

## Merende sane e nutrienti: una *mission* più semplice di quanto sembri!



L'Istituto Comprensivo A. Moro, propone ormai da anni un'iniziativa educativa finalizzata a sviluppare nei bambini e nei ragazzi la capacità di scelte consapevoli ed equilibrate per quanto riguarda il consumo della merenda negli intervalli di metà mattina.

Lo spuntino durante le ore di lezione ha un ruolo importante per fornire energia "a rapido consumo", che permette di prevenire il calo di attenzione e del tono dell'umore tipico della tarda mattinata.

L'iniziativa propone di escludere merende elaborate e che contengano troppi grassi (come le classiche merendine preconfezionate e farcite, le patatine e gli "snack" di vario genere) oppure merende troppo ricche (come potrebbero essere i panini imbottiti) che non verrebbero facilmente digerite ed assimilate nel poco tempo che intercorre tra l'ora della merenda e il pranzo. Riteniamo che la "**merenda sana**" sia un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari consapevoli. In questa prospettiva, è evidente la necessità della

collaborazione delle famiglie nell'orientare i propri figli alla scelta di una merenda alternativa.

I ragazzi vi illustreranno cosa hanno pensato di fare per "pubblicizzare" a scuola quella che dovrebbe diventare una "**sana abitudine**" quotidiana.

*Le educatrici Serena, Alessandra, Laura e Valeria*



## **... e adesso la parola ai ragazzi!**

Abbiamo deciso di organizzare, insieme ad alcuni compagni di classe, una super merenda sana e di invitare tutti a questo appuntamento goloso! Ora vi racconteremo da dove siamo partiti.

Prima di tutto abbiamo fatto la lista della spesa al computer, scegliendo alimenti salutarici come frutta e verdura, yogurt naturale magro, cereali, miele, ecc. poi abbiamo programmato un'uscita tutti insieme per andare al supermercato Lidl di Cislago.





**11 dicembre**

**2019** A piedi, con le educatrici e alcuni insegnanti di sostegno, siamo andati a comprare l'occorrente per preparare la merenda. Ci siamo divertiti ad andare in gruppo tutti insieme, abbiamo riso e scherzato lungo la strada, ma quando

siamo tornati a scuola, ci siamo concentrati e ci siamo divisi i compiti.



Eccoci mentre scegliamo con attenzione tutto ciò che ci serve...leggendo la lista non dovremmo dimenticarci niente!



Missione compiuta! Adesso si rientra a scuola con la spesa



**12 dicembre 2019**



Come fare per invitare tutta la scuola? Quello che ci vuole è una bella locandina!





**13 dicembre 2019** Finalmente con tutto l'occorrente iniziamo a preparare la nostra merenda sana e gustosa. Frutta e verdura ci hanno impegnato tanto: lava, pela, sbuccia, taglia, ma ci siamo divertiti un sacco... assaggiando e smangiucchiando qua e là!







Ecco la presentazione dei tavoli in attesa dei prof...niente male vero, che ne dite?





Sono arrivati i primi invitati, speriamo che apprezzino...





E' stato un  
successone... tutto buonissimo!!! Abbiamo ricevuto tanti  
complimenti.



Questo è il nostro gruppo, felice e soddisfatto per il risultato del lavoro che è stato apprezzato da tutti!  
I professori si sono congratulati con noi e ci hanno chiesto di organizzare un'altra merenda, per far sapere anche agli altri compagni com'è facile e divertente preparare un'ottima merenda. Seguite la nostra idea anche per organizzare rinfreschi o feste di compleanno!



Giornalino quasi pronto per l'uscita ... stiamo ultimando l'impaginazione con foto e didascalie. ALLA PROSSIMA!!!

**I RAGAZZI DELLA SCUOLA MEDIA A. MORO**