraccarico del corpo.	Plenum	
30'	Alternative per Felix		
	► Insegnante: «Sulla base di queste informazioni, pensiamo a cosa Felix potrebbe fare meglio».	Plenum	
	► A coppie, metà della classe lavora sulla prima parte del Foglio di lavoro C.1, l'altra metà lavora sulla seconda parte:	Lavoro a coppie	Foglio di lavoro C.1



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Prospetto

	<p>(continua) Alternative per Felix</p> <p>individuare nella storia sul Foglio di lavoro C.1 le sensazioni negative e gli stati di malessere di Felix e contrassegnarli con un colore.</p> <p>Per ogni immagine, annotare alcune possibili azioni di miglioramento nella colonna «Consigli».</p> <p>Un'altra coppia (che ha lavorato sull'altra metà del foglio) presenta i risultati, e questi ultimi vengono discussi. Procedere allo stesso modo con i risultati dell'altro gruppo.</p> <p>► Raccogliere le riflessioni in plenum, chiarire le domande. > L'insegnante riassume l'affermazione più importante per ogni immagine e fa scrivere agli alunni la conclusione nei riquadri sul Foglio di lavoro C.1. (cfr. soluzione Foglio di lavoro C.1).</p>	Plenum	
15'	<p>Retrospettiva: cosa significa questo per me?</p> <p>► Insegnante: «All'inizio dell'ora avete annotato su una o due schede come vi sentivate».</p> <p>> Riprendete le schede.</p> <p>> Riflettete su cosa queste sensazioni o stati d'animo potrebbero avere a che fare con la vostra alimentazione o il vostro comportamento alimentare.</p> <p>> Nel caso di una sensazione positiva che desiderate mantenere, scrivete sul retro perché vi sentite bene/avete questa sensazione. Se invece si tratta di una sensazione negativa, riflettete su cosa potete migliorare per sentirvi meglio. Scrivete sul retro cosa dovete fare per realizzare i cambiamenti in positivo.</p> <p>> Appendete in classe le schede con i vostri propositi</p> <p>> Osservate in silenzio le soluzioni della classe.</p> <p>Plenum: Impressioni? Dubbi? Conclusione?</p> <p>Insegnante: «Sono cose simili a quelle che avete consigliato a Felix. Sono validi aiuti per voi e la vostra quotidianità! Vi aiutano a sentirvi in forma e a raggiungere un buon rendimento – a scuola, durante il tempo libero, nello sport».</p>	Plenum	
	<p>Compito a casa: Le schede rimangono appese in posizione ben visibile nell'aula scolastica. L'insegnante incoraggia gli alunni a metterle in pratica. Se possibile, nel periodo successivo ogni tanto farà di nuovo riferimento alle schede. Oppure l'insegnante dà agli alunni le schede da portare a casa affinché si ricordino di metterle in pratica. L'ideale sarebbe poter riprendere l'argomento in un secondo momento, a scuola, sulla base delle esperienze dei ragazzi relative all'attuazione dei propositi.</p>		
	<p>Determinazione della situazione di partenza</p>	Lavoro individuale	Questionario (nuovo)



Unità didattica C: Pause tra i pasti

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. „Snacking” significa:

- (a) Prepararsi squisiti spuntini di metà mattina
- (b) Mangiare tra un pasto e l'altro
- (c) Dormire molto
- (d) Godersi il bel tempo
- (e) Sedersi a tavola e mangiare insieme

2. Come devono essere suddivisi idealmente i pasti nell'arco della giornata?

- (a) Non mangiare nulla al mattino
- (b) Colazione, pranzo e cena
- (c) Mangiare quando si vuole
- (d) Colazione, pranzo e cena e, fra questi pasti, uno spuntino di metà mattina e una merenda
- (e) Spuntino di metà mattina, pranzo, cena

3. Davanti allo schermo (computer, gameboy, TV, ...) dovrei...

- (a) non mangiare nulla
- (b) mangiare popcorn
- (c) mangiare patatine
- (d) bere un energy drink
- (e) mangiare cioccolata

4. Fare pause troppo lunghe tra due pasti non è raccomandabile perché...

- (a) lo zucchero nel sangue diminuisce
- (b) ci si sente sazi
- (c) ci si può concentrare meglio
- (d) possono subentrare attacchi di fame
- (e) al pasto successivo si mangia troppo

5. I tipici segnali della fame sono:

- (a) brontolio dello stomaco
- (b) noia
- (c) mancanza di concentrazione
- (d) buon umore
- (e) irrequietezza



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Questionario | **Soluzioni**



Unità didattica C: Pause tra i pasti
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. „Snacking” significa:

- (a) Prepararsi squisiti spuntini di metà mattina
- (b) Mangiare tra un pasto e l'altro
- (c) Dormire molto
- (d) Godersi il bel tempo
- (e) Sedersi a tavola e mangiare insieme

2. Come devono essere suddivisi idealmente i pasti nell'arco della giornata?

- (a) Non mangiare nulla al mattino
- (b) Colazione, pranzo e cena
- (c) Mangiare quando si vuole
- (d) Colazione, pranzo e cena e, fra questi pasti, uno spuntino di metà mattina e una merenda
- (e) Spuntino di metà mattina, pranzo, cena

3. Davanti allo schermo (computer, gameboy, TV, ...) dovrei...

- (a) non mangiare nulla
- (b) mangiare popcorn
- (c) mangiare patatine
- (d) bere un energy drink
- (e) mangiare cioccolata

4. Fare pause troppo lunghe tra due pasti non è raccomandabile perché...

- (a) lo zucchero nel sangue diminuisce
- (b) ci si sente sazi
- (c) ci si può concentrare meglio
- (d) possono subentrare attacchi di fame
- (e) al pasto successivo si mangia troppo

5. I tipici segnali della fame sono:

- (a) brontolio dello stomaco
- (b) noia
- (c) mancanza di concentrazione
- (d) buon umore
- (e) irrequietezza



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Materiale per l'introduzione



di buon umore

riposato

sazioso

pieno di energia

contento

felice



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Materiale per l'introduzione



interessato

benessere

in forma

stanco

senza energia

affamato



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Materiale per l'introduzione



triste

caldo

freddo

malessere

privo di forze

nausea



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Materiale per l'introduzione



deconcentrato

brontolio
dello stomaco

assetato

nervoso



Unità didattica C: Pause tra i pasti

Foglio di lavoro C.1 | **Storia „Un giorno nella vita di Felix“**

► Felix ha undici anni e frequenta la 5^a classe.

Qui viene descritta una giornata di scuola di Felix.

①

① Al mattino, quando suona la sveglia, Felix fatica ad alzarsi. Preferisce continuare a dormire ancora un po'. Per non arrivare tardi a scuola, quando si alza deve quindi affrettarsi. Felix non ha tempo di fare colazione. Dimentica lo spuntino di metà mattina che la mamma gli ha preparato e corre a scuola. Alla seconda ora di lezione, Felix si stente stanco. Fa fatica a concentrarsi sui calcoli di matematica. Per fortuna, dopo poco suona la campanella della pausa lunga. Mia, una compagna di classe, regala a Felix un pacchetto di cracker integrali. Felix li mangia volentieri e si accorge che il suo stomaco non brontola più. Al ritorno in classe, beve un po' d'acqua. Durante la lettura, ora Felix si sente in perfetta forma e pieno di energia.

②

② Felix arriva a casa affamato all'ora di pranzo. Oggi ci sono le lasagne, il suo piatto preferito. Felix ingurgita con foga la prima porzione. Ancora affamato, si serve una seconda porzione e mangia anche quest'ultima piuttosto velocemente. Dopo pranzo, Felix non si sente bene. Ha mangiato troppo e gli fa male la pancia. Si sente stanco e fiacco.

③

③ Nel pomeriggio Felix ha appuntamento con il suo compagno Luca. Giocano con i videogiochi al computer. Intenti a giocare, non si accorgono che insieme, durante il pomeriggio, hanno mangiato un enorme sacchetto di patatine. Durante il tragitto verso casa, Felix ha una sensazione di capogiro e mal di testa. Si rende conto di non avere bevuto nulla per tutto il pomeriggio. È assetato.

④

④ Al chiosco, Felix compra una bottiglietta di tè freddo e una barretta al cioccolato. A cena con la famiglia, Felix non ha voglia di mangiare. Ha la nausea. Dopo cena, Felix deve ancora fare i compiti. Si sente stanco e senza energia. Con l'aiuto di suo padre, Felix riesce a completare i compiti di matematica. Poco prima di andare a dormire, Felix sente di avere di nuovo fame. Prende dalla cucina uno yogurt e un pezzo di pane. È già tardi quando finalmente Felix si addormenta.



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Foglio di lavoro C.2 | **Storia „Un giorno nella vita di Felix“**

► Fai una descrizione: come si sente Felix in questo momento?:

► Consigli che possono essere d'aiuto contro la sensazione di malessere:

①	Descrizione:	Consigli: Conclusione:
② Conclusione:
③ Conclusione:
④ Conclusione:



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Foglio di lavoro C.2 | **Soluzioni**



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Foglio di lavoro C.2 | **Storia „Un giorno nella vita di Felix“**

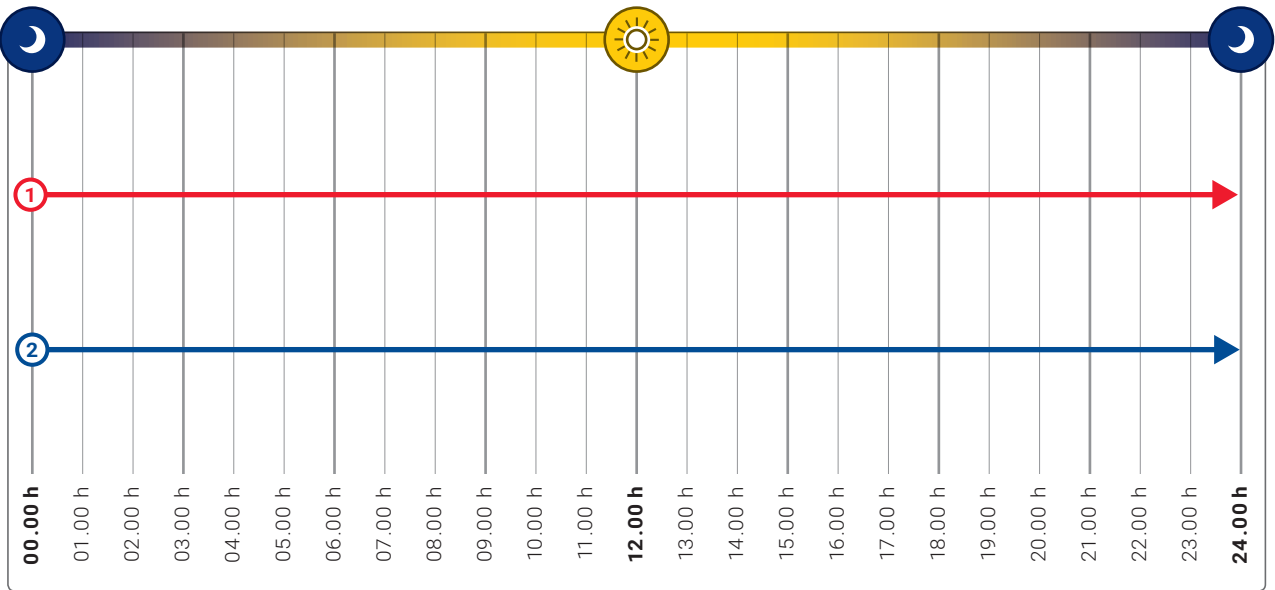
► Fai una descrizione: come si sente Felix in questo momento?:

► Consigli che possono essere d'aiuto contro la sensazione di malessere:

①	Descrizione: <i>Stanco, assonnato, di fretta, deconcentrato, stanco</i> / <i>Affamato e assetato, in seguito sveglio e concentrato</i>	Consigli: <i>Alzarsi per tempo, fare colazione (o almeno bere qualcosa), mettere lo spuntino in cartella</i> Conclusione: <i>se si fa colazione e/o uno spuntino ci sente in forma e di buon umore.</i>
②	<i>Molto affamato, è contento che ci sia il suo piatto preferito</i> / <i>Mal di pancia, stanco e fiacco</i>	<i>Non servirsi porzioni troppo grandi, non mangiare troppo velocemente</i> Conclusione: <i>mangiare lentamente e gustare il cibo.</i>
③	<i>Intento a giocare (videogame)</i> / <i>Capogiri, mal di testa, assetato</i>	<i>Bere regolarmente, non mangiare davanti al computer, meglio fare una pausa</i> Conclusione: <i>spegnere il computer quando si mangia</i>
④	<i>Affamato, sensazione di malessere, nausea, nessun appetito all'ora di cena</i> / <i>Stanco, fiacco</i> / <i>Fame alla sera tardi</i>	<i>Non mangiare e bere cose dolci prima di un pasto principale</i> Conclusione: <i>fare delle pause tra i pasti</i>



Unità didattica C: Pause tra i pasti
Foglio di lavoro C.3 | **Il ritmo dei pasti**



► In quali occasioni mangia Felix? Segna sulla linea del tempo ①

.....

.....

.....

.....

► Come vi comportate voi? Segna sulla linea del tempo ②

.....

.....

.....

.....

► Quali sono le conseguenze di questo comportamento alimentare?

.....

.....

.....

.....