

# Il mattino ha l'oro in bocca

Scuola Primaria "P.Giuliani" di Menà

L'Educazione Alimentare è un aspetto formativo che si è sempre cercato di valorizzare attraverso percorsi specifici, adesione a concorsi, partecipazione ad esperienze forti come la "settimana della merenda sana" o semplicemente il consumo della "Frutta nelle scuole" o di un frutto/merenda sana in uno specifico giorno della settimana...

Anche quest'anno, grazie al supporto dell'Amministrazione Comunale, abbiamo portato avanti il progetto "Prima colazione: che bella invenzione!"

In classe abbiamo discusso

sulla nostra prima colazione, sulla sua importanza, sugli elementi nutritivi che la caratterizzano; abbiamo svolto poi un'indagine per lavorare su dati ben precisi circa le nostre abitudini, raccogliendo le risposte con i grafici su cartelloni murali



Abbiamo analizzato i risultati ed è emerso che qualcuno non fa mai colazione, oppure alcuni non la fanno perché preferiscono alzarsi all'ultimo momento e non hanno tempo, oppure altri desiderano consumare una merendina veloce per poi avviarsi verso la scuola..

Si sviluppa in classe un percorso che ci permette di soffermarci sull'importanza di questo primo pasto della giornata, nonché il più importante, che va fatto sempre, con calma, variando i cibi, scegliendo alimenti sani e nutrienti: solo così ci si prepara ad affrontare con l'energia giusta il lavoro scolastico che ci attende, ricordando un vecchio (ma sempre valido) detto dei nonni:



Per concludere al meglio il nostro Progetto, con il Dott. Gardin, la dietista dell'Euroristorazione e le maestre, è stata realizzata una giornata-evento, consumando a scuola, con la presenza di un familiare per alunno, la PRIMA COLAZIONE!!!

E' stata scelta la data del 26 gennaio'18 per realizzazione di tale evento dal titolo:

# **“Il mattino ha l'oro in bocca”**

Nelle settimane precedenti sono stati preparati i materiali che servivano per portare a buon fine questa iniziativa:

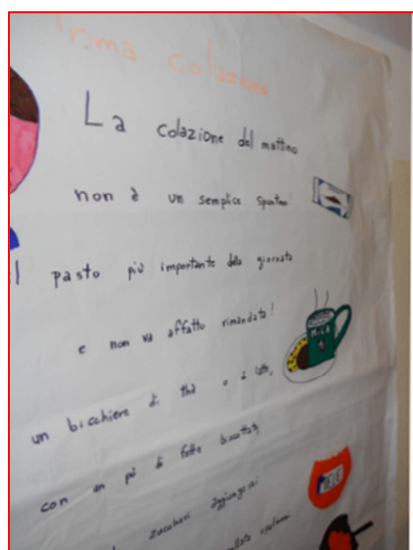
-orologio per controllare il tempo da dedicare a questo pasto così importante;



-televisore, che possiamo lasciar spento per mangiare con calma e chiacchierare un po' con i nostri familiari;



-albero dipinto sul quale, al termine dell' esperienza, sono state riportate le impressioni e le riflessioni dei bimbi e degli adulti



- cartelloni con disegni, slogan, filastrocca .. per allestire la sala-mensa e fissare nella memoria alcuni contenuti essenziali

Tutto è pronto: bevande calde come caffè d'orzo, the (con infusi di frutta), latte; cioccolata; succhi di frutta; yogurt; pane fresco; fette biscottate; miele, cioccolata; marmellata; cereali di diverso tipo, biscotti; frutta fresca



I bambini della scuola, insieme ai genitori e alle insegnanti, come d'accordo, non hanno fatto colazione a casa per consumarla insieme a scuola, scegliendo tra le varie possibilità, dopo aver considerato le caratteristiche nutritive di ciascun alimento.

Ogni commensale sceglie le bevande e i cibi più graditi, tenendo conto della varietà e delle proprietà specifiche, ma soprattutto evitando le merende ricche solo di grassi e zuccheri (brioche confezionate, paste farcite di creme..), che spesso si preferiscono...







Dopo aver accolto i consigli degli esperti, aver fatto colazione con tranquillità e aver condiviso le proprie opinioni con gli altri, abbiamo ascoltato quello che un nonno aveva da dirci sulla sua colazione, quando era bambino: lui non poteva scegliere nulla perché c'erano solo latte e polenta, qualche volta un po' di "caffè"... di frumento tostato!

Sperando che questa bella iniziativa ci aiuti ad assumere corrette abitudini alimentari, ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione della stessa: l'Amministrazione Comunale, gli esperti dell'Euroristorazione, il collaboratore scolastico, la scodellatrice, le famiglie che hanno accolto benevolmente questo invito e i bambini stessi!

**GRAZIE A TUTTI E... BUONA SANA E  
VARIATA COLAZIONE!!!**

