

Progetto Merendiamo

Pranzare con i compagni di scuola: un importante momento educativo!

Il pranzo a scuola rappresenta un importante momento di socializzazione: mangiando insieme, gli alunni possono continuare il processo di aggregazione iniziato durante le ore in classe. In alcuni casi, è proprio il momento del pranzo a favorire l'integrazione.

Il pasto collettivo può essere anche un'importante occasione di educazione alimentare, durante la quale i bambini imparano a nutrirsi correttamente e a comportarsi adeguatamente a tavola, opportunamente seguiti dagli insegnanti che rappresentano, per loro, un importante modello educativo da seguire.

Nelle mense a volte accade, come "per magia", che i bambini, favoriti dal gruppo, dalla condivisione e dalle sollecitazioni delle insegnanti, mangino anche cibi che solitamente sono restii ad accettare a casa.

Nonostante le premesse e l'impegno messo in atto, a volte i bambini lasciano il cibo della mensa.

Perché?

Tra i vari aspetti giocano un ruolo importante anche le abitudini alimentari dei bambini nell'arco di tutta la giornata, a partire dalla prima colazione. Molti bambini consumano una scarsa prima colazione, la consumano saltuariamente o addirittura la saltano prolungando le ore di digiuno notturno. Di conseguenza a metà mattina hanno fame e tendono a mangiare troppo nel momento della ricreazione, consumando grosse porzioni di alimenti ad elevata densità energetica, come panini imbottiti, pizza, patatine, merendine, focacce farcite ecc.

Di conseguenza a pranzo arrivano con meno appetito e mal disposti nei confronti del pasto. Un pranzo sbilanciato e carente porta al consumo di una merenda pomeridiana troppo ricca di calorie e ciò si ripercuote sulla cena che sarà, a sua volta, nutrizionalmente sbilanciata.

Cosa potrebbe aiutare il bambino a consumare interamente il pranzo alla mensa, bilanciato ed equilibrato da personale esperto e aderente alle linee guida regionali ?

Di seguito alcuni comportamenti virtuosi:

- far fare al bambino una adeguata prima colazione;
- al momento della ricreazione proporre un spuntino leggero ed equilibrato
- a livello familiare insegnare al bambino il rispetto del cibo evitando gli sprechi.

La ristorazione collettiva in ambito scolastico diventa quindi un'occasione irripetibile per trasmettere ad intere generazioni i principi per un'alimentazione equilibrata e quindi per investire in salute attraverso la prevenzione primaria.

La merenda nel progetto merendiamo

E' opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione consentendogli al tempo stesso di arrivare a pranzo con il giusto appetito.

Tale spuntino deve fornire un apporto calorico indicativamente corrispondente al 5 -10% del fabbisogno giornaliero.

Sicuramente il consumo di frutta fresca come spuntino di metà mattina è da incoraggiare, scoraggiando merende copiose, ricche in grassi e/o zuccheri semplici, ad elevato apporto calorico. E' importante proporre acqua al posto di bevande zuccherate o succhi di frutta dolcificati.

Con questa premessa la scuola e il comune si impegnano, attraverso il nuovo **"progetto merendiamo"** a promuovere una merenda equilibrata a metà mattina promossa dalle "Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana"

Nella tabella sottostante sono indicate la merenda proposta per ogni giorno della settimana

Lunedì	Frutta di stagione 150g
Martedì	Pane comune 30/40g con marmellata / miele/ pomodoro/ pomodoro e insalata
Mercoledì	Yogurt intero bianco o alla frutta
Giovedì	Frutta di stagione 150g
Venerdì	Focaccia vuota 30/40g