

Alimenta il tuo benessere

Dalla colazione al sonno, passando per movimento e divertimento

Guida per gli insegnanti
del II ciclo della scuola primaria
e della scuola secondaria di primo grado





Alimenta il tuo benessere

Dalla colazione al sonno, passando per movimento e divertimento

Guida per gli insegnanti
del II ciclo della scuola primaria
e della scuola secondaria di primo grado



Il progetto è stato realizzato dal
Gruppo nazionale **Educazione al consumo consapevole**

Coordinamento e organizzazione
Fabio Brai ANCC-COOP

Redazione a cura di
Elvira Naselli

Gli approfondimenti tematici sono stati curati da
Fausta Natella, Beatrice Mauro e Maria Zaccaria con la supervisione scientifica di **Laura Rossi**
e **Andrea Ghiselli** (INRAN); **Gabriella Arcuri, Gianluca D'Ascenzo e Marcello Andreozzi** (Codacons);
Valter Baruzzi (Camina); **Anna Di Vittorio, Luisella Michieli, Massimo Rugolo, Elisabetta Sarti, Magda Stimpf**

Un particolare ringraziamento a
Augusta Albertini, Carlo Cannella, Luisa Ledda
e **Concetta Pietra Quattrocchi** (Biblioteca comunale "P. P. Pasolini" di Roma), **Marisa Strozzi**

Coordinamento editoriale, progetto grafico e impaginazione a cura di
Monnalisa Martini, Roberto Mattei, Marta Pistilli Hill & Knowlton Gaia

Foto
Justyna Pawlowska SIEPHOTO

Illustrazioni
Fabio Magnasciutti

Stampa
Das Print - Roma

Questa Guida fa parte del kit didattico realizzato nell'ambito della
Campagna nazionale Coop **Alimenta il tuo benessere**

Finito di stampare nel Gennaio 2007

A cura di
ANCC-COOP
© - Coop Italia
Via del Lavoro 6/8
Casalecchio di Reno
40033 Bologna

Introduzione	8
1 La “nuova” famiglia	14
Dieta mediterranea e nuove abitudini alimentari, le Linee guida per una sana alimentazione italiana dell'INRAN, la Piramide alimentare e i consumi consigliati per gruppi di alimenti, allergie e intolleranze alimentari	
2 Quanta energia consumiamo?	24
Come si quantifica l'energia in nutrizione e di quanto “carburante” abbiamo bisogno, come si calcola il Metabolismo Basale, il Tasso di Attività Fisica delle nostre attività giornaliere, le tabelle di composizione degli alimenti, che cos'è l'Indice di Massa Corporea, il gioco Gedeone	
3 Anche le storie fanno bene alla salute	30
Insegnare e apprendere attraverso la letteratura per ragazzi, educare ai corretti stili di vita attraverso le favole preferite dai bambini, l'immaginazione e la fantasia come strumenti di conoscenza	
4 La colazione	36
L'importanza del primo pasto della giornata, cosa è corretto mangiare, la colazione dei beniamini delle favole, del passato, del futuro e del resto del mondo e, per finire, alcuni itinerari didattici	
5 La merenda	48
Una giusta merenda e il suo decalogo, la merenda in letteratura, l'etichettatura dei prodotti e, ancora, alcune proposte di lavoro da realizzare con i ragazzi in classe e fuori	
6 Il movimento	66
Attività fisiche quotidiane e attività sportive, la Piramide del movimento e il dispendio energetico, consigli per aumentare le occasioni di movimento in classe, a casa e all'aperto, rilassamento e benessere attraverso lo yoga e alcuni esercizi semplici da fare anche a scuola, storie di sport e, infine, itinerari didattici	
7 Acqua in bocca	90
L'acqua elemento indispensabile per il nostro organismo, l'acqua di rubinetto o in bottiglia, i consigli dell'INRAN, favole dal mondo e “giochi d'acqua” didattici	

8 Io, il tempo e i consumi	106
I consumi di bambini e ragazzi tra moda e bisogni, necessità e identità, i condizionamenti della pubblicità, Alice nel Paese delle Meraviglie e qualche proposta di lavoro	
9 Chi dorme non piglia pesci	116
Il sonno fa bene alla salute, sei gallo o civetta, il sonno nelle fiabe	
10 A piedi e in bici, con le amiche e con gli amici	122
Una proposta da realizzare per riconquistare la città, come farsi promotori di un progetto per creare spazi sicuri e rendere più fruibili le nostre città anche per i più piccoli	
Elenco dei riferimenti	130
Bibliografia	131

Istruzioni per l'uso

Questa Guida, destinata agli insegnanti, propone itinerari informativi, metodologici e didattici sui temi dell'alimentazione corretta e degli stili di vita sani.

Perché la scuola del terzo millennio deve lavorare sulla dimensione culturale in senso lato, aiutando i ragazzi a crearsi la consapevolezza di sé e del rapporto con gli altri, a fare progetti di vita personale e sociale, a scegliere stili di vita sani, ecologici e solidali.

Ci siamo posti l'obiettivo ambizioso e originale di fondere punti di vista differenti ma che possono essere integrati in un percorso didattico individuale e individualizzabile. Individuale, poiché ciascun insegnante ha le sue preferenze e sensibilità; individualizzabile, poiché i contesti socio-geografici e le classi sono differenti.

Ciascuno dei moduli tematici - che si collegano all'esperienza quotidiana dei ragazzi: colazione, merenda, acqua, movimento, sonno, identità e consumi - è suddiviso in tre parti complementari: i saperi scientifici, la letteratura, la proposta metodologica e didattica articolata in più percorsi. Una guida modulare e flessibile, dunque, che su un determinato argomento suggerisce percorsi di lavoro, spesso differenziati per fasce d'età.

I punti di vista che abbiamo voluto accostare e integrare, dunque, sono quelli dell'informazione, della narrazione, della formazione.

Così, accanto alle informazioni più aggiornate nel campo della scienza dell'alimentazione e della ricerca in campo nutrizionale, abbiamo scelto la narrazione - la letteratura - per guardare da un punto di vista generale le problematiche complesse del cibo e della salute. Per affrontare, con i bambini e i ragazzi, i temi dell'alimentazione corretta, della necessità di muoversi e di fare attività fisica ogni giorno, del diritto a una città vivibile, sono proprio le fiabe e le storie a offrire lo spazio per l'ascolto di sé, l'immaginazione e la fantasia per raccontarsi e raccontare la vita. Come dire: le storie fanno bene alla salute.

La Guida propone, infine, interventi e azioni operative per ripensare la città e renderla più fruibile da parte di bambini e ragazzi, con l'aiuto della scuola, dei genitori, delle amministrazioni locali, di altri soggetti attivi nel territorio.

Perché la cultura e il sapere non sono neutri, sono strumenti da usare. Il sapere serve per scegliere, la conoscenza serve a fare e a trasformare. Noi stessi e il mondo intorno a noi.



Introduzione



Introduzione

“I cittadini dell’Unione Europea fanno troppo poco movimento e consumano troppi alimenti: calorie, grassi, zuccheri e sale. La conseguenza principale è un aumento continuo e sensibile del sovrappeso e dell’obesità.” Così si apre la “Piattaforma UE sull’alimentazione, l’attività fisica e la salute”, documento sottoscritto nel 2005 dai rappresentanti della Sanità, dei produttori, dei distributori e dei consumatori europei. Un tavolo comune, che opera sotto la direzione della Commissione Europea, per affrontare in modo cooperativo e concreto le problematiche legate al benessere e alla salute dei cittadini.

Coop ha aderito alla Piattaforma europea e lo ha fatto attraverso la sua organizzazione di rappresentanza internazionale: Eurocoop. Quindi, tutta la cooperazione di consumatori europea si sta muovendo attorno a questi argomenti, ponendo al centro della propria attività l’informazione e l’educazione. Tra l’altro, la natura delle cooperative di consumatori, organizzazioni create e gestite dai consumatori stessi nel pubblico interesse, le rende attori particolarmente adatti a promuovere stili di vita sani.

Ecco perché Coop ha lanciato nel 2006 la campagna di promozione delle buone abitudini nutrizionali e motorie “Alimenta il tuo benessere”. Nell’ambito di questa campagna ha realizzato un kit didattico, di cui fa parte questa Guida destinata agli insegnanti.

I contenuti della Guida propongono una stretta correlazione con l’esperienza dei ragazzi, sia attraverso il racconto di fiabe e storie sia attraverso percorsi didattici.

Ma l’obiettivo più importante è mettere in moto le energie di tutti i soggetti coinvolti: bambini e ragazzi, insegnanti e genitori dentro e fuori la scuola.

L’idea che muove questa Guida didattica è che, nei differenti territori, le scuole e le famiglie possano costruire alleanze, occasioni locali per creare “reti” e intervenire nelle singole realtà urbane. Coinvolgendo anche le amministrazioni locali, il volontariato, le associazioni sportive e altri soggetti, con l’obiettivo di mettere in atto tutte quelle azioni che possono cambiare atteggiamenti e abitudini consolidate. Come nelle “Città amiche dei bambini” (ma anche degli adulti), dove è possibile recuperare spazi per stare insieme, socializzare, scoprire e per mettersi in gioco. Dove è valorizzato lo sport come divertimento, come gioco, come possibilità di stare a contatto con la natura.

Le profonde trasformazioni sociali avvenute negli ultimi cinquant’anni, in Italia, hanno determinato forti cambiamenti negli stili di vita delle persone: modelli di consumo basati sulla velocità, minor tempo dedicato alla preparazione dei pasti, maggior consumo di snack e fuoripasto, dipendenza dalle suggestioni della pubblicità, tendenza alla scarsa mobilità, alla sedentarietà, aumento delle ore passate davanti al televisore...

Per *Que Choisir*, l’associazione francese di consumatori, il bombardamento di spot pubblicitari che promuovono alimenti e bevande nella fascia oraria televisiva per bambini e ragazzi è ormai così massiccio da reclamare un intervento disciplinatore da parte dello Stato. Delle cinque ore di trasmissioni pomeridiane i canali televisivi ne utilizzano ben due per la sola pubblicità. In un anno, le ore diventano circa 20.000.

Così, si incoraggiano in bambini e ragazzi abitudini alimentari e comportamenti dannosi per la salute e che favoriscono il sovrappeso corporeo.

I nostri ragazzi, purtroppo, sono considerati tra i più grassi d’Europa. Secondo l’IOTF, l’International Obesity Taskforce, il 37,8% dei maschi e il 38,8% delle femmine (età 5-18) è in sovrappeso. Dentro queste percentuali ci sono anche gli obesi: il 9,1% di ra-

gazzi e il 10,8 di ragazze. Il Bel Paese, un tempo regno della “dieta mediterranea”, si sta “americanizzando” (consumo di alimenti industriali ricchi di grassi, zuccheri e sale) e aumentano il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, problemi respiratori, disturbi dell’apparato digerente, ipercolesterolemia, problemi psicologici. Tra pochi anni, saranno insostenibili i costi socio-sanitari derivanti dal sovrappeso e dall’obesità: a oggi, circa 23 miliardi di euro annui, per più del 60 per cento dovuti all’incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri.

Gli italiani rischiano di perdere il record di longevità conquistato grazie alla “dieta mediterranea”, a causa delle malattie determinate dall’obesità e dal sovrappeso che ormai interessano un bambino italiano su tre. E, soprattutto, per la prima volta nella storia dell’umanità, i ragazzi di questa generazione potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori.

Per promuovere sani stili di vita in un’ottica di medio e lungo periodo, è indispensabile iniziare fin dalle più giovani età e, quindi, con il contributo determinante della scuola. E le buone pratiche veicolate dal bambino possono incidere positivamente sull’intera famiglia, creando un circuito virtuoso scuola-bambino-famiglia-comunità.

Consumatori intelligenti non si nasce, si diventa. Nella società dei consumi, i giovani vanno aiutati, in famiglia e a scuola, a prendere coscienza dei molteplici fattori e dei condizionamenti esterni che orientano le loro scelte alimentari e non. È quel che vogliamo continuare a fare: contribuire a trasmettere alle nuove generazioni i fondamenti di una corretta e sana alimentazione, di uno stile di vita basato sul movimento e sull’attività fisica variamente intesa.

È troppo tardi per invertire la tendenza? È già una battaglia persa? Ovviamente ci auguriamo che non sia così. Il Ministero della Salute sta già predisponendo campagne di informazione, molte aziende alimentari cominciano a “convertirsi” al salutismo, eliminando per esempio ingredienti nocivi dalle loro preparazioni.

Un grande passo avanti è stato fatto anche da molte scuole, dove non solo i menu del pranzo si sono arricchiti di alimenti biologici, verdure e legumi ma dove è stato fatto anche il passaggio successivo, quello della merenda sana, ben calibrata in quantità ed elementi nutrizionali.

Ma l’obesità e i disturbi dell’alimentazione non sono problemi esclusivamente sanitari e un’efficace campagna di prevenzione non può e non deve sottovalutarne la valenza sociale. Non si possono lasciare la scuola e la famiglia sole di fronte a un problema che tocca aspetti che non dipendono dalla volontà dei singoli, come la struttura delle città.

Non si va più a piedi, i piccoli non giocano più a palla nei cortili, invasi invece dai motorini, le grandi città non offrono strutture sportive a prezzi ragionevoli, a scuola non si riesce ad andare oltre la vecchia “educazione fisica”, le piazze e le aree un tempo dedicate al gioco sono ora occupate dalle auto. E così anche fare sport è diventato difficile.

Contrastare questa emergenza è un grande sforzo innanzitutto di natura culturale, cui vogliamo contribuire assieme agli altri soggetti interessati, per continuare a pensare a un futuro di benessere per le nuove generazioni.

Si tratta di un tema di grande rilevanza sociale, che sollecita atteggiamenti critici, senso di cittadinanza e partecipazione attiva. Occorre, perciò, coinvolgere in un impegno comune tutti gli attori responsabili di una corretta alimentazione di bambini e ragazzi.

Dobbiamo tutti pretendere, come cittadini, che le città siano più a misura delle esigenze dei bambini; che le autorità pubbliche varino campagne di informazione e prevenzione ad alto impatto sociale; che le scuole promuovano una migliore e più piacevole attività fisica; che le aziende eliminino gli ingredienti nocivi dai loro prodotti; che le etichette diano informazioni nutrizionali chiare e complete...

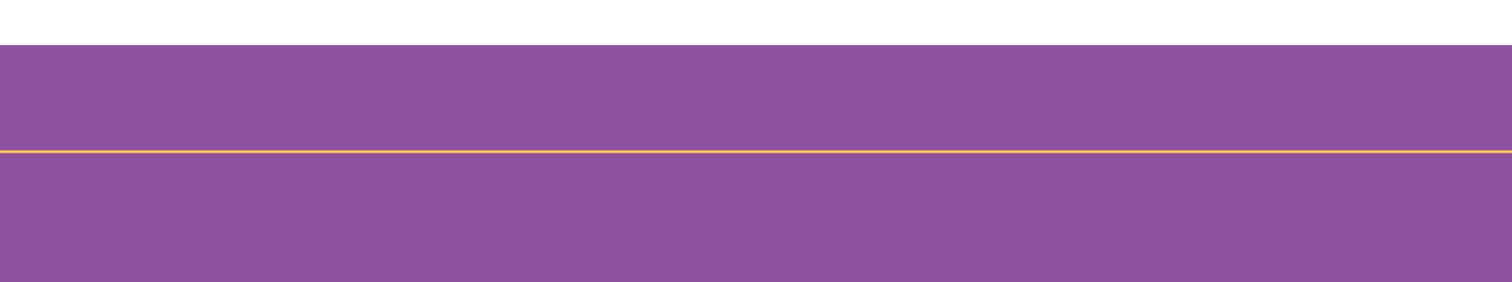
Coop vuole svolgere al meglio un ruolo che le è connaturato, e su cui è impegnata da anni in termini, prima di tutto, di informazione, formazione e tutela. Vogliamo informare, educare a un consumo consapevole e a una sana e corretta alimentazione, attraverso i punti di vendita, le etichette dei prodotti, le attività commerciali e sociali. Perché l'educazione alimentare, per noi, da sempre, deve promuovere un rapporto consapevole con il cibo: con l'approccio esplorativo-sensoriale e la lettura dell'etichetta, con la conoscenza della filiera produttiva e la decodifica del messaggio pubblicitario, con l'auto-osservazione dei propri comportamenti e stili di vita.

E ancora, abbiamo promosso un'indagine, a livello europeo, sulla pubblicità che in tv presenta prodotti alimentari accattivanti, ma poco salutari, proprio nella fascia pomeridiana, la più seguita dai bambini.

Per contribuire a contrastare il crescente fenomeno del sovrappeso, noi cerchiamo di fare al meglio la nostra parte. Ci auguriamo che tutte le parti interessate facciano la loro, perché solo l'impegno di molti attori può rendere possibile il raggiungimento di risultati positivi.

Aldo Soldi

Presidente COOP - Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori





La “nuova” famiglia



La “nuova” famiglia

Con l'ingresso delle donne nel mondo del lavoro è aumentato il benessere della famiglia, ma è cambiato anche il ritmo della vita quotidiana, più veloce e con meno tempo per incontrarsi e parlare ma anche per cucinare e mangiare. L'alimentazione si è ovviamente modificata, e in modo consistente. Si tende a consumare piatti semplici, poco elaborati, di facile preparazione e rapida cottura. Questo nell'unico pasto che la maggior parte delle famiglie riesce a consumare insieme, la cena.

I ritmi frenetici del lavoro e i lunghi spostamenti in città rendono infatti difficile ritrovarsi attorno alla tavola la mattina per la colazione, che gli adulti consumano spessissimo al bar, con brioche e caffè o cappuccino. Pane e latte, la famosa “zuppa” delle commedie di Eduardo De Filippo, peraltro consigliata dai nutrizionisti, non esiste più. Oggi i bambini mangiano prodotti dolciari pronti, merendine, cornetti, brioche, talvolta corn flakes con il latte o lo yogurt.

Il pranzo è un pasto a sé: gli adulti, nelle grandi città, lo consumano nelle mense aziendali o nei bar limitrofi al luogo di lavoro, i bambini nelle mense scolastiche. La famiglia si rivede a cena, ma per mangiare che cosa? Anche in questo caso la scarsità di tempo impone la scelta: non a caso sono letteralmente esplose le vendite di “piatti pronti” surgelati come pasta, pizze, secondi piatti, ma anche di prodotti freschi da consumare subito o cucinati, insalate, minestrone, verdure già tagliate, pesci già puliti, carni da infornare o da cuocere rapidamente in padella o nel forno a microonde.

Ma questo nuovo profilo alimentare - come lo chiamano gli studiosi - è sano, oltre ad essere comodo e veloce? Secondo le indagini sui consumi alimentari compiute dall'INRAN (l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), rispetto ai decenni precedenti la nostra alimentazione è migliorata e si avvicina un po' di più ai consigli delle Linee guida per una sana alimentazione messe a punto dall'INRAN stesso, strumento molto importante di diffusione dei corretti comportamenti alimentari.

Rispetto a circa vent'anni fa, ad esempio, sono diminuiti in modo significativo i consumi di alcuni alimenti: grassi da condimento, formaggi, carne, latte intero e - sorpresa - carboidrati, cioè pasta, pane e riso. In netto aumento invece pizza, yogurt, ortaggi, pesce e frutta secca, ma anche bevande come acqua minerale, analcolici e birra. Ma che regime alimentare seguono gli italiani?

C'era una volta la dieta mediterranea...

Qual è la dieta mediterranea? E nel nostro Paese si segue ancora? In realtà non ne esiste una sola perché ogni Paese affacciato sul Mare Nostrum ne ha una diversa, ma con molti punti in comune: l'uso di olio d'oliva come fonte principale di grassi, quantità abbondanti di frutta e verdura, basso consumo di carne, uso frequente di pesce, moderato consumo di vino ai pasti. Tutti questi elementi rendono la dieta

mediterranea particolarissima: fornisce infatti un elevato apporto di fibra, acido folico, vitamine e antiossidanti naturali, ma anche di acidi grassi insaturi e un basso apporto di proteine animali.

L'abitudine al consumo di cibi freschi, non lavorati o conservati, permette inoltre di limitare anche l'assunzione di sale, nitrati o altri conservanti potenzialmente dannosi per la salute. Sono anche molto importanti i metodi di cottura caratteristici del Mediterraneo, non troppo prolungati, che permettono alle vitamine di non deteriorarsi troppo. Questa alimentazione è sana e molti studi epidemiologici hanno mostrato che protegge dalle malattie cardiovascolari, facendo diminuire la mortalità e la frequenza con cui ci si ammala rispetto, per esempio, alle popolazioni del Nord Europa. Non è un caso che l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, e i singoli governi nazionali, nella propria politica alimentare e di prevenzione, propongano come modello alimentare proprio la dieta mediterranea.

Ma è questa la dieta che seguiamo davvero? Purtroppo no, tanto che anche da noi sono in aumento tutte le patologie cronic-degenerative legate alla cattiva alimentazione. Come ne veniamo fuori? Cominciando a rispettare le Linee guida italiane. Sono dieci, semplici, un insieme di scienza e buon senso. Il problema però è che sono in tanti a conoscerle, ma quanto ad applicarle...

Le Linee guida INRAN per una sana alimentazione

Che cosa sono? Sono delle raccomandazioni utili a garantire il benessere psico-fisico. Ovviamente non ce ne sono di valide per tutti i Paesi, poiché ogni cultura ha tradizioni alimentari e gastronomiche molto diverse, legate anche al clima. Le Linee guida italiane, elaborate da un gruppo di esperti, forniscono dunque dei consigli di carattere generale da tradurre in comportamenti semplici, non informazioni dettagliate per fasce d'età o diete vere e proprie. La strategia è quella di sottolineare gli aspetti positivi di uno stile di vita salutare, minimizzando gli aspetti proibitivi e di censura dei comportamenti. Punto principale, questo davvero in comune con tutte le altre Linee guida elaborate nel mondo, da quelle giapponesi alle neozelandesi, è il controllo del peso corporeo. In molti casi si punta, più che alla riduzione, al mantenimento dello stesso peso nell'arco della vita, considerato obiettivo più a portata di mano.

La prima edizione delle Linee guida (1986) fu consegnata a 23.000 medici di famiglia, che le distribuirono e spiegarono ai propri assistiti. Ma questi modificarono poi i propri comportamenti alimentari? Un'inchiesta dell'anno successivo, commissionata dall'INRAN alla Doxa, rivelò risultati lusinghieri: il 58% delle famiglie aveva effettivamente modificato le proprie abitudini.

Poi è arrivata la revisione del 2003, l'ultima disponibile. Perché è stata fatta? Perché, nel tempo, i consumi e le abitudini alimentari cambiano ma si evolvono anche le conoscenze scientifiche sul ruolo dei singoli nutrienti e i relativi bisogni in una dieta equilibrata.

Per questo motivo occorre rivedere periodicamente i consigli, per potersi alimentare in maniera più consapevole e salutare e nel rispetto delle tradizioni e delle usanze gastronomiche del nostro Paese.

La revisione 2003 si rivolge sia a chi desidera conoscere di più gli alimenti e il loro uso nell'alimentazione quotidiana, sia a chi vuole avere conoscenze più scientifiche sulle relazioni tra nutrizione e salute: un agile libretto diffuso tra i consumatori e disponibile anche on line (www.inran.it).

In tutto si compone di dieci direttive. Eccole:

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti.
5. Bevi ogni giorno ACQUA in abbondanza.
6. Il sale? Meglio poco.<

La “nuova” famiglia

7. Bevande alcoliche: solo in quantità controllata.
8. Varia spesso le tue scelte a tavola.
9. Consigli speciali per PERSONE SPECIALI (gravidanza, allattamento, anziani, donne in menopausa, bambini, adolescenti).
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te (consigli sulla conservazione domestica dei cibi).

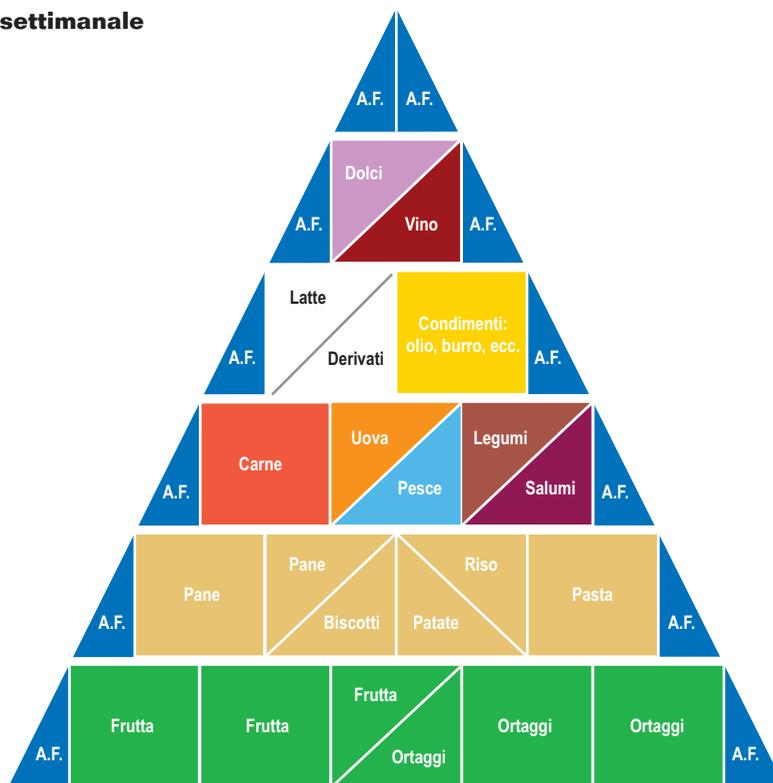
La Piramide alimentare

Abbiamo già citato in precedenza la Piramide alimentare. Ma che cos'è? È un modo semplice e pratico per rappresentare graficamente in modo intuitivo i concetti, a volte complicati, delle raccomandazioni nutrizionali. Come per le Linee guida, non ci sono modelli che valgono per tutte le popolazioni. Molti Paesi, poi, non hanno neppure la piramide come modello: Corea e Cina hanno una pagoda, il Canada l'arcobaleno, Germania, Svezia, Messico e Australia una ruota alimentare. Ma benché diversi e fantasiosi, tutti i modelli hanno una cosa in comune: trasmettere ai cittadini le conoscenze fondamentali per alimentarsi in modo corretto.

I concetti principali di ogni modello - pagoda o piramide che sia - sono la “proporzionalità”, ovvero le giuste quantità di alimenti da scegliere per ogni gruppo, la “varietà”, ossia l'importanza di cambiare le scelte all'interno di uno stesso gruppo alimentare, e la “moderazione” nel consumo di alcuni alimenti, come i grassi o i dolci.

In tutti i modelli ci sono poi, quasi sempre, nonostante la differenza delle abitudini alimentari di ogni nazione, gruppi di alimenti comuni: cereali, vegetali, frutta, carne, latte e derivati, grassi e zuccheri. Ovviamente le differenze da nazione a nazione sono legate agli alimenti disponibili o più consumati in un contesto rispetto a un altro. Ma ogni Paese, nella propria politica di educazione alimentare, incentiva il grande uso di frutta e verdura e tende a far moderare l'introito di carne, latte e prodotti caseari.

Piramide alimentare settimanale



A.F. = Unità di Attività Fisica

Fonte: Ministero della Salute, 2004

E le quantità? La domanda è importante perché, ovviamente, bisogna tener conto non soltanto della qualità ma anche della quantità di ciò che si mangia. I modelli alimentari sono molto differenti: alcune nazioni, come la Germania e la Cina, indicano per ogni gruppo di alimenti (cereali, carni, zuccheri, ecc.) la quantità esatta da consumare mentre Stati Uniti, Canada, Corea e Australia suggeriscono per ogni gruppo il numero di porzioni giornaliere. In realtà è difficile consigliare delle quantità specifiche, poiché il totale delle calorie necessarie a ogni individuo è legato a molte variabili: età, sesso, tipo di attività lavorativa, stile di vita.

Il modello alimentare italiano, rappresentato dalla Piramide dei consumi settimanali elaborata dal Gruppo di lavoro di esperti costituito con D.M. 01/09/2003, si basa su un buon apporto di proteine vegetali (legumi), cereali, olio d'oliva, con forte presenza di frutta e verdura. La Piramide include anche un moderato consumo di vino e un non alimento, cioè l'attività fisica, posta ai lati della Piramide, necessaria dunque ogni giorno. Per l'acqua, considerata a tutti gli effetti un nutriente essenziale, il suggerimento è di arrivare a un litro e mezzo al giorno.

Questa Piramide è composta da cinque piani: ciascun piano riguarda uno o più gruppi di alimenti che sono caratterizzati da un diverso contenuto qualitativo di nutrienti.

Alimenti	Nutrienti e altre sostanze
grassi da condimento	grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vit. liposolubili
latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B2, vit. D
carni, pesce, uova	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine e in particolare vit. B12
legumi	amido, proteine, vitamine (fibra e oligosaccaridi)
cereali e tuberi	amido, proteine, vitamine e in particolare vit. B1 (fibra)
ortaggi e frutta	zuccheri, vitamine, minerali (fibra e phytochemicals)

Come vedete, alla base ci sono tutti gli alimenti che vanno consumati ogni giorno per far funzionare bene il nostro organismo: frutta e verdura, carboidrati, cereali. Man mano che ci si avvicina alla punta della Piramide, ci sono invece tutti quegli alimenti da usare con moderazione. Cerchiamo di capire meglio come leggere la Piramide e mettere in pratica i consigli, partendo proprio dai gruppi di alimenti. Tali gruppi richiamano le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana che mediante i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti) ha fornito indicazioni per la popolazione italiana.

I gruppi

Per funzionare bene e non ammalarsi il nostro organismo ha bisogno di carboidrati (glucidi), grassi (lipidi), proteine e di altri costituenti come l'acqua, i sali minerali, le vitamine. Questi elementi rappresentano i pilastri della nostra alimentazione, ma da soli non bastano. Oltre all'energia fornita da proteine, grassi e carboidrati, il nostro organismo ha infatti bisogno di sostanze nutrienti indispensabili che non è in grado di fabbricarsi da solo, come gli aminoacidi essenziali e gli acidi grassi essenziali, le vitamine e i sali minerali. In natura non esiste un alimento "completo", che contenga cioè tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, ed è per questo che è necessario variare il più possibile le scelte alimentari e combinare opportunamente gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi.

Un'alimentazione molto varia non solo evita il pericolo di squilibri nutrizionali e possibili conseguenti disequilibri metabolici, ma soddisfa anche il gusto combattendo la monotonia dei sapori. Perché una dieta sia completa e adeguata è indispensabile che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo previsto sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che lo costituiscono, facendo in modo di variare le scelte all'interno dello stesso gruppo.

La “nuova” famiglia

Ma vediamo quali sono i gruppi. Il primo, quello di **frutta** e **ortaggi**, comprende anche i legumi freschi, come i fagiolini, e rappresenta una fonte importantissima di fibra, di provitamina A (presente soprattutto in pomodori, peperoni, carote, melone, albicocche, ecc.), di vitamina C (soprattutto in pomodori, fragole, agrumi, kiwi, ecc.), di altre vitamine e di molti minerali, come il potassio. Inoltre, frutta e verdura contengono quei componenti minori (antiossidanti e altri), che svolgono una preziosa azione protettiva per l'organismo. È indispensabile che gli alimenti appartenenti a questo gruppo siano presenti tutti i giorni e in abbondanza sulla nostra tavola; non è difficile inserire frutta e verdura nei nostri pasti, perché la loro grande varietà consente le più ampie possibilità di scelta e di reperibilità in ogni stagione.

Il gruppo **cereali** e **tuberi** comprende pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro e patate. Questo gruppo deve essere presente ogni giorno sulle nostre tavole (meglio se con alimenti integrali perché più ricchi di fibra) e in più porzioni, poiché questi alimenti rappresentano la più importante fonte di amido, energia utilizzabile facilmente dal nostro corpo. Inoltre, alcuni di questi alimenti contengono vitamine del gruppo B e proteine che, associate ai legumi, costituiscono un pasto con un apporto proteico elevato e alto valore biologico, paragonabile alle carni.

Il gruppo **carne**, **pesce** e **uova** fornisce proteine di alta qualità biologica, vitamine del complesso B e oligoelementi, in particolare ferro, zinco e rame. Ma attenzione, non tutti gli alimenti di questo gruppo sono uguali: tra le carni è meglio preferire quelle magre, sia bovine che di maiale, le bianche e il pesce. Meglio moderare il consumo di carni più grasse e di insaccati. Un uovo due-tre volte la settimana è consentito in soggetti sani. Gli alimenti di questo gruppo devono essere presenti nella nostra dieta poche volte la settimana, ad esclusione della carne rossa che dovrebbe essere consumata poche volte al mese. In questo gruppo, benché diversi per origine, andrebbero anche i legumi, perché fagioli, piselli, ceci e lenticchie, oltre alle notevoli quantità di amido e fibra, apportano nutrienti che sono anche nella carne, nel pesce e nelle uova, ovvero proteine, ferro e altri oligoelementi.

Il gruppo **latte** e **derivati** comprende latte, yogurt, latticini e formaggi e fornisce il calcio in forma altamente biodisponibile, cioè facilmente assimilabile dal nostro organismo. Inoltre, questi alimenti contengono proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine (B2 e A).

Il gruppo **grassi da condimento** comprende i grassi di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva - da preferire - e quelli di origine animale: burro, panna, lardo e strutto. Esaltano i sapori e apportano acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili ma il loro consumo, soprattutto nel caso dei grassi animali, deve essere limitato per due motivi: forniscono molte calorie e, usati in eccesso, rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Le allergie e le intolleranze alimentari

Talvolta però non è sufficiente seguire le raccomandazioni nutrizionali degli esperti e alimentarsi in modo corretto per garantire il nostro benessere psico-fisico, in particolare in presenza di allergie e intolleranze alimentari. Tali disturbi, meglio definiti come reazioni avverse agli alimenti, sono in aumento ma i malati, nonostante le apparenze, sono pochi: secondo studi europei la percentuale sarebbe intorno al 7,5% nei bambini e al 2% negli adulti. Eppure sembra che allergici o intolleranti siano milioni. Il motivo è semplice: si è diffusa l'opinione, del tutto infondata, che le allergie alimentari siano responsabili di molti fenomeni di sovrappeso. Si ingrasserebbe perché si è “allergici” o “intolleranti” a qualche alimento e si dimagrirebbe eliminandolo dalla propria dieta. Questa diagnosi è infondata perché, al contrario, allergie o intolleranze possono provocare fenomeni di malassorbimento, che fanno dimagrire e non ingrassare. Inoltre, la diagnosi viene determinata utilizzando metodi di indagine non validati dalla scienza ufficiale - che li ritiene

poco affidabili e non ripetibili - quali DRIA, Elettroagopuntura, Chinesiologia e Biorisonanza. Un importante centro ospedaliero che si occupa di allergologia in campo alimentare ha fatto una prova in tal senso inviando un campione di sangue di pecora in un laboratorio d'analisi che propone test alla moda. Il risultato? La pecora era intollerante al cacao!

Aneddoti a parte, le allergie alimentari non hanno generalmente nessuna influenza sul peso corporeo, ma se un effetto c'è è che si perde peso per mancato assorbimento di nutrienti. Queste credenze sono purtroppo supportate da operatori sanitari disonesti e senza scrupoli che, approfittando della credulità dei pazienti e affidandosi a fantasiose e coreografiche metodologie diagnostiche, propugnano diete inutili e spesso dannose. Diete che ovviamente fanno dimagrire perché eliminano drasticamente intere categorie di alimenti.

Beninteso, questo non vuol dire che non esistano le reazioni avverse agli alimenti, che anzi vengono classificate in tossiche e non tossiche. Le prime, che possono essere chiamate reazioni da avvelenamento, sono causate dalla presenza di "tossine" negli alimenti: è il caso dei funghi non commestibili, della solanina delle patate, del botulismo. Questo tipo di reazione può verificarsi in qualsiasi individuo abbia ingerito una dose di tossina tale da scatenare la sintomatologia.

Le reazioni non tossiche, invece, sono quelle che comunemente vengono chiamate, seppure in maniera impropria, allergie alimentari. Queste reazioni, contrariamente alle prime, sono provocate non da tossine o veleni negli alimenti, ma solo dalla suscettibilità individuale, e sono suddivise in allergie vere e proprie e intolleranze.

Le **allergie** sono reazioni del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente. Hanno dunque una base immunologica. Le reazioni immunologiche di un organismo sono classificate in medicina in diversi tipi (tipo I, II, III e IV). Le allergie di tipo I - IgE mediate (IgE sta per immunoglobuline) - sono quelle più chiaramente individuate e caratterizzate. Le reazioni non IgE mediate, invece, coinvolgono classi di immunoglobuline diverse. Molte malattie gastrointestinali ben definite clinicamente e di pertinenza dell'infanzia appartengono a questo gruppo di malattie.

Le **intolleranze** sono invece reazioni avverse agli alimenti riconducibili a un meccanismo non immunologico. Possono essere: di tipo enzimatico (per es. intolleranza al latte, favismo) o di tipo farmacologico (per es. le reazioni alle amine vasoattive o agli additivi contenuti in alcuni alimenti). Il punto vero, importante, è la diagnosi, che, essendo abbastanza complessa, deve essere fatta da specialisti. Infatti non esiste un unico meccanismo responsabile e il numero degli allergeni alimentari esistenti è elevato. È assolutamente necessario seguire un iter molto rigoroso, secondo le indicazioni delle Linee guida. Il primo punto è l'anamnesi, cioè la raccolta e l'interpretazione da parte del medico dei dati emersi dal colloquio con il paziente, che può fornire dati e dettagli fondamentali, soprattutto se la sintomatologia sospetta si verifica dopo pochi minuti dall'assunzione dell'alimento. In particolare gli elementi essenziali sono: la «latenza», cioè l'intervallo tra l'ingestione dell'alimento sospetto e la comparsa dei sintomi; il «tipo di sintomi», infatti l'allergia alimentare si manifesta con sintomi tipici delle reazioni allergiche (orticaria, angioedema, eczema, rinite, asma, sintomi gastroenterici acuti); l'«alimento sospetto», che sarà più facilmente individuabile se i sintomi sono immediatamente successivi all'ingestione, più difficile se la latenza è più lunga; la «durata», i sintomi di allergia alimentare si risolvono dopo poche ore; la «riproducibilità», cioè il ripetersi dei sintomi quando l'alimento sospetto viene ingerito.

Test diagnostici

Di test diagnostici validati scientificamente non ce ne sono poi molti mentre molti, e costosi, sono quelli proposti dalla medicina non convenzionale. Tra quelli riconosciuti dalla scienza come efficaci c'è il test

La “nuova” famiglia

cutaneo (cutireazione o prick test), che consiste nell'applicare sulla cute dell'avambraccio una goccia di estratto allergenico. Le reazioni (piccoli rigonfiamenti simili a punture di zanzare) compaiono in genere dopo 15-20 minuti.

Un altro esame, sul sangue, è il dosaggio delle IgE totali (PRIST). Alti livelli di IgE totali indicano lo stato allergico anche se non segnalano specifiche allergie. Spesso, inoltre, valori normali non escludono la diagnosi di allergia e il valore predittivo della maggior parte dei prick test non è elevatissimo. Un altro esame, che lascia interagire estratti di alimenti con il plasma del paziente, è la ricerca delle IgE specifiche (RAST), disponibile per un minor numero di alimenti.

L'accuratezza diagnostica delle cutireazioni e del dosaggio delle IgE specifiche è assai variabile: i risultati vanno quindi sempre interpretati in armonia con i dati dell'anamnesi e, ove necessario, confermati con i test di provocazione. Nonostante questi limiti, i test diagnostici vanno sempre eseguiti e in casi dubbi si utilizzano entrambe le metodiche, in vivo e in vitro, dato che permettono di riconoscere la presenza di anticorpi di classe IgE nei confronti di un alimento e di confermare l'eventuale sospetto clinico. Il problema più importante per la valutazione dei risultati dei test diagnostici è quello delle reazioni crociate. Si verifica frequentemente, specie per allergeni di origine vegetale, che i test siano positivi per un largo numero di alimenti comprendendo anche alimenti abitualmente tollerati. Ciò è dovuto al fatto che la presenza di IgE nei confronti di alimenti non sempre si accompagna alla presenza di sintomi, poiché il nostro organismo ha sistemi di protezione a noi non completamente noti. In definitiva, sfugge il motivo per cui anticorpi IgE esprimono una reale sintomatologia mentre altri indicano solo una sensibilizzazione allergica ma priva di un significato clinico.

In ogni caso, se i test sono assolutamente negativi si può escludere un'allergia alimentare IgE mediata; se positivi per un alimento chiaramente responsabile dei sintomi viene confermata un'allergia IgE mediata per quell'alimento; nel caso di positività per un alimento solo sospetto, vi sarà l'indicazione a procedere con un test di scatenamento.

Diete di eliminazione

Le diete diagnostiche di eliminazione possono essere utili nei pazienti con sintomi persistenti. Ad esempio, si possono escludere gli alimenti fortemente sospettati e/o quelli risultati positivi nei test diagnostici. La dieta viene condotta per tre settimane e se non vi è alcun miglioramento deve essere abbandonata; se invece vi è un miglioramento consistente, si potrà prolungare il periodo per altre 2-3 settimane per raggiungere un risultato evidente.

Le diete, inoltre, sono indicate nel periodo preparatorio allo scatenamento alimentare. In questo caso, per almeno due settimane precedenti lo scatenamento dovrà essere eliminato l'alimento che si intende provare. Va evitato l'uso delle cosiddette diete diagnostiche oligoallergeniche che si basano su pochissimi alimenti considerati scarsamente allergenici e che vengono applicate per un periodo di 3-5 settimane. Queste diete non si basano su alcuna documentazione scientifica e producono generalmente un certo beneficio per evidente effetto placebo in tutti i soggetti, ma durante la successiva reintroduzione degli alimenti, uno alla volta, l'effetto placebo si esaurisce e ricompaiono i sintomi senza un chiaro collegamento con un alimento. In definitiva, si crea una situazione poco definita che non aiuta la corretta diagnosi.

Test di provocazione orale controllato con placebo (DBPCFC)

L'unico sistema corretto per diagnosticare in maniera sicura una reazione avversa agli alimenti è il cosiddetto Double-blind, placebo controlled food challenge. Tradotto in parole più comprensibili, vuol dire che per essere sicuri di trovarsi di fronte a un'allergia alimentare bisogna effettuare prove di scatenamento rigidamente controllate, con l'alimento sospetto e un placebo, cioè una pillola di zucchero, come control-

lo. Né il medico che effettua i test, né il paziente sa che cosa viene somministrato (alimento o placebo). Si ricorre al test di provocazione dopo avere eseguito le tappe diagnostiche sopra indicate e nei casi in cui sia indispensabile raggiungere una diagnosi certa. Questo test richiede strutture sanitarie attrezzate e una grande collaborazione e fiducia del paziente.

**Quanta energia
consumiamo?**



Quanta energia consumiamo?

Fin qui abbiamo tentato di capire come si dovrebbe mangiare per far funzionare al meglio il nostro organismo. Ma come non ingrassare? Sappiamo che acquistiamo peso perché mangiamo troppo rispetto a quello che consumiamo. Già, ma quanto consumiamo? Sappiamo quante calorie bruciamo per giocare a palla, passeggiare, correre o andare in bicicletta? Il nostro corpo, come tutte le macchine, usa l'energia per compiere qualunque funzione, anche soltanto respirare, e questa energia è quella chimica contenuta negli alimenti. Così le "entrate" sono rappresentate da tutti i nutrienti capaci di fornire energia, le "uscite" dall'energia che il corpo utilizza sia durante il riposo (il cosiddetto metabolismo basale che mantiene in funzione tutti gli organi, soprattutto il cervello che consuma molta energia), sia durante l'attività fisica, per far funzionare i muscoli.

Il bilancio energetico è quindi la differenza tra l'energia che entra e quella che si spende. Se il bilancio è in pareggio non si ingrassa, se è in passivo si perde peso, se è in attivo lo si guadagna. Bambini e adolescenti utilizzano parte dell'energia introdotta per costruire nuovi tessuti e crescere.

Come si misura l'energia

Le unità di misura usate per quantificare l'energia in nutrizione sono due: la caloria e il joule, spesso indicate entrambe sulle etichette dei prodotti. In particolare si è sempre utilizzato il multiplo della caloria, la chilocaloria (kcal), che è uguale a mille calorie. Oggi l'unità di misura preferita è il kilojoule (kJ), che è l'unità di riferimento internazionale per l'energia espressa come lavoro.

Gli alimenti non forniscono tutti la stessa quantità di energia per unità di peso, perché hanno tutti una composizione diversa e quantità differenti di grassi, carboidrati, proteine e alcol. Inoltre acqua, vitamine e minerali non forniscono energia. Dunque, come facciamo a sapere quanta energia è contenuta in un alimento? Ovviamente non ci metteremo a fare calcoli complicatissimi, basterà rifarsi alle Tabelle di composizione che, per ogni alimento, indicano tutti gli elementi presenti e anche l'energia fornita (www.inran.it, area banche dati).

Quanta energia consumiamo

Come si fa a calcolare quanta energia utilizza il nostro corpo per farci respirare o per far battere il nostro cuore? Il metabolismo basale non è uguale per tutti, è modulato in rapporto all'età, al sesso, al peso e alla composizione corporea. È più alto nel bambino e decresce a poco a poco fino all'adolescenza e poi, una volta raggiunta l'età adulta, dopo i 30 anni diminuisce del 2% ogni dieci anni. Misurare il metabolismo basale non è facile perché occorre una strumentazione particolare, oltre a personale specializzato. Ci sono comunque delle tabelle alle quali fare riferimento, con una certa approssimazione. Provate a calcolare il vostro metabolismo basale e non impauritevi, non è così complicato come sembra!

x

Esempio di calcolo del metabolismo di base di un ragazzo di 15 anni che pesa 56 kg ed è alto 170 cm

A. A partire dal peso corporeo

Bisogna moltiplicare il coefficiente relativo all'età, indicato nella prima tabella, che per i maschi tra i 10 e 17 anni corrisponde a 17.7, per il peso del ragazzo e aggiungere poi un numero fisso, dato anche quello dalla tabella, che nel nostro caso è 650.

Dunque: $(17.7 \times 56) + 650 = 1641.2$ kcal al giorno

B. Si può calcolare con una logica analoga anche a partire da peso corporeo e statura

$(16.2 \times 56) + (136 \times 1.7) + 516 = 1654.4$ kcal al giorno

Una volta calcolato il metabolismo basale, che utilizzando metodi diversi può differire di alcune calorie, dobbiamo calcolare quanta energia spendiamo nel corso della giornata. Innanzitutto, bisogna fare un elenco delle attività quotidiane (nel caso si pratichi uno sport due o tre volte la settimana, il calcolo potrà essere allargato a più di un giorno).

Facciamo un esempio. Gianluca ha 19 anni, pesa 70 chili e il suo metabolismo basale corrisponde a: $(15.3 \times 70) + 679 = 1750$ kcal/giorno.

Il suo MB orario sarà quindi $1750 : 24 = 72.9$ kcal/ora.

Ma quante calorie spende Gianluca? Vediamo quali sono le sue attività quotidiane:

x

Tabella - Come calcolare il metabolismo basale (MB), partendo dal proprio peso corporeo (PC) oppure dal peso e dall'altezza (A) in metri. Il metabolismo basale è espresso in kcal/giorno.

MASCHI

Età	MB	MB
Anni	A partire dal peso	A partire da peso e statura
<3	$(59.5 \times PC) - 31$	$(0.167 \times PC) + (1517 \times A) - 616$
3 - 9	$(22.7 \times PC) + 504$	$(19.59 \times PC) + (131 \times A) + 416$
10 - 17	$(17.7 \times PC) + 650$	$(16.2 \times PC) + (136 \times A) + 516$
18 - 29	$(15.3 \times PC) + 679$	
30 - 59	$(11.6 \times PC) + 879$	
60 - 74	$(11.9 \times PC) + 700$	
>75	$(8.4 \times PC) + 819$	

FEMMINE

Età	MB	MB
Anni	A partire dal peso	A partire da peso e statura
<3	$(58.3 \times PC) - 31$	$(16.24 \times PC) + (1022 \times A) - 413$
3 - 9	$(20.3 \times PC) + 485$	$(16.96 \times PC) + (162 \times A) + 370$
10 - 17	$(13.4 \times PC) + 693$	$(8.36 \times PC) + (466 \times A) + 201$
18 - 29	$(14.7 \times PC) + 496$	
30 - 59	$(8.7 \times PC) + 829$	
60 - 74	$(9.2 \times PC) + 688$	
>75	$(9.8 \times PC) + 624$	

Dormire	8 ore
Cura personale	3 ore
Guardare la TV	4 ore
Giocare a pallavolo	1 ora
Stare a scuola	6 ore
Camminare	2 ore
Totale	24 ore

Quanta energia consumiamo?

Esistono delle tabelle dove a ogni possibile attività fisica viene collegato un dispendio energetico. Sulla base del metabolismo basale e delle attività di Gianluca con il relativo costo energetico si può calcolare il dispendio giornaliero del ragazzo. Il TAF è il tasso di attività fisica.

	Ore al giorno	x TAF	x MB/ora	= Dispendio (kcal)
Dormire	8 ore	1	72.9	583
Cura personale	3 ore	2.1	72.9	306
Guardare la TV	4 ore	1.2	72.9	350
Giocare a pallavolo	1 ora	6	72.9	437
Stare a scuola	6 ore	1.4	72.9	612
Camminare	2 ore	2.8	72.9	408
Totale	24 ore	–	–	2849

Gianluca consuma dunque 2849 kcalorie al giorno. Perché non provate a tenere un diario delle vostre attività per un paio di giorni e a seguire le indicazioni per calcolare il metabolismo basale (con il peso) e le kcalorie che consumate? Confrontate i risultati con quelli dei compagni: che differenze ci sono?

Per aiutarvi, ecco il costo energetico (il TAF) di alcune attività comuni.

Costi energetici di alcune attività	TAF
Dormire	1
Attività sedentarie (leggere, guardare la TV, trasporto in macchina...)	1.2
Attività da seduto (guidare, suonare il piano...)	1.6
Camminare lentamente	2.8
Camminare velocemente	3.8
Giocare a pallavolo	6
Jogging	6.3
Giocare a tennis	5.8
Nuotare	9
Cura della persona (lavarsi, vestirsi, mangiare...)	2.1

x

Cercate, da soli o con l'insegnante, di stabilire quanto dovrete mangiare per tenere in equilibrio le entrate e le uscite. Provate a costruire un menu, utilizzando le Tabelle di composizione degli alimenti, e tentate di capire se fate errori alimentari e quali sono.

Inoltre, per stabilire se siete in forma, sottopeso o sovrappeso, potete utilizzare una formula semplice che serve a calcolare l'Indice di Massa Corporea o, come troverete più spesso sui libri, il BMI (Body Mass Index). Per quanto sia uno strumento molto utile è bene ricordare che può non essere affidabilissimo, nel caso per esempio degli atleti che nonostante siano in gran forma hanno una massa muscolare imponente che "pesa" molto. Paradossalmente il campione di nuoto Massimiliano Rosolino, al calcolo del BMI, potrebbe risultare persino obeso!

Se però non siete sportivi di professione, il calcolo è abbastanza affidabile anche perché gli intervalli dentro ai quali si classificano le tre categorie (normo, sotto e sovrappeso) sono abbastanza ampi.

Facciamo un esempio. Il BMI o IMC si calcola dividendo il proprio peso per l'altezza al quadrato. Calcoliamo quello di un adulto alto 1,75 m che pesa 90 chili:

$$\text{BMI} = 90 : (1,75 \times 1,75) = 90 : 3,06 = 29,41$$

Il suo Indice di Massa Corporea è 29.41, ma che vuol dire? Vuol dire che è in sovrappeso. Ecco infatti la tabella, con le categorie di IMC per gli adulti.

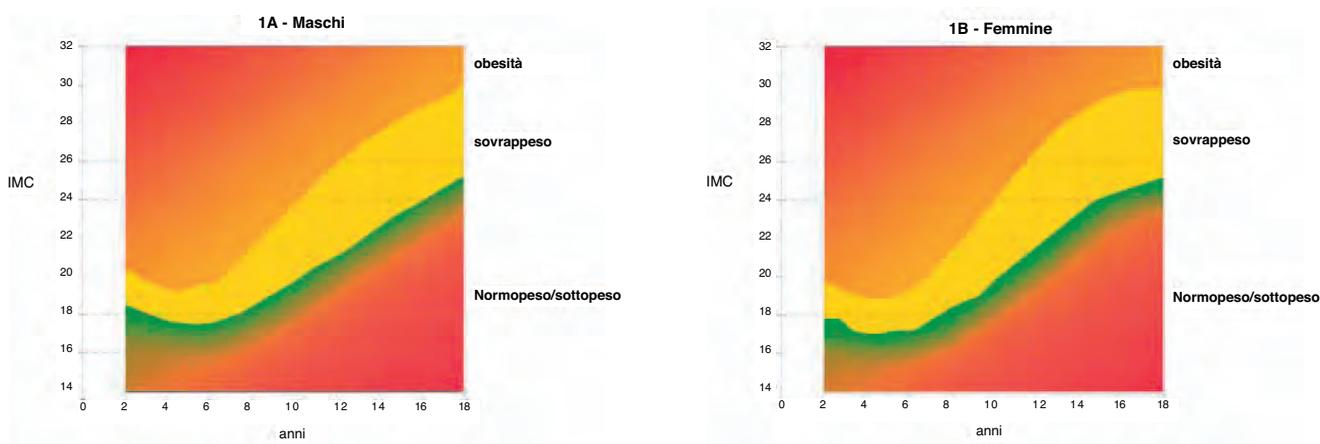
Magrezza grave	inferiore a 16.0
Magrezza moderata	16.0 – 16.9
Sottopeso	17.0 – 18.4
Normopeso	18.5 – 24.9
Sovrappeso	25.0 – 29.9
Obesità moderata	30.0 – 39.9
Obesità grave	superiore a 40.0

x

Diverso il discorso per i bambini, per i quali è meglio utilizzare lo schema riportato nelle “Linee guida per una sana alimentazione italiana”. Ci sono due schemi diversi, uno per i maschi e uno per le femmine e il calcolo è semplice: basta incrociare l'età del bambino con il suo IMC per sapere se il suo peso è basso, normale o eccessivo. Come si vede, si può usare questo schema fino a 18 anni di età.

Prendiamo ad esempio una bambina di 11 anni che pesa 38 chili ed è alta 1,43 m. Il suo indice di massa corporea sarà: $\text{IMC} = 38 : (1,43 \times 1,43) = 38 : 2,04 = 18,6$

Incrociando l'IMC di 18.6 con l'età, 11 anni, scopriremo che la bimba rientra nell'area normopeso/sottopeso.



Tra gli strumenti utili per conoscere le regole della corretta nutrizione e per calcolare il valore nutritivo di alimenti e ricette, è possibile esplorare il portale “Gedeone, maestro di nutrizione”: una sezione interattiva consente di “misurare” i comportamenti alimentari e il valore nutritivo di razioni semplici e complesse (www.e-coop.it).

**Anche le storie fanno
bene alla salute**



Anche le storie fanno bene alla salute

Il cibo è in stretta correlazione con l'immaginazione e rappresenta una fonte di curiosità e fantasia che va sollecitata e valorizzata dagli adulti, per creare fin da piccoli un rapporto positivo, cordiale e consapevole con l'alimentazione.

In alcuni periodi storici, poi, sembra che altri saperi che non siano la letteratura debbano farla da padroni nella formazione di bambini e ragazzi. Ma la scienza, la tecnica, l'economia, possono fare a meno delle persone, dei loro sogni e desideri, del loro mondo interiore, della ricerca di senso e felicità?

È possibile lasciare il linguaggio evocativo e simbolico della letteratura nelle mani dei pubblicitari? Perché la scuola non utilizza di più e meglio le storie per far capire ai bambini e ai ragazzi il loro mondo interiore, la crescita, la costruzione dell'identità, in una parola il mondo?

Questa Guida offre una selezione di brani letterari per affrontare, con i ragazzi, i temi dell'alimentazione corretta, della necessità di muoversi e di fare attività fisica ogni giorno, del diritto a una città vivibile, dove è possibile andare a piedi, con una viabilità a misura di persona e non di automobile, con piste ciclabili diffuse e funzionanti.

Ognuna delle tematiche è complessa e può essere guardata da vari punti di vista. Noi abbiamo scelto il punto di vista generale della letteratura, perché la letteratura è il racconto della vita - di ciascuno e di tutti - e il modo per tramandare questo racconto.

Chi vuole storie, chi vuole?

Può sopravvivere una scuola senza il racconto delle storie? Può la conoscenza, anche quella scientifica, fare a meno dell'immaginazione? Se lo chiede retoricamente Emy Beseghi, docente di Letteratura per l'infanzia all'Università di Bologna, in un appello-manifesto sull'importanza della letteratura per l'infanzia (tratto da www.liberweb.it, come i contributi di Faeti, Pitzorno e Frabboni che seguono).

Pur tra luci e ombre, nel nostro Paese si è affermata, nel tempo, l'importanza della lettura nella scuola, la necessità di crescere attraverso le storie. Da anni, si parla di bambino-lettore. Ma i bambini e gli adolescenti leggono soprattutto al di fuori della scuola, dimostrando gusti personali, autori e generi di culto. Cercano, così, occasioni per identificarsi, condividere emozioni e sentimenti, aumentare le esperienze, allargare i confini della conoscenza...

La produzione di libri, in Italia, è ricca e di ottimo livello, e molti insegnanti utilizzano la letteratura per l'infanzia e l'adolescenza come parte integrante della loro professionalità. Eppure, manca un riconoscimento istituzionale che la inserisca a pieno titolo nel curriculum scolastico.

Ma quando si comincia a leggere?, si chiede Antonio Faeti, pedagogista e studioso di Letteratura per l'infanzia. Più presto che si può, anche a pochi mesi (attraverso la lettura fatta dagli adulti). Prima si comincia meglio è. "L'immaginario del libro vuol dire tantissimi libri, libri frastornanti, inadatti, perseguibili, bruciabili, ma tanti, assolutamente tanti. Se andiamo a vedere le testimonianze di lettura, vediamo che queste sono sempre precocissime, e indelebili, caratterizzanti."

Le biblioteche sono granai...

Una vera educazione, che non sia solo formazione, ha bisogno di storie lette, di biblioteche funzionanti e di tanti libri. Solo così, per la scrittrice Bianca Pitzorno, i libri “i bambini se li godono molto più di quanto non si godano il gelato o il cartone animato”.

Secondo il pedagogista Franco Frabboni, la letteratura per l'infanzia può avere spazio nella ricostruzione delle conoscenze, per costruire punti di vista personali, per leggere e capire la realtà. Può essere un sentiero che conduce al pensiero pluralista e a un'etica di solidarietà, contro i rischi dell'omologazione e di conoscenze troppo uniformi.

Dunque, “quando la letteratura in classe c'è, ma è legata all'acquisizione di saperi, alla memorizzazione, distruggiamo il piacere di leggere, il mondo della fantasia, dell'incanto, del sogno, della straordinarietà”. Allora, come antidoto, leggiamoci il famoso manifesto della libertà di lettura di uno scrittore molto amato dai ragazzi, Daniel Pennac. Oppure, il decalogo di Emy Beseghi sotto riportato.

Un decalogo sul perché la letteratura per l'infanzia deve entrare nella scuola primaria

1. È **uno specchio dell'identità** in cui bambini e ragazzi si riflettono: ascoltando e leggendo storie, comprendono di non essere soli, che altri hanno vissuto le stesse ansie, paure, speranze. Attraverso i libri si impara a conoscersi e ad affrontare la realtà.
2. È **un sentiero di conoscenza**, un primo passo verso il vasto mondo della lettura e dei libri dove le memorie del passato si intrecciano con i fili del presente e gli orizzonti possibili del futuro.
3. È **uno scrigno dei sogni** dove si ripropongono fantasie, inquietudini e curiosità, a cui attingere per esplorare i piccoli e grandi enigmi della realtà attraverso chiavi interpretative vicine al punto di vista dei bambini.
4. È **un dizionario dei segni** nel quale vengono riuniti emblemi, tracce e simboli preziosi, necessari ad accogliere le domande continue, spontanee e precoci sugli infiniti “perché” della vita.
5. È **una mappa del mondo** che, come tutte le carte geografiche, mostra le infinite strade per cogliere i diversi aspetti della realtà attraverso il potente filtro dello sguardo bambino.
6. È **una lanterna per i sentimenti**: le trame e i personaggi che consegna al lettore offrono paradigmi per orientarsi nel mondo e un'arma per evitare gli omologanti condizionamenti della moda, della pubblicità, delle facili soluzioni. Del resto Heinrich Heine disse una volta: “Da ragazzo tanto lessi che non ebbi più paura di nulla.”
7. È **un crocevia di sguardi** che offre percorsi trasversali tra le varie discipline (dalla storia alle scienze, dall'arte alla matematica alla multiculturalità) rendendole vive, pulsanti e significative attraverso narrazioni mai banali e fini a se stesse.
8. È **una nave corsara** che assalta le consuetudini, sovrverte stereotipi e pregiudizi, rapendo e trasportando il lettore verso mari sconosciuti, alla ricerca di isole lontane dai soliti itinerari.
9. È **un terzo occhio**, uno straordinario strumento di educazione all'immagine volto a offrire al giovane lettore - attraverso la maestria artistica di tanti libri illustrati - occasioni di scoperta e di apprendimento diventando sempre più un vivace laboratorio multimediale.
10. È **una sorgente di storie** che fa sgorgare nuove trame e nuovi personaggi, capaci di stimolare i bambini a “giocare” con i linguaggi, a inventare sempre nuovi racconti.

No, i compiti no!

Ma la lettura, a scuola, non deve essere strumentale, tecnica e nozionistica, basata sulle scorciatoie degli eserciziari. Forse i ragazzi leggono più volentieri che in passato, ma non ovunque e in modo continuativo. Ecco perché la scuola deve potenziare i suoi strumenti di consapevolezza culturale rispetto all'uso

della letteratura per l'infanzia. Anche per evitare il diffondersi di conoscenze "usa e getta". Come nasce - se esiste - il piacere di leggere? Facendo toccare, annusare, gustare i libri e le storie fin da piccoli, lasciando i ragazzi liberi di appassionarsi senza costrizioni, schede riepilogative e riassunti mortificanti... Perché, come ci raccontano due esperti di letteratura per l'infanzia, ci sono tredici modi infallibili per allevare un non lettore (1). Letteratura non fa rima con scocciatura! E allora se volete che i vostri figli o i vostri alunni non leggano, non amino i libri e rifuggano biblioteche e librerie ecco qui...

I tredici modi infallibili per allevare un non lettore:

1. Non farsi mai vedere leggere dai bambini.
2. Installare un apparecchio televisivo o un computer in ogni camera della casa (senza dimenticare la cucina e le camere da letto).
3. Riprendere severamente il bambino ogni volta che pronuncia male una parola o sbaglia a declinare un verbo.
4. Programmare attività extrascolastiche per ogni giorno della settimana, perché il bambino non corra il rischio di annoiarsi.
5. Buttare via tutti i libri con le figure non appena il bambino impara a leggere: non devono più piacergli!
6. Rifiutarsi di giocare a Scarabeo o ad altri giochi con le parole. Troppo noiosi!
7. Ricompensare il bambino che legge qualche pagina di un libro con piccoli regali. Figurine di calciatori, sorpresine di plastica e dolciumi funzionano bene. Ancor meglio, una mancetta in denaro.
8. Ritenerne che ai bambini leggere non possa piacere. È ben noto, infatti, che i libri per bambini servono solo per imparare a leggere, per fornire buoni esempi e per insegnare le buone maniere.
9. Usare solo lampadine da 15 Watt per tutte le lampade di casa.
10. Non rileggere MAI, per nessuna ragione, lo stesso libro. Una volta deve essere più che sufficiente per capire quello che c'è da capire.
11. Non permettere MAI al bambino di ascoltare libri registrati su cassetta o cd. Potrebbe non imparare mai a leggere!
12. Assicurarsi che il bambino legga solo libri importanti e difficili. I libri facili sono una totale perdita di tempo. Ancor peggio, naturalmente, sono i fumetti.
13. Vietare, nel modo più tassativo, di leggere a letto.

Ma poi è proprio vero che i ragazzi leggono poco? La discussione tra "apocalittici" e "integrati" è aperta. Alcuni studiosi non hanno dubbi, altri pensano che quest'idea sia un luogo comune, legato alla concezione feticistica del libro, che sottovaluta le altre forme di lettura e fruizione culturale presenti tra i giovani: fumetti, cinema, musica, videogiochi, sms, internet.

Alcuni ritengono che non esista un "mitico piacere della lettura", ma che la lettura sia una scelta culturale consapevole e deliberata. Se è valida la seconda ipotesi, la scuola dovrebbe ridefinire il suo impegno a favore della lettura a partire da un esame delle motivazioni che spingono a leggere o a non leggere.

Roberto Denti, fondatore della Libreria dei ragazzi di Milano, sostiene che "i ragazzi cercano libri che parlano di loro" e che "nei libri c'è tutto...". Gli insegnanti devono aiutare i ragazzi ad essere curiosi, a trasmettere le loro emozioni, anche leggendo ad alta voce. E poi, evitare la "collettivizzazione" della lettura: l'interesse è momentaneo e individuale, perché ogni ragazzo è unico e cresce, e cambia. E se per l'attività didattica sulla lettura c'è l'antologia, la lettura è anche altro, e va coltivata per tutti e per ciascuno...

Sapori di storie e libri per ragazzi

“Tra la letteratura per l’infanzia e il cibo, l’alimentazione e anche la fame - scrive Antonio Faeti in «Pane a volontà», introduzione al catalogo *Mangiami Bevimi* (2) - ci sono forti, rilevanti connessioni. Sono, del resto, inevitabili, perché la fiaba, per esempio, non può mai sottrarsi a un’ipoteca onirica fatta di Paesi della Cuccagna, di colossali mangiate, di ventri orcheschi pronti a riempirsi dei poveri «cristianucci», capitati per caso in quel castello”.

Del resto, per l’esperto di letteratura per l’infanzia Vinicio Ongini il lettore è un mangiatore di storie: “C’è una fame di storie, nei bambini e anche negli adulti, che ci avvicina davvero al cannibalismo. Si dice per esempio: «ho divorato un romanzo»” (3). E proprio Ongini ha pubblicato, di recente, un libro sull’attualità della fiaba nel mondo di oggi: la fiaba classica e la fiaba moderna, la fiaba di tradizione orale e la fiaba d’autore, ma anche la fiaba multietnica, che ci fa conoscere abitudini e costumi dei diversi Paesi di provenienza.

Perché l’uso della fiaba, dei racconti o delle storie permette di “approfondire i rapporti tra patrimonio fiabesco e narrativo delle diverse culture del mondo, immaginario e migrazioni del nostro tempo, tra oralità, scrittura e rielaborazioni multimediali e musicali” (4).

La letteratura, per non parlar del cinema e del teatro, è ricca di riferimenti alimentari, in tutti i tempi e in tutti i Paesi. Dall’Iliade al Don Chisciotte, dal libro Cuore ai romanzi di Salgari, da Mark Twain ai fumetti di Tex Willer, dal Tenente Colombo al commissario Maigret di Georges Simenon, da Gargantua e Pantagruel agli arancini di Montalbano, passando per le ricette di Pepe Carvalho, indimenticabile detective di Vázquez Montalbán. Perché, lo aveva ben compreso Salgari, il cibo è cultura, senza se e senza ma.

Oggi che la fame è quasi scomparsa, almeno nei paesi ricchi, il cibo è spesso associato a mode o capricci, sintomo di disagio, ansia o addirittura depressione. Tra cibo reale e cibo virtuale, cibo immaginato o sognato, ingurgitato o rifiutato, la nostra società parla continuamente - e troppo - di cibo, diete, corpo. Allora, perché leggere e far leggere ai ragazzi, le fiabe e le favole, i miti e le leggende, i racconti e i romanzi? Perché la letteratura, anche nell’epoca della multimedialità e di Internet, consente di raccontare le emozioni, il sentimento. La letteratura non racconta gli aspetti scientifici del mangiare, del consumare, della vita che ciascuno di noi fa, ma il come, il dove, il cosa, il sapore, il ricordo...



La colazione



La colazione

I consigli dei nutrizionisti sono utilissimi non solo per imparare a scegliere bene i singoli alimenti ma anche per individuare le combinazioni migliori.

Per iniziare con energia un nuovo giorno, è necessario aver riposato bene, alzarsi senza troppa fretta e fare un'adeguata colazione. È importante alimentarsi in modo corretto, secondo necessità e misura. Ricordate che ragione e ragione hanno pur sempre la stessa etimologia!

Eppure, molti ragazzi mangiano in modo disordinato e scorretto, e spesso i pasti, che dovrebbero essere una piacevole esperienza, vengono vissuti con aspettative e ansie da parte dei genitori e dei figli. Le buone (o cattive) abitudini si consolidano da piccoli e durano tutta la vita.

Dare il buon esempio...

Non tutti i bambini fanno regolarmente colazione, anche perché gli adulti sono i primi a uscire di corsa da casa, bevendo solo un caffè. Eppure, la prima colazione dovrebbe essere un vero pasto, il rifornimento più importante per avviare bene la giornata, dopo 10-12 ore di digiuno. Bisognerebbe fare della colazione un momento di incontro di tutta la famiglia, svegliandosi qualche minuto prima, scambiando qualche parola e mangiando con tranquillità alimenti gradevoli, vari e nutrienti allo stesso tempo.

Il buon esempio è il modo migliore per far sedere a tavola i ragazzi e consumare insieme la colazione, prima degli impegni scolastici: altrimenti, è scientificamente confermato, il bambino a scuola si distrae.

La colazione ideale

La colazione dovrebbe fornire il 20% dell'energia giornaliera necessaria. Per un ragazzo che consuma 2400 kcal al giorno, la colazione ne deve fornire dunque circa 480. Ecco quali alimenti privilegiare: *zuccheri di pronta utilizzazione* (frutta, spremute e, in quantità limitata, miele, marmellata, zucchero), *amidi a lento assorbimento* (pane, fette biscottate, biscotti secchi, cereali, prodotti da forno, ecc.), *proteine di elevata qualità biologica* (latte, yogurt, ecc.).

x

Il **latte** è un alimento molto importante, ricco di proteine e sali minerali, in particolare di calcio, fondamentale per lo sviluppo dello scheletro e dei denti. Sarebbe meglio usare quello fresco, perché più ricco di zuccheri, vitamine e proteine, ed evitare di aggiungere zucchero perché possiede naturalmente una giusta quantità di lattosio, lo zucchero del latte. Da giovani non si pensa mai a quando si invecchierà ma è bene sapere che il picco di massa ossea, cioè il proprio patrimonio scheletrico, si forma in questa fase della vita e protegge in futuro da fratture e osteoporosi.

Esempi di colazione corretta

Cibi ideali per la prima colazione:

- latte (con cacao o caffè d'orzo) o yogurt;
- frutta fresca;
- pane con miele o marmellata o formaggio fresco;
- fiocchi di cereali.

– Una tazza di latte parz. scremato da 200 ml (senza ulteriore aggiunta di zucchero perché il contenuto di lattosio conferisce già al latte un sapore dolciastro) e 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o miele; oppure:

- un vasetto di yogurt intero o alla frutta da 125 g con 2-3 cucchiari da tavola di cereali soffiati o in fiocchi, meglio se integrali. (www.adieta.it)

Lo **yogurt** può sostituire il latte perché, oltre ad avere caratteristiche nutrizionali simili, contiene anche fermenti lattici, utili per una buona funzionalità intestinale. Ha, come il latte, quantità diverse di grassi e si trova anche arricchito con frutta.

La **frutta** fornisce vitamine e sali minerali, oltre che fibre e zuccheri di pronto utilizzo. Per questo motivo sarebbe utile mangiarla a colazione, fresca e di stagione. Preferite comunque spremute e frullati ai succhi di frutta conservati.

Alla famiglia dei **cereali** appartengono pane, fette biscottate, fiocchi di vario tipo, müesli. I cereali integrali sono più ricchi di vitamine, fibre e sali minerali. Mangiare i cereali a colazione, che siano fiocchi o pane, è fondamentale perché sono una fonte di energia a lento rilascio e quindi aiutano grandi e piccini ad affrontare bene la mattinata.

Miele o **zucchero**? Meglio non eccedere nel consumo dell'uno e dell'altro. Se preferite lo zucchero scegliete quello integrale ma ricordate che il miele contiene molte vitamine e sali minerali.

DA BIANCANEVE ALLA COLAZIONE ALIENA

Dalla mela biblica a quella di Biancaneve, dalla casetta di marzapane di Hansel e Gretel alla merenda di Cappuccetto Rosso per la nonna ammalata, la letteratura di ogni epoca e Paese, a partire dai miti delle origini, si è interessata all'alimentazione. Le fiabe, i racconti e i romanzi per ragazzi sono ricchi di riferimenti al cibo e all'atto del mangiare, senza dimenticare i fumetti, i cartoni animati, i film, il teatro, la pittura.

PERE, TORSOLI E FRITTELLE

Quando Mastro Geppetto cede a Pinocchio la sua colazione - tre pere - il capriccioso burattino si mangia la polpa: "E cominciò a masticare. Da principio storse un po' la bocca; ma poi, una dietro l'altra, spolverò in un soffio tutte le bucce: e dopo le bucce, anche i torsoli, e quand'ebbe finito di mangiare ogni cosa, si batté tutto contento le mani sul corpo, e disse gongolando: - Ora sì che sto bene!" (5) Pinocchio è in linea con le più recenti prescrizioni per una sana alimentazione: torsoli di pere e mele, bucce d'arancia, semi d'agrumi ma anche il cuore dell'ananas, il gambo dei carciofi, le foglie verdi dei ravanelli e delle carote (cose che in tavola non vanno mai perché finiscono nella spazzatura) sono autentici concentrati di sostanze benefiche.

Rohald Dahl, noto scrittore inglese, sempre attento nelle sue storie al tema del cibo, offre numerosi spunti per parlar di colazione. Nel "GGG" (6), la piccola Sofia, rapita dal Grande Gigante Gentile, comincia ad aver fame e sete. Se fosse rimasta nel suo orfanotrofio avrebbe già fatto colazione, ma lì nella grotta le sembra che ci siano solo i disgustosi cetrionzoli di cui il gigante si nutre. E poi non c'è acqua, poiché egli beve solo uno strano sciroppio (eh sì, il GGG parla con molti strafalcioni) che fa le bolle all'ingiù... E quando, alla fine, la Regina invita Sofia e il GGG a colazione, la piccola chiede qualche salsiccia, bacon e uova al tegamino. Perfetto stile inglese, of course... E l'inappuntabile Mr Tipps, il

cameriere, “versò il caffè al GGG e gli posò davanti un enorme vassoio con otto uova al tegamino, dodici salsicce, sedici fette di bacon e un gran mucchio di patate fritte”. Non sazio, il nostro Gigante si sbafa altre dozzine di uova e salsicce, toast e marmellata, pan di Spagna e bomboloni...

Ma la colazione può essere ben grama, quando si è poveri. Charles Bucket e la sua famiglia mangiavano pane e margarina a colazione, patate lesse e cavolo a pranzo e zuppa di cavolo a cena. La domenica andava meglio, perché si poteva fare il bis... E quando il papà perde il lavoro, la colazione si riduce a una sola fetta di pane. (7)

CIBO E LIBERTÀ (O DEL CIBO POLITICAMENTE SCORRETTO)

Pippi Calzelunghe, l'anarchica bambina dai capelli color carota prepara spesso il cibo per sé e per i suoi amici. Non è sempre un esempio di sane e corrette abitudini alimentari, né di “buone maniere”. Ma questa bambina che vive da sola e non è neppure andata a scuola (o meglio, ci ha provato con pessimi risultati) è un bell'esempio di libertà interiore, autonomia, altruismo. E ora, vediamo cosa c'è nel suo menù...

Spesso Pippi si prepara un caffè e, una volta, lo offre ai suoi amici con delle brioches impastate il giorno prima. Ma ci sono molte variazioni sul tema.

“Quella mattina Pippi aveva stabilito di dedicarla alla preparazione dei biscotti...” e Tommy e Annika, i suoi due amici, “furono testimoni della furia con cui si precipitò sulla pasta spianata, e della velocità con cui gettò i biscotti nelle teglie e infilò le teglie nel forno. Pareva loro di essere al cinema.”

Ma, a seconda dei luoghi e delle situazioni, la colazione può cambiare. Ed ecco che, quando Pippi e i suoi amici (compreso il Signor Nilsson, il cavallo) vanno sull'isola in mezzo al lago, si sentono come Robinson Crusoe.

“Quando Tommy e Annika si svegliarono, Pippi era scomparsa. Si affrettarono ad uscire dalla tenda a quattro zampe e videro, sotto il sole splendente, un nuovo falò, e Pippi accanto al fuoco che friggeva del prosciutto affumicato e faceva bollire il caffè. [...] Quell'ottimo profumino di prosciutto e caffè stuzzicava l'odorato dei bambini; si sedettero dunque a gambe incrociate intorno al fuoco, e Pippi servì con sveltezza prosciutto e uova, con patate come contorno. Da ultimo bevvero il caffè con biscotti alle spezie. Mai colazione aveva avuto sapore più delizioso.”

“Pippi, Tommy ed Annika stavano seduti davanti a Villa Villacolle; Pippi su un pilastrino del cancello, Annika sull'altro e Tommy proprio sul cancello. Era una bella e calda giornata di fine agosto. Un pero, che cresceva lì accanto, stendeva i suoi rami così bassi, che i bambini, stando seduti, potevano cogliere senza fatica le deliziose pere giallo-rosse d'agosto. Le masticavano, le inghiottivano e sputavano i semi nella strada.” (8)

LA COLAZIONE DEGLI ANTICHI ROMANI

Ma come facevano colazione i nostri avi? “Al mattino, innanzitutto, ci si alza presto e verso le 7 (è la III ora in estate, la I in inverno) si fa colazione (jentaculum), una sorta di breakfast anglosassone senza formalità, con pane, miele, una tazza di latte, formaggio o uova, frutta, sotto l'Impero anche le carni e i manicaretti

avanzati, portati a casa la sera prima dai triclini. Qualche vecchio imita i Greci, intingendo del pane nel vino puro. I bambini e i ragazzi, se vanno a scuola, comprano agli angoli delle strade focaccine calde e crostate.” (9)

PANE E FICHI, COLAZIONE DA RE

“Si pilucca qualche frutto a colazione, a pranzo, a merenda e a cena... Il più antico e più amato è certamente il fico, coltivato da tempo memorabile, pianta così rustica da non richiedere praticamente cure di sorta. Se ne contano almeno 44 varietà, oggi quasi tutte perdute. Ciò che ci incuriosisce è che vengono mangiati non solo con la buccia (che è obbligatorio anche oggi, tra persone sagge), ma col pane. Hanno un tale potere zuccherino ed energetico che il parsimonioso Catone riduce da 1600 g fino a 1300 g la razione di pane degli addetti ai lavori pesanti, non appena maturano i fichi. Il che è un tacito invito ad andare a raccogliarli. Che Catone fosse anche un dietologo?” (9)

CI SONO POI LE COLAZIONI DEGLI ALTRI...

La colazione è ovviamente legata alle usanze dei popoli e alle temperature di quei luoghi. Un viaggio goloso in Europa, Africa, Asia, Americhe e Oceania ci permette di scoprire numerose curiosità sulle differenti abitudini alimentari: i francesi portano sottobraccio, e senza incartarlo, il loro pane lungo e stretto; “chi mangia sette datteri al mattino sarà al riparo dalla magia e dal veleno”, racconta un proverbio tunisino. Le crêpes francesi e i blini russi sono frittelle sottili che si riempiono di marmellata, ma anche di gustosità salate. E gli strudel sono ripieni di così tanti ingredienti da far dire che “per fare uno strudel servono: un banchiere che prenda gli ingredienti; un diplomatico, cioè un uomo molto abile, che maneggi l’impasto; un soldato che accenda il fuoco e un’innamorata che cosparga il tutto di zucchero”. (10)

In Coccodrilli a colazione, una ragazzina italiana e un ragazzo dello Zimbabwe si raccontano per corrispondenza e si scambiano notizie e abitudini. Chariza non sa cos’è un budino, Eugenia chiede come faccia lui a mangiare i coccodrilli, visto che la sola idea a lei fa schifo:

“Cara Eugenia, allora come fai a dire che non ti piacciono? I coccodrilli sono buonissimi. Soprattutto la coda. Sanno di gambero. La prossima volta che vai in canoa, però, stai attenta agli ippopotami. Loro sì che sono cattivi. Ciao. Chariza” (11)

E C’È ANCHE LA PRIMA COLAZIONE ALIENA

Gianni Rodari racconta che sul pianeta X213 tutto è commestibile... “La prima colazione si fa così: suona la sveglia, tu ti svegli, acchiappi la sveglia e la mangi in due bocconi.” (12) Invece, sul pianeta Bih la scienza si vende e si consuma in bottiglie. “Non ci sono scuole, si studia a casa. Ogni mattina i bambini, secondo l’età, debbono mandar giù un bicchiere di storia, qualche cucchiata di aritmetica e così via.” E poi, ci sono anche le caramelle istruttive per i bambini dell’asilo: al gusto di fragola, dell’ananas, del ratafià, e contengono alcune facili poesie, i nomi dei giorni della settimana, la numerazione fino a dieci.

Qualche proposta di lavoro

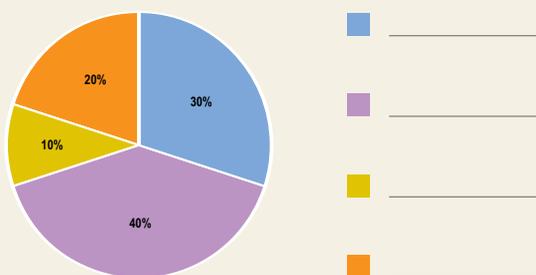
Ecco invece qualche proposta per lavorare con i bambini in classe, a casa ma anche al supermercato. Con l'aiuto di queste schede sarà facile capire quali sono le convinzioni dei più piccoli riguardo ai propri pasti, in particolare la prima colazione, ma anche quali sono le abitudini di acquisto della famiglia e se sono corrette le informazioni che i più piccoli hanno in materia alimentare.

ITINERARIO 1: colazione perché



SCHEDA 1 (attività in classe)

IL NOSTRO FABBISOGNO CALORICO QUOTIDIANO DEVE ESSERE SODDISFATTO ATTRAVERSO I QUATTRO PASTI: COLAZIONE, PRANZO, MERENDA E CENA. PROVA AD ATTRIBUIRE A CIASCUN PASTO LA PERCENTUALE CORRISPONDENTE AL VALORE ENERGETICO APPORTATO.



QUALI DEVONO ESSERE I DUE PASTI PRINCIPALI?

DA UN PUNTO DI VISTA DELL'APPORTO CALORICO È PIÙ IMPORTANTE LA COLAZIONE O LA MERENDA?

RICORDA! LA COLAZIONE RAPPRESENTA IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA CHE SEGUE IL DIGIUNO NOTTURNO. NEL SONNO, INFATTI, IL NOSTRO ORGANISMO UTILIZZA LE RISERVE ACCUMULATE E LA SUA ESIGENZA PRIMARIA È QUELLA DI MANTENERE NEL SANGUE IL LIVELLO DI GLUCOSIO AD UNO STATO OTTIMALE. AL RISVEGLIO LE RISERVE DI GLICOGENO NEL FEGATO SONO ESAURITE ED È QUINDI NECESSARIO RIPRISTINARLE QUANTO PRIMA. LA SCELTA DEGLI ALIMENTI DELLA PRIMA COLAZIONE DEVE ESSERE IMPOSTATA PER LA RICOSTITUZIONE DELLE SOSTANZE NUTRITIVE UTILIZZATE NEL SONNO E PER RIFORNIRE L'ENERGIA NECESSARIA PER AFFRONTARE UNA NUOVA GIORNATA.

LE RISPOSTE SONO ALLA FINE DEL CAPITOLO

**ITINERARIO 1:
colazione perché**

SCHEDA 2 (attività in classe)
METTI ALLA PROVA LE TUE CONOSCENZE CON UN PICCOLO TEST.

VERO O FALSO	V	F
1) UNA TAZZA DI LATTE INTERO ZUCCHERATO, CON UNA BRIOCHE E UN FRUTTO È UNA COLAZIONE ADATTA PER LO SPORTIVO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) A COLAZIONE È SUFFICIENTE BERE UNA TAZZA DI TÈ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) I CIBI SALATI NON SONO ADATTI PER LA PRIMA COLAZIONE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) È MEGLIO DORMIRE DI PIÙ E MANGIARE VELOCEMENTE UNA BRIOCHE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) I PRODOTTI DA FORNO INTEGRALI SONO DA PREFERIRE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) LO YOGURT È ACIDO E NON VA PRESO AL MATTINO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) INSAPORIRE IL LATTE CON ORZO O MALTO TOSTATO FACILITA L'AZIONE DEGLI ENZIMI DIGESTIVI.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) VA BENE RIPASSARE LA LEZIONE, LEGGERE IL GIORNALE, GUARDARE LA TV MENTRE SI FA COLAZIONE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) NON È INDISPENSABILE FARE LA PRIMA COLAZIONE, È SUFFICIENTE UNA CENA ABBONDANTE E UNA BUONA MERENDA A METÀ MATTINA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) SE SI È BEN NUTRITI SI HA MAGGIORE ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE E COORDINAZIONE DEI MOVIMENTI.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LE RISPOSTE SONO ALLA FINE DEL CAPITOLO

ITINERARIO 1:
colazione perché



SCHEDA 3 (attività a casa)

LA COLAZIONE RAPPRESENTA IL PRIMO DEI TRE PASTI PRINCIPALI CHE CONSUMIAMO NELLA GIORNATA ED È IMPORTANTE VALUTARE, OLTRE AGLI ALIMENTI CHE MANGIAMO, ANCHE QUANTO TEMPO LE DEDICHIAMO E IN COMPAGNIA DI CHI.

DI SEGUITO TROVI UNA SCHEDA DA COMPILARE NELL'ARCO DI UNA SETTIMANA.

	LUN.	MART.	MERC.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
LATTE	<input type="checkbox"/>						
CAFFÈ	<input type="checkbox"/>						
YOGURT	<input type="checkbox"/>						
TÈ	<input type="checkbox"/>						
PANE, FETTE BISCOTTATE	<input type="checkbox"/>						
DOLCI, BISCOTTI, MERENDINE	<input type="checkbox"/>						
CEREALI	<input type="checkbox"/>						
MARMELLATA, MIELE, CREME SPALMABILI	<input type="checkbox"/>						
BURRO	<input type="checkbox"/>						
SPREMUTA	<input type="checkbox"/>						
FRUTTA	<input type="checkbox"/>						
FORMAGGIO	<input type="checkbox"/>						
SALUMI IN GENERE	<input type="checkbox"/>						
UOVA	<input type="checkbox"/>						
ALTRO	<input type="checkbox"/>						

QUANTO TEMPO DEDICHI ALLA COLAZIONE?

CON CHI FAI COLAZIONE?

RITIENI CHE LA TUA COLAZIONE SIA SUFFICIENTEMENTE VARIA E BILANCIATA DA UN PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE?

Ricorda! ESSA DEVE RAPPRESENTARE IL 20% DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO CON ALIMENTI CHE CONTENGONO TUTTI GLI ELEMENTI NECESSARI AL NOSTRO CORPO: 70% DI CARBOIDRATI E FIBRE, 10% DI PROTEINE E 20% DI GRASSI (ES. UNA TAZZA DI LATTE O 2 YOGURT), VITAMINE (ES. FRUTTA FRESCA O SPREMUTA).

RITIENI CHE IL TEMPO DEDICATO ALLA COLAZIONE SIA SUFFICIENTE?

Ricorda! LA COLAZIONE NON È UNA PERDITA DI TEMPO, MA È IL PRIMO VERO PASTO DELLA GIORNATA E COME TALE VA CONSUMATO, MEGLIO SE CON CALMA, SEDUTI A TAVOLA E IN COMPAGNIA DEI NOSTRI FAMILIARI.

**ITINERARIO 1:
colazione perché**

SCHEDA 4 (attività a casa e al supermercato)

FAI UN'INTERVISTA AI TUOI NONNI PER SCOPRIRE COME MANGIAVANO QUANDO ERANO BAMBINI E RAGAZZI, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA COLAZIONE. FAI POI UN'INTERVISTA A COMPAGNI DI CLASSE E CONOSCENTI CHE PROVENGONO DA ALTRI PAESI (O IN ALTERNATIVA SVOLGI UNA RICERCA SU INTERNET), PER SCOPRIRE LE CARATTERISTICHE DELLA COLAZIONE IN ALTRE NAZIONI E PRESSO ALTRI POPOLI. RICERCA SUGLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO GLI ALIMENTI CHE COMPONGONO LE DIVERSE COLAZIONI, LEGGI LE ETICHETTE E CONFRONTA I DATI RACCOLTI.

QUALE RISULTA PIÙ VALIDA DA UN PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE?

IL TEMPO DEDICATO ALLA COLAZIONE VARIA NEL TEMPO E DA PAESE A PAESE?

CI SONO DEGLI ALIMENTI BASE COMUNI A TUTTE LE COLAZIONI?

QUALI?

PERCHÉ?

INTERVISTA SULLA COLAZIONE

NOME E COGNOME

RITIENI IMPORTANTE CONSUMARE QUESTO PASTO?

Sì

No

DOVE E CON CHI LO CONSUMI?

QUALI ALIMENTI PREFERISCI?

QUALI ALIMENTI NON TI PIACCIONO?

GUARDI LA TELEVISIONE MENTRE MANGI?

Sì

No

CI SONO ALIMENTI CHE VORRESTI MANGIARE MA CHE TI SONO PROIBITI?

INDICA I PASTI DELLA GIORNATA IN ORDINE DI PREFERENZA.

VAI MAI A SCUOLA O AL LAVORO A DIGIUNO?

Sì

No

PER QUALE MOTIVO?

RISPOSTE

ITINERARIO 1 - SCHEDA 1: L'APPORTO ENERGETICO DEI PASTI

CENA	30%
PRANZO	40%
MERENDA	10%
COLAZIONE	20%

ITINERARIO 1 - SCHEDA 2: QUESTIONARIO VERO/FALSO

- 1) **VERO:** APPORTA TUTTI I NUTRIENTI NECESSARI PER AFFRONTARE UNA MATTINATA DI STUDIO O DI ALLENAMENTO: PROTEINE, GRASSI E CALCIO CON IL LATTE; CARBOIDRATI SIA SEMPLICI CHE COMPLESSI CON LO ZUCCHERO, LA BRIOCHE E LA FRUTTA; FIBRA, VITAMINE E SALI MINERALI CON LA FRUTTA.
- 2) **FALSO:** UNA COLAZIONE ADEGUATA DEVE FORNIRE IL 20% DELL'ENERGIA GIORNALIERA. IL TÈ SE NON ZUCCHERATO È UNA BEVANDA PRIVA DI CALORIE.
- 3) **FALSO:** I CIBI SALATI POSSONO ESSERE MANGIATI A COLAZIONE. UN UOVO ALLA COQUE, PANE E FORMAGGIO (RICOTTA), BRIOCHE SALATA, POSSONO SOSTITUIRE GLI ALIMENTI DOLCI. MEGLIO EVITARE ALIMENTI COME PROSCIUTTO E INSACCATI, IN QUANTO RICCHI DI GRASSI MA SOPRATTUTTO DI SALE, CHE POTREBBERO PROVOCARE MOLTA SETE. SOLITAMENTE AL MATTINO IL NOSTRO ORGANISMO AVVERTE IL BISOGNO DI CIBI DOLCI O MODERATAMENTE SALATI E DI LIQUIDI COME LATTE, TÈ, INFUSI, SPREMUTE E CENTRIFUGATI DI FRUTTA O VERDURA FRESCA.
- 4) **FALSO:** È MEGLIO ANDARE A LETTO PRIMA ALLA SERA E DEDICARE AL MATTINO PIÙ TEMPO ALLA COLAZIONE.
- 5) **VERO:** I PRODOTTI INTEGRALI HANNO UN MAGGIOR CONTENUTO IN VITAMINE E SALI MINERALI E SONO RICCHI DI FIBRE CHE REGOLANO IL SENSO DI SAZIETÀ, IL TRANSITO INTESTINALE, L'ASSORBIMENTO DI ALCUNI NUTRIENTI (COLESTEROLO, ZUCCHERI SEMPLICI).
- 6) **FALSO:** LO YOGURT È UN OTTIMO SOSTITUTO DEL LATTE E PUÒ ESSERE CONSUMATO CON FRUTTA FRESCA, MUESLI O FIOCCHI DI CEREALI.
- 7) **VERO:** IL LATTE CONSUMATO CON ORZO E MALTO DETERMINA NELLO STOMACO LA FORMAZIONE DI COAGULI (FIOCCHI) POCO VOLUMINOSI, PERCIÒ VIENE DIGERITO CON PIÙ FACILITÀ.
- 8) **FALSO:** LA PRIMA COLAZIONE, COSÌ COME GLI ALTRI PASTI, DEVE ESSERE CONSUMATA CON CALMA. BASTANO 10 MINUTI, MA È PREFERIBILE CONCENTRARE LA PROPRIA ATTENZIONE SUL CIBO, ASSAPORANDOLO, MASTICANDO LENTAMENTE.
- 9) **FALSO:** UNA CENA ABBONDANTE PUÒ DISTURBARE IL SONNO E LA MERENDA A METÀ MATTINA NON CONSENTE DI ARRIVARE ALL'ORA DI PRANZO CON UN SANO APPETITO, SOPRATTUTTO SE SI CONSUMANO PANINI IMBOTTITI, FOCACCE, PIZZE CON BEVANDE ZUCCHERINE. UNA BUONA COLAZIONE FORNISCE L'ENERGIA PER TUTTA LA MATTINATA EVITANDO SEGNI DI STANCHEZZA E CONSENTENDO UNA MIGLIORE CONCENTRAZIONE E APPRENDIMENTO.
- 10) **VERO:** UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA FORNISCE TUTTI I PRINCIPI NUTRITIVI PER AFFRONTARE QUALSIASI SITUAZIONE NELLA GIORNATA, ANCHE UN DURO ALLENAMENTO.



La merenda



La merenda

Il tema della merenda alimenta un grande dibattito tra gli esperti di nutrizione, anche per una certa confusione terminologica. Che differenza c'è tra merenda, fuori pasto, spuntini o snack? Vediamo se il dizionario ci aiuta a definire caratteristiche e differenze. La *merenda* è "il piccolo pasto del pomeriggio, tradizionalmente fatto dai bambini, solitamente a base di dolci o frutta" ma è anche uno spuntino, magari consumato a scuola durante l'intervallo. Merenda è pure il pasto, a base di vivande fredde, che si mangia all'aperto, durante una scampagnata (dal latino "meritare").

Il *fuori pasto* è un cibo, generalmente confezionato, che si consuma come spuntino fra un pasto e l'altro. Lo *spuntino* è un pasto leggero consumato rapidamente durante la giornata tra i pasti principali o in sostituzione di uno di essi (Tullio De Mauro, *Il dizionario della lingua italiana*, Paravia).

Non più tardi di 30-40 anni fa, la merenda era preparata e si faceva a casa: una o due fette di pane con un companatico, una fetta di dolce, un frutto. Ma, all'epoca, la vita dei ragazzi era molto attiva, si giocava nei cortili e in strada, negli spazi sterrati o nei giardinetti, si andava molto a piedi e poco in automobile. E la merenda era anche un premio per il comportamento, per aver preso un buon voto a scuola, per aver fatto i compiti. Oggi che i ragazzi hanno stili di vita sedentari, passano molte ore davanti alla tv o ai videogiochi, i genitori devono scegliere con cura anche la «merenda» e gli spuntini, privilegiando la frutta, lo yogurt, il pane, i formaggi freschi, il latte e limitando, invece, il consumo di merendine dolci e patatine fritte, o bevande zuccherate.

Una giusta merenda

La merenda è necessaria. Anzi, secondo i nutrizionisti, ce ne vorrebbero due, una a metà mattina e una a metà pomeriggio, per fare in modo che i bambini - ma anche gli adulti - non siano mai troppo affamati e arrivino al pasto principale, dopo circa due ore, con un po' di appetito. Ecco le dieci regole per una sana merenda messe a punto dai nutrizionisti dell'INRAN. Quanti le seguono?

Decalogo della merenda

1. Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena. In questo modo non sarai mai troppo digiuno o affamato.
2. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato. Infatti, introdurremmo più cibo del dovuto e costringeremmo il nostro organismo a una continua e dannosa digestione.
3. La merenda è un piccolo pasto, deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno, per evitare di compromettere il giusto appetito per il pasto successivo.
4. Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca, poiché hai speso energia in più per lo sport, attingendola dai tuoi depositi che, se sono nella norma, devono essere reintegrati.

5. La merenda deve solo “ricaricarti”, non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore. Spesso una merenda troppo ricca riduce l'appetito per il pasto successivo, che consumerai in quantità insufficiente alterando, così, il giusto ritmo dei pasti.
6. Varia spesso la tua merenda, in modo da alternare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti. La dieta deve essere variata per assicurare tutti i nutrienti al nostro corpo, quindi ogni pasto deve essere diverso giorno per giorno.
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine o i dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal; leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta. È sempre bene leggere le etichette di tutti i prodotti alimentari, impareremo molte cose utili e terremo sotto controllo eventuali carenze o eccessi alimentari.
8. Cerca di non mangiare mentre studi o guardi la tivù. Come per gli altri pasti, la merenda merita una giusta pausa affinché ci si possa rilassare e gustare ciò che si sta mangiando.
9. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento, così potrai tenerti sempre in forma. Il movimento spontaneo aiuta a spendere l'energia che introduciamo con il cibo più di quanto si pensi. Inoltre, il movimento mantiene allenato il sistema muscolare e in buone condizioni il sistema cardiocircolatorio.
10. Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

Ricordate poi che non tutti gli zuccheri sono uguali!

Gli alimenti dolci si dividono in due categorie, quelli costituiti esclusivamente da zucchero (caramelle, bibite zuccherate) che forniscono solo calorie e gli altri, che apportano anche altre sostanze. Questi sono da preferire. Esagerare con le bibite dolci o con i “fuori pasto” (caramelle, cioccolatini, gelati, ecc.) può favorire il sovrappeso, così come esagerare con tutti gli altri alimenti. (Fonte: INRAN - UNICEF, Un gioco da tavola, 2004)

LA MERENDA DEL PASSATO

Chi non ricorda con emozione le merende di quando è stato bambino, tra un gioco e l'altro, o al termine dei compiti scolastici, quando la mamma o la nonna preparavano deliziose merende: pane e olio, pane e zucchero, pane e pomodoro... Oppure si sbocconcellava qualche frutto di stagione, come fa Jo March in Piccole donne.

*“Jo! Jo! Dove sei? - gridò Meg dal basso della scala che portava in soffitta.
- Sono qui! - rispose dall'alto una voce un po' rauca.*

Meg salì di corsa e la trovò intenta a mangiare mele piangendo sulle pagine dell'«Erede di Redclyffe». Era avvolta in una vecchia vestaglia e stesa su un vetusto divano con tre sole zampe, vicino alla finestra sulla quale batteva il sole. Questo era il rifugio favorito di Jo che amava venirvi con una mezza dozzina di piccole mele e un buon libro...” (13)

La memoria è piena di merende fatte e di merende... lette: pane e salame o pane e cioccolata, castagnaccio o stiacciata, chiacchiere o mostaccioli.

Chi non ricorda, all'uscita da scuola, davanti al portone o cancello, un vecchino

*o una vecchina col banchetto di caramelle, liquirizie, lupini, mostaccioli...
E il cartoccio di carta-paglia riempito di squisitezze che, qualche volta, la mamma
o il papà comprava, magari per premio?*

*“Fuori dalla scuola, i ragazzi incontravano il turco che vendeva, tutto a un soldo,
i croccanti, le tre prugne infilate nello stecchino, i tre fichi legati con lo spago,
la manciata di noccioline, il frutto candito, il trancio di castagnaccio o il «cartoccio
dello studente», composto di «uva passa, mandorle, pezzetti di zucchero,
un milligrammo di cacao, un po' di polvere della strada e almeno un paio
di mosche»”. (14)*

*E quante volte, da ragazzi, si scambiava la merenda con il compagno, per il piacere
della novità o per il gusto di trasgredire alla mamma! Ma scambiarsi le merende
a volte è pericoloso. L'avventura di Pleskit sul pianeta Terra inizia con un banale
scambio di merende. Nessuno può prevedere l'effetto che il burro di arachidi
ha sugli abitanti di Hevi-Hevi e Pleskit si ritrova nei guai. (15)*

FETTE DI STORIA...

*Dieci bambini, uno per ogni decennio del Novecento, raccontano per parole
e immagini un'epoca: storia e vita quotidiana, piccole e grandi storie della vita
italiana...*

*1941 - 1950 - “Andrea aveva fame, ma la sua fetta di pane con la cipolla l'aveva
già mangiata, e non c'era più niente fino a cena. Mangiando aveva usato il trucco
di zio Giacomo in Russia, durante la ritirata. Forse era per quello che lo zio era
riuscito a tornare, anche se con un piede congelato, perché là i soldati marciavano
nella neve con scarponi di cartone.*

*- Tenevamo in bocca il boccone il più a lungo possibile, masticando lentamente -
raccontava.*

*- Ogni tanto mandavamo giù una piccola parte, più saliva che cibo, e lo stomaco,
vedendola arrivare, pensava - Ecco un bel boccone! e per un po' si accontentava.
Così, ingannando lo stomaco, non siamo morti di fame!*

*Ma lo stomaco di Andrea non si lasciava ingannare, e poi lui non riusciva a fare
come lo zio, e mangiava la fetta di pane in fretta come se ce ne fosse un'altra,
dopo. Invece non c'era.” (16)*

L'UOVO ALLA COQUE

*“Il sole del pomeriggio in mezzo agli alberi del giardino disegnava sul muro figure
cangianti di tale bellezza che Peter scordò tutto il resto.*

Le indicò, esclamando: - Aaak!

*La zia Laura canticchiava a bassa voce tra sé e sé e intanto gli legava un bavaglino
al collo. Be', se non altro adesso non correva più il rischio di volare a terra. E
sarebbe anche riuscito a informarla del fatto che era vittima di un crudele
incantesimo. Perciò, con voce pacatissima disse: - Aagh, gaaah iiii -, e avrebbe
detto anche molto di più se non si fosse ritrovato la bocca improvvisamente invasa
da una cucchiata di uovo à la coque. Sapore, odore, colore, consistenza e*

schiocco sonoramente appiccicoso gli invasero i sensi e anebbiarono i pensieri. L'essenza stessa dell'uovo gli esplose in bocca, sparandogli su fino al cervello uno zampillo di piacere bianco e giallo.

Ne derivò un sussulto del corpo e lo sforzo di indicare la scodella che Laura teneva fra le mani. Doveva assolutamente averne ancora.

- Aaak -, esclamò a bocca piena, spruzzandosi tuorlo d'uovo sul braccio. - Aaaak, aaaak!

- Certo, disse suadente la zia. - Lo so che ti piace.

Finché non ebbe finito, Peter non poté pensare ad altro. Poi, prima ancora che gli tornasse in mente l'oggetto della questione, fu nuovamente distratto da un biberon di succo d'arancia che frizzava, pizzicava e faceva glu glu. Infine fu la volta della banana schiacciata. Era talmente buona che Peter si sentiva fieramente di averne anche tra i capelli e sulle mani e in faccia e sul tovagliolo." (17)

E POI C'È ANCORA LA MITICA PIPPI...

"Che cosa ve ne pare dell'idea di venire tutti a fare merenda da me? - propose Pippi. [...] Intanto erano entrati in cucina, e Pippi canterellò:

*- Che belle frittelle impasteremo!
Che belle frittelle friggeremo!
Che belle frittelle mangeremo!*

Dopo di che tirò fuori tre uova e le gettò per aria: un uovo le cadde in testa e si ruppe, così che il tuorlo le calò negli occhi: ma le altre due uova riuscì ad acchiapparle abilmente a volo e mandarle a rompersi in una casseruola. [...] Parlando, Pippi aveva tolto molto abilmente, con le dita, i gusci d'uovo dalla casseruola; staccò poi dalla parete, dove stava appesa, una spazzola da bagno, e con questa si accinse a frullare le uova, facendone schizzare una generosa parte sulle pareti. Quel che si salvò venne versato in una padella che si trovava sul fuoco: quando una frittella era ben cotta da una parte, Pippi la faceva saltare in maniera che si rivoltasse in aria, e poi la riacchiappava. Quando il tutto fu pronto, venne fatto volare attraverso la cucina, direttamente in un piatto posto sulla tavola.

- Mangiate! strillò Pippi tutta eccitata. - Mangiate, prima che si raffreddino!

Tommy e Annika mangiarono, e trovarono le frittelle veramente squisite..."

Uno dei piaceri di Pippi, che certo non ha regole né restrizioni, è prepararsi il suo caffè pomeridiano e andarlo a sorseggiare sulla veranda di Villa Villacolle (la sua casa), facendo sloggiare da lì il suo adorato cavallo. Ma la bambina ama anche la compagnia dei suoi due nuovi inseparabili amici. Un giorno, li invita ad arrampicarsi su una quercia del giardino e prepara caffè e brioches. "Tommy e Annika trovarono che un caffè migliore non l'avevano mai bevuto; a casa non avevano il permesso di berne, lo potevano fare soltanto quand'erano invitati."

E ancora: "Era un bel pomeriggio, e Pippi aveva invitato Tommy e Annika da lei a prendere il caffè coi biscotti al pepe, apparecchiando sui gradini della veranda." Ogni occasione è buona per un'avventura. E allora, Pippi prepara il cestino della

merenda, mentre i due amichetti vanno a chiedere il permesso alla mamma.

“- Adesso dovete fare i ciechi, mentre io apparecchio - disse Pippi. E Tommy ed Annika serrarono le palpebre strette strette. Sentirono allora Pippi aprire il paniere e trafficare con degli involti di carta. [...] C'erano delle ottime fettine di pane imburrate con polpette di carne macinata e prosciutto, un'alta pila di frittelle spolverate di zucchero, diverse salsiccette scure e tre budini di ananas. Perché Pippi aveva imparato a preparar da mangiare dal cuoco di bordo di suo padre.” (8)

UNA TAVOLETTA DI CIOCCOLATO

E per i grandi e i bambini che si sono innamorati del meraviglioso mondo della “Fabbrica di cioccolato”... Charles Bucket, il bambino protagonista, è talmente povero che, una volta l'anno, riceve per il suo compleanno una tavoletta di cioccolato. Non la mangia subito, ma la ripone con cura in una scatolina di legno e per alcuni giorni la guarda con ammirazione... “Infine, quando proprio non ce la faceva più, ne scartava un angolino, scopriva una porzione piccola piccola di cioccolato e ne addentava un minuscolo pezzetto - appena appena abbastanza da permettere al dolce sapore del cioccolato di spandersi deliziosamente su tutta la lingua. Il giorno dopo dava un altro piccolo morso e così via, giorno dopo giorno. E così Charlie faceva in modo che una tavoletta di cioccolato da pochi soldi gli durasse più di un mese.” (7)

Un gelido pomeriggio, mentre torna a casa, Charlie trova per la strada una moneta da mezza sterlina. È affamato e in famiglia denaro e cibo scarseggiano da quando il padre ha perso il posto di lavoro. Charlie decide di comprarsi una tavoletta di cioccolato... “Il ragazzo l'afferrò, la scartò rapidamente e si riempì la bocca con un enorme morso. Poi ne prese un altro... e un altro ancora... oh, che piacere infilarsi in bocca qualcosa di dolce e croccante! La pura gioia di riempirsi la bocca di cibo nutriente e delizioso! [...] Charlie continuò a divorare il cioccolato. Non riusciva a fermarsi. In neanche mezzo minuto, l'intera tavoletta era scomparsa giù per la gola.”

Poi, la tentazione di comprare un'altra tavoletta e scoprire che, sotto l'involucro, c'è uno dei cinque Biglietti d'oro che il signor Wonka, proprietario della fabbrica di cioccolato, ha messo in circolazione...

L'ALBERO DELLE MERENDE

Per finire sognando c'è il mago di Oz e... “... Dorothy, già mezza disperata, si trovò di fronte a due alberi. Uno dei due era pieno di scatole quadrate di cartone che crescevano a grappoli su tutti i rami: sulle scatole più grosse e più mature si leggeva in nitidi caratteri la scritta «MERENDA». Forse quegli alberi facevano frutti tutto l'anno perché alcuni rami portavano scatole di merenda in boccio, e altri avevano scatolette piccine, ancora troppo verdi per essere mangiate.

Le foglie dell'albero erano salviette di carta.

L'albero vicino a quello delle scatole di merenda si presentava in modo ancora più allettante. Portava una quantità enorme di secchielli di latta per il pranzo, così carichi e pesanti che i forti rami della pianta si piegavano sotto il loro peso.

Dorothy era contenta, si rizzò in punta di piedi e colse una delle più mature scatole merenda; poi si sedette per terra e l'aprì tutta assorta nella sua operazione. Vi trovò dentro, ben avvolte in carta bianca, fette di pane con la marmellata, una fetta di torta, un cetriolo, una fetta di formaggio fresco e una mela. Ogni cosa aveva uno stelo a sé, così che bisognava spiccarla dall'interno della scatola, ma Dorothy trovò tutto ugualmente delizioso e non si sentì soddisfatta finché non ebbe consumata tutta la merenda fino all'ultima briciola..." (18)

L'etichetta, questa sconosciuta

Uno strumento che può aiutarci nella "ricerca" dell'appropriatezza nutrizionale è imparare a leggere e, quindi, utilizzare al meglio l'etichetta. Già, ma come interpretare tutti quei caratteri piccolissimi? Si dice che l'etichetta sia un po' la carta d'identità di un prodotto, ma allora non dovrebbe essere almeno un pochino più chiara e completa? Cerchiamo comunque di barcamenarci tra le informazioni che troviamo sui prodotti, partendo appunto dall'etichetta. Come deve essere? Innanzitutto chiara e veritiera, ben leggibile, comprensibile, scritta con caratteri indelebili e in italiano. Ci deve essere la denominazione di vendita, cioè la categoria dell'alimento (pasta, passata di pomodoro, ecc.), e gli ingredienti in ordine decrescente di quantità. Questa informazione è molto importante perché fornisce anche un primo indizio sulla qualità del prodotto. Per esempio, per una carne in scatola la qualità sarà profondamente diversa se leggiamo "carne, gelatina, ecc." invece che "gelatina, carne, ecc." (o in una marmellata "pesche, zucchero, ecc." invece di "zucchero, pesche, ecc."). In etichetta deve ovviamente esserci il peso netto (in alcuni casi, come nei prodotti immersi in un liquido, deve esserci il peso sgocciolato), il nome e il marchio del produttore, la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.

Un'altra informazione molto importante è quella della data: sulle confezioni potete trovare due diverse diciture in funzione delle caratteristiche del prodotto. Su tutti i prodotti freschi troverete "da consumare entro", che è un'indicazione tassativa: oltre quella data il prodotto si deteriora. "Da consumare preferibilmente entro", invece, che trovate su prodotti secchi, come pasta o biscotti, è un suggerimento: entro quella data il prodotto ha ancora caratteristiche sensoriali ottimali, dopo quel limite potrebbe essere meno buono ma non diventa certo tossico. Sui prodotti che si conservano meno di tre mesi, inoltre, la legge prevede che sia specificato giorno, mese e anno di scadenza; solo il mese e l'anno vanno, invece, riportati per i prodotti che durano fino a 18 mesi; è, infine, sufficiente riportare solo l'anno di scadenza per quei prodotti che possono essere conservati per un tempo superiore ai 18 mesi. A queste regole non devono sottostare una serie di alimenti, come frutta e verdura fresche, vini e aceti, sale e zucchero, caramelle e gomme, il pane e la pasticceria fresca.

Sull'etichetta possono poi comparire indicazioni facoltative ma utili al consumatore: le modalità di conservazione e/o utilizzo di un prodotto (per esempio, conservare in frigo alla temperatura di 5 gradi); la data di confezionamento e, infine, importantissima, la tabella nutrizionale.

Le etichette dei prodotti freschi

Nel nostro Paese molte etichette sono nate a seguito di allarmi alimentari, come la "mucca pazza" o la paura per l'aviaria, che hanno provocato crolli dei consumi e di fiducia da parte dei consumatori. Molti produttori, però, avevano già capito che etichettare nel modo più completo un proprio alimento di qualità alla lunga sarebbe stato conveniente. In momenti di panico, seppure ingiustificato, un'etichetta completa serve certamente anche a rassicurare. E non è un caso che la tendenza sia quella di rendere i prodotti sempre più "tracciati", sempre più facilmente identificabili.

Ma vediamo qualche etichetta tra le più complesse, a partire da quella della carne bovina qui accanto. Alcune informazioni sono obbligatorie, altre facoltative. Tra le prime c'è il luogo di nascita e di allevamento dell'animale, oltre a quello di macellazione e sezionamento. Questi ultimi sono identificabili da un numero. Un altro numero identifica il singolo animale o il lotto e il logo di chi ha etichettato la carne. Possono esserci anche una serie di informazioni volontarie ma molto utili: la tipologia dell'animale, cioè la razza, i metodi utilizzati per l'allevamento, il taglio anatomico, il peso, le modalità di conservazione e la data di scadenza.

Non è molto dissimile l'etichetta delle carni avicole (pollo e affini). Come vedete c'è la sigla del Paese (IT oppure Italia) con il numero dell'allevamento, quello dello stabilimento di macellazione e la data o il numero del lotto di macellazione. Le carni importate dovranno essere dichiarate in etichetta, così come la data di arrivo nel nostro Paese. Tra le informazioni facoltative il produttore può dichiarare il metodo di allevamento, il tipo di mangime usato (per esempio non OGM) e le modalità di conservazione. L'origine della materia prima, con tanto di sigla del Paese di provenienza, stabilimento di macellazione e sezionamento delle carni, data di preparazione e numero di lotto, deve essere riportata anche su prodotti a base di carne di volatili, come würstel, arrosto di tacchino, patè, ecc.

Ma vediamo ora le informazioni che devono essere riportate sulle uova. Le uova possono essere di categoria A, o fresche, destinate al consumo umano, oppure B, destinate ad uso industriale. Ci sono poi quelle EXTRA, che non devono avere più di 7 giorni dalla data di imballaggio o 9 da quella di deposizione. Oltre quella data diventano di categoria A.

Ma vediamo l'etichetta nel dettaglio. Bisogna ammettere che l'etichetta delle uova, costituita da un lungo codice numerico impresso sul guscio (ma anche sull'imballaggio), non è certo di facile lettura. Eppure, sapendole leggere, ci sono tutte le informazioni che servono. Il primo numero è il tipo di allevamento (0 indica allevamento biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 in gabbia), seguito dal codice del Paese di produzione (IT sta ovviamente per Italia), i tre numeri successivi e la sigla indicano il comune e la provincia dell'allevamento, gli ultimi tre numeri identificano l'allevamento di deposizione. Sulla confezione possono poi esserci una serie di altre informazioni relative alla grandezza delle uova che si misura come gli abiti, da XL (grandissime, minimo 73 grammi) via via fino a S (piccole, meno di 53 grammi), passando per L (grandi, minimo 63 grammi) ed M (medie, minimo 53 grammi), alla scadenza, alla modalità di conservazione. Nel caso di uova vendute sfuse un cartello dovrà riportare il codice del produttore.

I prodotti ortofrutticoli, infine, danno o dovrebbero dare, considerato il diffuso mancato rispetto delle norme, sostanzialmente 4 informazioni relative alla varietà, all'origine, alla categoria e al calibro.

Per esempio: prodotto Arance, varietà *Tarocco*, origine *Catania/Italia*, categoria *I, II* o *Extra* e calibro seguito da un numero che identifica la dimensione. Se il prodotto è confezionato deve riportare anche il peso, il prezzo al chilo ed eventuali altre informazioni su trattamenti e sistemi di coltura.

**PETTO CON OSSO
VITELLO**
-ALLA BRACE-ALLA GRIGLIA-

Nato.in.: ITALIA
Allevato.in.: ITALIA
Macellato.in.: ITALIA da INALCA.CEE 132/71
Sezionato.in.: ITALIA
Età: INFERIORE a 8 mesi
Fazzo :
Allevato a :

Disciplinare IT115ET

LOTTO PREINCRATATO IL: 12.01.07	DA CONSUMARSI PREVIA COTTURA CONSERVARE DA 0° A +4° C
---------------------------------------	--

Tara kg	Prezzo/kg	PREZZO NETTO
0,022	6,40€	12392L
		0,438kg
		PREZZO 5430L
		2,80€

2 1021640 100280 1

A4574 TACCHINO FESA TRANCIO IT
04 M/B
CE

IT RO Nato, allevato e macellato in Italia

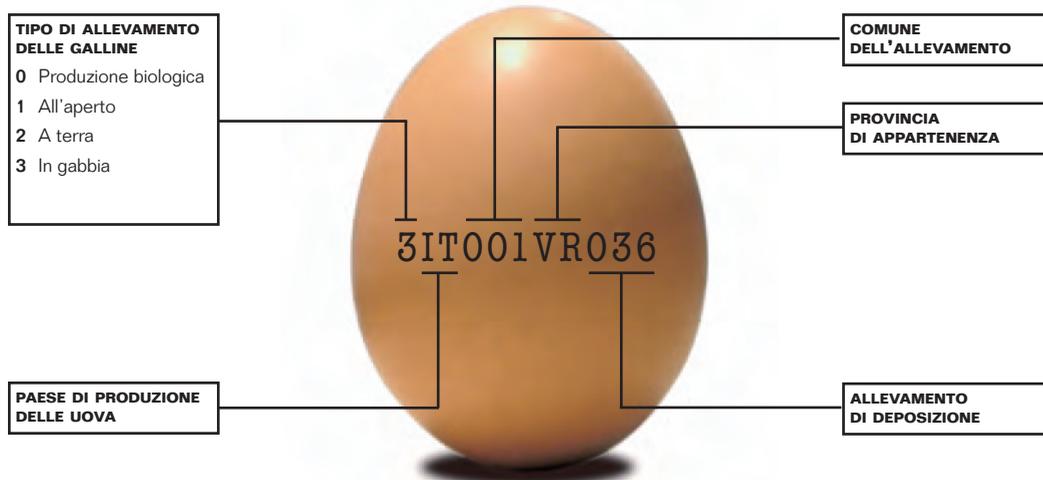
LOTTO Da consumarsi entro il:
06070557 12.01.2007

Prezzo/Kg	Peso netto	IMPORTO
8,20	0,803kg	6,58 €

2172480 1006587 0106070557

Prodotto da PULL N1 via S. Antonio 60 S. Martino B.A. (VR) - Fresco
Classe A. Conservare da 0° +4°C. Da consumarsi previa cottura

LE UOVA E I SISTEMI DI ALLEVAMENTO



L'etichetta nutrizionale

L'etichetta nutrizionale, che si trova su molti prodotti ma non su tutti, è quella che riporta il valore energetico e il contenuto in macro- (grassi, proteine, carboidrati) e micro- (vitamine e sali minerali) nutrienti. Secondo la legge attuale è facoltativa ma diventa obbligatoria quando il prodotto vanta, sull'etichetta o con un messaggio pubblicitario, qualche particolare caratteristica nutrizionale (ad es. "ad alto tenore di fibra" o "a basso tenore di zuccheri").

Molti produttori hanno deciso da tempo di adottarla, anche se la legge non li obbliga, per dare ai consumatori delle informazioni in più sul loro prodotto. In questo caso però devono rispettare una serie di criteri. Tutti i componenti del prodotto, per esempio, devono essere riportati per 100 grammi o per 100 ml

di prodotto. Se l'alimento è diviso in porzioni può essere indicata la percentuale di ogni componente per porzione (come avviene per quasi tutte le merendine).

L'etichetta nutrizionale deve inoltre riportare tutte le informazioni sul prodotto, in modo da evitare che siano indicati solo eventuali fattori positivi, nascondendo possibili caratteristiche negative.

Il produttore può decidere tra due tipi di etichette nutrizionali, inserendo un elenco ridotto o un elenco allargato, che ovviamente è più completo e fornisce maggiori informazioni. Nel primo caso, è obbligatorio che l'etichetta nutrizionale riporti sia il valore energetico (in kcal o in kJ) che i valori percentuali di proteine, carboidrati e grassi. Nell'elenco allargato, invece, non solo dovrà comparire la voce grassi ma dovrà anche essere chiara la percentuale di grassi saturi e insaturi e, ancora, non ci sarà solo la voce generica carboidrati ma dovrà essere chiara la componente in zuccheri.

In ogni caso, per obbligo di legge, se nell'etichetta compare un'indicazione relativa a una voce non compresa nell'elenco ridotto, deve essere riprodotto tutto l'elenco allargato. Insomma, non possono essere date informazioni relative, ad esempio, al tenore di fibra alimentare in assenza di quelle relative al tenore di zuccheri, di acidi grassi saturi e di sodio.

Altre indicazioni sono, invece, facoltative e sono quelle relative al contenuto di amido, polialcoli, grassi monoinsaturi, grassi polinsaturi, colesterolo, vitamine e minerali.

Una regola molto importante a tutela del consumatore: una vitamina o un sale minerale possono essere riportati in etichetta solo se presenti nel prodotto in quantità pari ad almeno il 15% della razione giornaliera raccomandata (stabilita dai LARN, cioè dai Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti, messi a punto dalla SINU, la Società Italiana di Nutrizione Umana). Il consumatore non è tenuto a sapere quali siano i fabbisogni raccomandati per ogni vitamina o minerale, ma il semplice fatto che questi nutrienti siano menzionati nell'etichetta nutrizionale garantisce che la loro quantità non sia trascurabile.

Fiocchi di riso e frumento

QUANTITÀ MEDIA PER 100 g DI PRODOTTO:	
Valore energetico	kJ 1506 - kcal 355
Proteine	g 11,7
Carboidrati di cui zuccheri	g 73,4 g 11,2
Grassi di cui saturi	g 1,6 g 0,2
Fibre alimentari	g 7,0
Sodio	g 0,7

Ingredienti: riso (32,5%)*, frumento (32,3%)*, zucchero*, farina di frumento (7%), sciroppo di glucosio da frumento*, glutine di frumento*, malto d'orzo*, sale, crusca di frumento*, emulsionante: lecitina di soia, germe di frumento*.
(*da agricoltura biologica)

Può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio e prodotti a base di latte.

Qualche proposta di lavoro

Come per la prima colazione, ecco qualche scheda per lavorare con bambini e ragazzi in classe, a casa e anche al supermercato. Un lavoro divertente: ci si deve trasformare in piccoli detective per imparare a scovare nelle etichette dei prodotti alimentari quello che viene richiesto.

ITINERARIO 1:
quello che
l'etichetta deve
o non deve dire



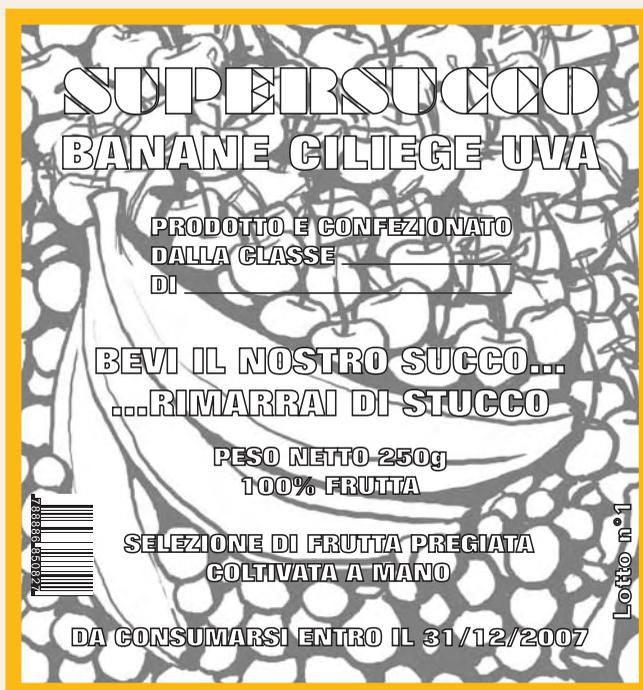
SCHEDA 1 (attività in classe)

NEL NOSTRO PAESE MOLTO SPESSO IL CONSUMATORE ACQUISISCE INFORMAZIONI SUI PRODOTTI DALLA PUBBLICITÀ, DIMENTICANDO CHE IL BIGLIETTO DA VISITA DI UN PRODOTTO ALIMENTARE È COSTITUITO DALL'ETICHETTA.

PUR CONSIDERANDO L'IMPORTANZA DI QUESTI DATI, CHE DOVREBBERO CONSENTIRE AL CONSUMATORE DI ORIENTARSI VERSO ACQUISTI PIÙ CONSAPEVOLI, ANCORA OGGI LA MAGGIOR PARTE DELLE AZIENDE DÀ MAGGIOR RISALTO IN ETICHETTA A IMMAGINI, SCRITTE, COLORI CHE, SEPPUR ACCATTIVANTI, NON AGGIUNGONO ALCUNA INFORMAZIONE, MA HANNO UNA FUNZIONE PRETTAMENTE PUBBLICITARIA.

SUDDIVIDI LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTA ETICHETTA EVIDENZIANDOLE CON COLORI DIVERSI A SECONDA CHE SIANO:

- **OBBLIGATORIE PER LEGGE, IN GIALLO**
- **UTILI AL CONSUMATORE MA NON OBBLIGATORIE, IN ROSA**
- **A SCOPO PUBBLICITARIO, IN AZZURRO**



COME HAI VISTO, LA PUBBLICITÀ NON TERMINA CON LO SPOT TELEVISIVO, CON IL CARTELLONE AFFISSO PER STRADA E CON L'INSERZIONE SUI GIORNALI, PROSEGUE NEL SUPERMERCATO SULLE ETICHETTE DEI PRODOTTI CHE DAGLI SCAFFALI FANNO BELLA MOSTRA DI SÉ.

ITINERARIO 1: quello che l'etichetta deve o non deve dire



SCHEDA 2 (attività in classe)

ATTIVITÀ: REALIZZIAMO IL PACKAGING DI UNO SNACK.

MATERIALI: CARTONCINO BRISTOL BIANCO, PENNARELLI O PASTELLI, FORBICI, COLLA.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ: SIETE UN'ÉQUIPE DI DIRIGENTI DI UNA GRANDE INDUSTRIA ALIMENTARE CHE DEVE LANCIARE SUL MERCATO UN NUOVO SNACK PER SPORTIVI: L'OBIETTIVO È QUELLO DI ARRIVARE A PROGETTARNE IL PACKAGING. PER PRIMA COSA IMMAGINATE LE CARATTERISTICHE DELLA VOSTRA MERENDA (DOLCE, SALATA, GLI INGREDIENTI CON I QUALI È PREPARATA, LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI CHE POSSIETE, ECC). REALizzerete ORA CON IL CARTONCINO UNA SCATOLA. INDICATE SULLA CONFEZIONE TUTTE LE INFORMAZIONI RELATIVE AL PRODOTTO OBBLIGATORIE PER LEGGE E QUELLE FACOLTATIVE CHE RITENE-TE OPPORTUNO INSERIRE. È ORA GIUNTO IL MOMENTO DI RENDERE ACCATTIVANTE IL VOSTRO PRODOTTO. MOLTO IMPORTANTI SONO LE IMMAGINI CHE DOVRETE SCEGLIERE IN BASE AL TARGET E I COLORI BASE CHE IDENTIFICHERETE IN BASE AL LORO SIGNIFICATO SIMBOLICO E CULTURALE E AL TIPO DI MESSAGGIO CHE VOLETE TRASMETTERE AL POTENZIALE ACQUIRENTE.

IL VERDE: È IL SIMBOLO DELLA PRIMAVERA E DELLA FRESCHEZZA. RICHAMA LA NATURA ED È SPESSO USATO IN PUBBLICITÀ NEI PRODOTTI PER LA SALUTE, PER L'AMBIENTE E PER GLI ALIMENTI BIOLOGICI.

IL ROSSO: È STIMOLANTE, ENERGIZZANTE, DINAMICO. È IL COLORE DEL FUOCO CHE BRUCIA, DELLA PASSIONE, DELLA LOTTA E DELLA COMPETIZIONE. MOLTO USATO PER ATTRARRE LO SGUARDO DELL'OSSERVATORE.

IL GIALLO: È IL SIMBOLO DELLA LUCE, DELLA LEGGEREZZA E DEL DINAMISMO. ÈVOCA AMBIENTI TROPICALI ED È USATO PER PUBBLICIZZARE VIAGGI O PRODOTTI ESOTICI, MA ANCHE PRODOTTI SEMPLICI E NATURALI.

IL BLU: ÈVOCA IL FREDDO, MA ANCHE IL SOGNO, IL CIELO, LA NOTTE. NELLA PUBBLICITÀ (SOPRATTUTTO DI SAPONI E DETERSIVI) SUGGERISCE PULIZIA E CANDORE, PERCHÉ RICORDA LA FRESCHEZZA DELL'ACQUA. È ANCHE ASSOCIATO AI VIAGGI.

IL VIOLA: È IL COLORE DELLA MAGIA E DEL MISTERO. ESPRIME ANCHE IL FASTO, LA RICCHEZZA, IL POTERE.

IL NERO: COLORE DALLE MOLTE SFACCETTATURE: ÈVOCA MISTERO, PERICOLO, TRASGRESSIONE, COME PURE ELEGANZA E RAFFINATEZZA.

IL BIANCO: RAPPRESENTA LA LUCE, LA PUREZZA, IL CANDORE. È L'OPPOSTO DEL NERO E VIENE CONSIDERATO IL SIMBOLO DELLA SPIRITUALITÀ.

OCCORRE INFINE TENER PRESENTE CHE LA LEGGE VIETA DI INDICARE IN ETICHETTA:

- SCRITTE CHE POSSONO TRARRE IN ERRORE PER QUANTO RIGUARDA LE CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO (QUANTITÀ, QUALITÀ, ORIGINE, FABBRICAZIONE DEL PRODOTTO), VANTATE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE O MEDICINALI;
- IMMAGINI CHE INDUCANO A PENSARE A EFFETTI O PROPRIETÀ PARTICOLARI NON REALI;
- IMMAGINI CHE POSSONO INDURRE IN INGANNO RISPETTO AL CONTENUTO (ES. DISEGNARE 6 MERENDINE E CE NE SONO SOLO 4);
- IMMAGINI CHE RAPPRESENTANO UOVA O FRUTTA FRESCA SE IL PRODOTTO CONTIENE POLVERE DI UOVA O MARMELLATA O SOLO ADDITIVI AL GUSTO DI...

SE IL GIOCO VI APPASSIONA, POTETE PRODURRE PIÙ DI UN PACKAGING ED ESPORRE I VOSTRI LAVORI NEL CORRIDOIO DELLA SCUOLA AFFINCHÉ I VOSTRI COMPAGNI POSSANO AMMIRARLI E VOTARE IL PRODOTTO CHE VORREBBERO ACQUISTARE. SARÀ INTERESSANTE ALLA FINE CERCARE DI CAPIRE QUALI SONO I MOTIVI DEL SUCCESSO DI UNA DETERMINATA CONFEZIONE. QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DEL PACKAGING CHE È RISULTATO ACCATTIVANTE E SEDUCENTE? QUALI SONO I COLORI, LE IMMAGINI SU CUI AVETE FATTO LEVA?

ITINERARIO 1:
quello che
l'etichetta deve
o non deve dire



SCHEDA 3 (attività al supermercato)

CREMA DA SPALMARE 1	INGREDIENTI	CREMA DA SPALMARE 2	INGREDIENTI
?	ZUCCHERO, OLI VEGETALI, NOCCIOLE (13%), CACAO MAGRO, LATTE SCREMATO IN POLVERE (5%), LATTOSIO, SIERO DEL LATTE IN POLVERE, EMULSIONANTE: LECITINA DI SOIA, AROMI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI: KCAL: 533 CARBOIDRATI: 57 PROTEINE: 6.5 GRASSI: 31	?	NOCCIOLE (45%), ZUCCHERO, CACAO MAGRO (9%), LATTE SCREMATO IN POLVERE (5%), BURRO DI CACAO, EMULSIONANTE LECITINA, AROMI. INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI: KCAL: 538 CARBOIDRATI: 42.7 PROTEINE: 11.7 GRASSI: 35.6

NON SEMPRE CIÒ CHE È BUONO FA MALE. BASTA CONFRONTARE GLI INGREDIENTI PER CAPIRE CHE UNA DELLE DUE CREME SPALMABILI È NUTRIZIONALMENTE E QUALITATIVAMENTE SUPERIORE ALL'ALTRA.

QUALE TRA LE DUE CREME CONTIENE LA MAGGIOR PERCENTUALE DI NOCCIOLE?

SAPENDO CHE GLI INGREDIENTI SONO IN ORDINE DI PESO DECRESCENTE QUALE PRODOTTO HA LA QUANTITÀ DI ZUCCHERO INFERIORE?

UNA DELLE DUE CREME CONTIENE IL 4,6% DI LIPIDI IN PIÙ DELL'ALTRA, TUTTAVIA OCCORRE CONSIDERARNE ANCHE LA QUALITÀ. NELLA PRIMA CREMA DA SPALMARE IL GRASSO DELLE NOCCIOLE (NATURALE E BENEFICO, POICHÉ CONTIENE GRASSI MONO E POLINSATURI E SVARIATI MICRONUTRIENTI BENEFICI) È SOSTITUITO DAGLI "OLI VEGETALI". È MOLTO PROBABILE CHE QUESTI OLI, DI CUI LA LEGGE NON IMPONE DI INDICARE LA PROVENIENZA, SIANO COSTITUITI, PER ESEMPIO, DA OLI DI PALMA E/O DI COCCO (DAL COSTO CONTENUTO MA RICCHI DI GRASSI SATURI).

INOLTRE, IL BURRO DI CACAO È UN INGREDIENTE DI BUONA QUALITÀ PER LA FABBRICAZIONE DELLA CIOCCOLATA MA PIUTTOSTO COSTOSO, CHE TALVOLTA VIENE SOSTITUITO DAI PIÙ ECONOMICI OLI VEGETALI.

QUESTE DUE CREME DA SPALMARE ESISTONO VERAMENTE, PUOI DIVERTIRTI A CERCARLE TRA GLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO. SCEGLI LA CREMA QUALITATIVAMENTE PIÙ VALIDA DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE.

ITINERARIO 1:
quello che
l'etichetta deve
o non deve dire



SCHEDA 4 (attività a scuola)

QUALI SNACK SCEGLIERE?

ALCUNI CONSIGLI PER BAMBINI E RAGAZZI

1. SCEGLI GLI SNACK CON L'ETICHETTA NUTRIZIONALE.
2. CONSUMA LO SNACK SOLO A COLAZIONE E/O MERENDA.
3. SCEGLI LO SNACK CON MINORE APPORTO CALORICO: CIRCA 150 KCAL PER 100 GRAMMI DI PRODOTTO.
4. SCEGLI LO SNACK PIÙ PICCOLO.
5. SCEGLI LO SNACK CHE CONTIENE MENO GRASSI: NON PIÙ DI 4 GRAMMI DI GRASSI SATURI AL GIORNO.
6. SE CONTIENE PIÙ DI 9 GRAMMI DI GRASSI A PORZIONE NON CONSUMARNE PIÙ DI UNO AL GIORNO E ALLEGGERISCI PRANZO E CENA.
7. SCEGLI GLI SNACK CHE CONTENGONO ANCHE CALCIO, FERRO, FIBRE ALIMENTARI (PANE, YOGURT, FRUTTA FRESCA O SECCA, GELATO, POCO CIOCCOLATO).
8. VARIA I TIPI DI SNACK DURANTE LA SETTIMANA E ACCOMPAGNALI AD ACQUA, EVITANDO LE BIBITE ZUCCHERATE.
9. EVITA DI CONSUMARE PIÙ DI 1 O 2 SNACK AL GIORNO.
10. NON CONSUMARE LO SPUNTINO DAVANTI ALLA TV, SI TENDE A MANGIARE DI PIÙ ED È PIÙ DIFFICILE SMALTIRE.
11. CONSUMA LO SNACK SE PASSANO PIÙ DI 4 ORE TRA UN PASTO PRINCIPALE E L'ALTRO O SE HAI FAME, COSÌ ARRIVERAI AL PASTO SUCCESSIVO NON MOLTO AFFAMATO E RIUSCIRAI A NON ESAGERARE CON LA QUANTITÀ DI CIBO.

ITINERARIO 1:
quello che
l'etichetta deve
o non deve dire



GIOCO: Vinca il migliore

MATERIALE OCCORRENTE: 40 CARTE DA GIOCO DA REALIZZARE IN CLASSE COME DA ESEMPIO. IL FRONTE DI OGNI CARTA DEVE ESSERE "ANONIMO" E RIPORTARE SOLO IL LOGO DEL GIOCO. SUL RETRO DI CIASCUNA CARTA SI DEVE INVECE INSERIRE L'ETICHETTA DI UNO SNACK O MERENDINA O BEVANDA. L'ETICHETTA SI COMPONE DI NOME COMMERCIALE, DENOMINAZIONE DI VENDITA, IMMAGINE DEL PRODOTTO, ELENCO DEGLI INGREDIENTI (CON ADDITIVI SOTTOLINEATI) E TABELLA NUTRIZIONALE. SI POSSONO USARE IMMAGINI E NOMI DI SNACK REALI O INVENTATI MA IL RESTO DOVREBBE PREFERIBILMENTE ESSERE REALE.

NUMERO PARTECIPANTI: DA 2 A 5 GIOCATORI.

REGOLE DEL GIOCO: SI MESCOLANO E SI STENDONO LE CARTE SUL TAVOLO CON IL FRONTE VERSO L'ALTO E IL RETRO DELLA CARTA COPERTO. SI STABILISCE UN TURNO DI GIOCO. IL PRIMO GIOCATORE DICHIARA SU QUALE ASPETTO "NUTRIZIONALE" VUOLE SFIDARE IL/I CONCORRENTE/I. LE SFIDE POSSONO AVVENIRE SU:

- VALORE ENERGETICO DELLA CARTA (VINCE LA CARTA IL CUI PRODOTTO FORNISCE MENO CALORIE);
- QUANTITATIVO DI VITAMINE DELLA CARTA (VINCE LA CARTA IL CUI PRODOTTO CONTIENE IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI VITAMINE);
- QUANTITATIVO DI GRASSI DELLA CARTA (VINCE LA CARTA CON MENO GRASSI);
- ADDITIVI DELLA CARTA (VINCE LA CARTA SENZA ADDITIVI O CON IL MINOR NUMERO DI ADDITIVI).

A QUESTO PUNTO CIASCUN GIOCATORE SCEGLIE UNA CARTA E LA SCOPRE E IL VINCITORE PRENDE TUTTE LE CARTE SCOPERTE.

A TURNO CIASCUN GIOCATORE SFIDA GLI ALTRI FINO AD ESAURIMENTO DELLE CARTE. VINCE IL GIOCATORE CHE HA ACCUMULATO PIÙ CARTE AL TERMINE DEL GIOCO.

ECCO QUALCHE ESEMPIO DI CARTA DA GIOCO:

<p>NOME COMMERCIALE Snack salato</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>FOTO DEL PRODOTTO</p> </div> <p>INGREDIENTI: patate disidratate - grasso vegetale - olio vegetale - farina di granoturco - amido di frumento - maltodestrina - <u>emulsionante: E471</u> - destrosio - lievito in polvere - sale - esaltatore di sapidità: <u>glutammato monosodico</u> - pan grattato - cipolla in polvere - paprica in polvere - aglio in polvere - <u>colorante: estratto di paprica - aroma</u> - <u>esaltatori di sapidità: guanilato e inosinato disodici.</u></p> <p>INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI:</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Proteine:</td> <td style="text-align: right;">gr. 5,1</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati:</td> <td style="text-align: right;">gr. 49</td> </tr> <tr> <td>Grassi:</td> <td style="text-align: right;">gr. 36</td> </tr> <tr> <td>Kcal:</td> <td style="text-align: right;">545</td> </tr> </table>	Proteine:	gr. 5,1	Carboidrati:	gr. 49	Grassi:	gr. 36	Kcal:	545	<p>NOME COMMERCIALE Integratore di sali minerali</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>FOTO DEL PRODOTTO</p> </div> <p>INGREDIENTI: acqua, sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, <u>acidificante: acido citrico</u>, sali minerali (sodio citrato, sodio cloruro, monopotassio fosfato, magnesio carbonato) <u>emulsionanti: E414, E445, aromi, coloranti: E104, E110.</u></p> <p>INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI:</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td style="text-align: right;">25</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati:</td> <td style="text-align: right;">6</td> </tr> <tr> <td>Proteine:</td> <td style="text-align: right;">0</td> </tr> <tr> <td>Grassi:</td> <td style="text-align: right;">0</td> </tr> </table>	Kcal:	25	Carboidrati:	6	Proteine:	0	Grassi:	0	<p>ALBICOCCHHE</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>FOTO DEL PRODOTTO</p> </div> <p>INGREDIENTI: albicocche fresche.</p> <p>INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI:</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td style="text-align: right;">28</td> </tr> <tr> <td>Carboidrati:</td> <td style="text-align: right;">6,80 gr</td> </tr> <tr> <td>Proteine:</td> <td style="text-align: right;">0,40 gr</td> </tr> <tr> <td>Grassi:</td> <td style="text-align: right;">0,10 gr</td> </tr> <tr> <td>Fibra:</td> <td style="text-align: right;">1,50 gr</td> </tr> <tr> <td>Vitamine:</td> <td style="text-align: right;">C 13,00 mg</td> </tr> </table>	Kcal:	28	Carboidrati:	6,80 gr	Proteine:	0,40 gr	Grassi:	0,10 gr	Fibra:	1,50 gr	Vitamine:	C 13,00 mg
Proteine:	gr. 5,1																													
Carboidrati:	gr. 49																													
Grassi:	gr. 36																													
Kcal:	545																													
Kcal:	25																													
Carboidrati:	6																													
Proteine:	0																													
Grassi:	0																													
Kcal:	28																													
Carboidrati:	6,80 gr																													
Proteine:	0,40 gr																													
Grassi:	0,10 gr																													
Fibra:	1,50 gr																													
Vitamine:	C 13,00 mg																													

ITINERARIO 2:
la pubblicità
influenza
acquisti e gusti



SCHEDA 1 (attività a casa)

*I BISOGNI COMUNI A TUTTE LE PERSONE SONO DI DUE ORDINI: **BISOGNI PRIMARI**, LEGATI A IRRINUNCIABILI ESIGENZE DELL'ORGANISMO UMANO COME AD ESEMPIO IL BISOGNO DI MANGIARE, DI BERE, DI RIPRODURSI; **BISOGNI SECONDARI** CHE NON SONO STRETTAMENTE LEGATI ALLA SOPRAVVIVENZA FISICA DELL'UOMO MA CHE NE INTEGRANO LA PERSONALITÀ COME IL BISOGNO DI AMORE, DI AUTOSTIMA, DI RICCHEZZA, DI PRESTIGIO E COSÌ VIA. IL PUBBLICITARIO CHE HA CHIARI QUESTI CONCETTI LI UTILIZZA PER RENDERE PIÙ EFFICACE IL MESSAGGIO PUBBLICITARIO CHE STA PER COSTRUIRE. UTILIZZA L'IMMAGINE DELLA PERSONA CHE HA QUESTI BISOGNI MA CHE LI HA RISOLTI GRAZIE ALL'UTILIZZO DEL PRODOTTO CHE IN QUEL MOMENTO SI VUOL VENDERE. ACCADE COSÌ CHE SPESSO UNA PERSONA CHE NON AVEVA FORSE BISOGNO DI QUEL PRODOTTO, LO COMPRA NELLA SPERANZA INCONSCIA DI REALIZZARE I PROPRI DESIDERI.*

REGISTRA GLI SPOT TELEVISIVI CHE RECLAMIZZANO BEVANDE, SNACK E MERENDINE MANDATI IN ONDA NELLE SEGUENTI FASCE ORARIE E COMPILA LA SCHEDA.

	FASCIA ORARIA 13.30-14.30	FASCIA ORARIA 16.00-17.30	FASCIA ORARIA 19.00-20.00	FASCIA ORARIA 21.00-22.30
TIPO DI PROGRAMMA*				
ALIMENTO O BEVANDA PUBBLICIZZATO				
DESCRIZIONE SPOT **				

* FICTION, VIDEOCLIP, CARTONI, GIOCHI, SOAP OPERA... INTERROTTI DALLA PUBBLICITÀ.

** NELLO SPOT HO VISTO... IL RITMO DELLE IMMAGINI È... CHE COSA HO VISTO SUBITO?... CHE COSA COMUNICANO LE IMMAGINI?... I PERSONAGGI O LE SCRITTE DICONO... CHE COSA COMUNICANO?...

IN BASE AL TIPO DI PROGRAMMA E ALLA FASCIA ORARIA PUOI FARE UN'IPOTESI SUL TARGET (PUBBLICO A CUI È DESTINATA) DELLA PUBBLICITÀ VISIONATA. PROVA ORA A CERCARE DI CAPIRE ATTRAVERSO L'ATTENTO ESAME DI IMMAGINI, SITUAZIONI, PAROLE, PERSONAGGI, MUSICA SE SI PUÒ EVIDENZIARE LA MOTIVAZIONE, IL BISOGNO INCONSCIO DEL CONSUMATORE A CUI LO SPOT È INDIRIZZATO E SUL QUALE IL PUBBLICITARIO HA COSTRUITO IL BOZZETTO.

ITINERARIO 2:
la pubblicità
influenza
acquisti e gusti



SCHEDA 2 (attività a scuola)

PER INIZIARE CONDUCI UN SONDAGGIO, MAGARI AIUTANDOTI CON LA SCHEDA RIPORTATA DI SEGUITO, TRA COMPAGNI DI SCUOLA E AMICI, PER SCOPRIRE QUALI MERENDE ESSI CONSIDERANO "IN" E QUALI "OUT" E RIPORTA I DATI SU UN CARTELLONE.

MERENDE IN

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

MERENDE OUT

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

ETÀ

MERENDA

RITAGLIA ORA DA GIORNALI E RIVISTE LE PUBBLICITÀ DI SNACK, MERENDINE, BEVANDE, FUORI PASTO E INCOLLALE SULLO STESSO CARTELLONE. METTI A CONFRONTO I DATI RACCOLTI CON IL SONDAGGIO E LE MARCHE MAGGIORMENTE PUBBLICIZZATE.

SI TRATTA DEI MEDESIMI PRODOTTI?

QUANTO LA PUBBLICITÀ INFLUENZA I NOSTRI ACQUISTI E... I NOSTRI GUSTI?

L'IDENTIFICAZIONE DI UNA MERENDA COME "IN" O "OUT" VARIA IN FUNZIONE DELL'ETÀ?

A QUALE TARGET SI RIVOLGONO LE PUBBLICITÀ PRESE IN ANALISI?



Il movimento



L'esercizio fisico ha sempre rappresentato sin dall'antichità un'attività importante nella vita del singolo e della collettività: in ogni area della Terra gli uomini dedicavano molto del loro tempo a forme di attività motorie (gare sportive, terme, giochi, tornei, danze...) nelle quali corpo e movimento giocavano un ruolo fondamentale.

Oggi, però, gli stili di vita sono profondamente cambiati. I bambini e i ragazzi mangiano troppo, si muovono molto poco e ingrassano. È un cane che si morde la coda, un circolo vizioso che bisognerebbe cercare di interrompere. Come? Mangiando meno e meglio e muovendosi di più. Oggi i ragazzi più attivi fanno uno sport per qualche ora a settimana, spesso anche malvolentieri perché lo vivono come un obbligo, ma la maggior parte non ci riesce, per motivi organizzativi ed economici.

Muoversi, infatti, vuol dire condurre uno stile di vita attivo, usare la bicicletta per andare a scuola o in palestra, in oratorio o al campo giochi, giocare a pallone o a nascondino. Insomma, un'attività costantemente ripetuta, moderata o vigorosa che sia.

La cultura del movimento non deve essere necessariamente attività sportiva organizzata e competitiva, con allenamenti intensi finalizzati alle prestazioni agonistiche. Troppo spesso la nostra cultura (e le aspettative dei genitori) vede lo sport quasi solo nei suoi aspetti di competizione, di spettacolo ed economici, anziché in quelli giocosi e formativi che sono i più importanti.

L'attività fisica nell'età evolutiva, invece, è correlata alla crescita armonica di ragazze e ragazzi, ma non solo. Riguarda lo sviluppo dell'organismo a tutti i livelli, da quello biochimico e metabolico a quello neuro-motorio, dalla percezione del proprio corpo alla socializzazione. Praticata regolarmente, migliora la funzionalità degli apparati nel nostro corpo incidendo positivamente oltre che sullo stato di salute anche sul benessere psico-fisico.

L'obiettivo dell'intera società dovrebbe essere quindi quello di promuovere tra bambini e giovani l'acquisizione di uno stile di vita attivo che non solo preveda un'attività sportiva organizzata, ma soprattutto riduca al minimo le attività sedentarie, favorendo la pratica quotidiana del maggior numero possibile di attività spontanee, inserite nella vita di tutti i giorni.

Fondamentale quindi in età evolutiva è il movimento praticato tutti i giorni e con costanza, che risulti piacevole e divertente.

Ma aumentare l'attività fisica non significa trasformarsi di colpo in atleti. È possibile, infatti, modificare progressivamente i propri comportamenti in modo da incrementare il dispendio energetico durante lo svolgimento delle occupazioni giornaliere.

A seconda dell'età, delle possibilità economiche e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco,

la possibilità di svolgere semplici esercizi di allungamento (stretching), salire le scale a piedi, spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici, ma pure scendere dall'autobus una fermata prima della propria. Anche le attività classicamente svolte per i lavori di casa fanno bruciare calorie e spesso più di quanto si immagini (vedi il capitolo sull'energia).

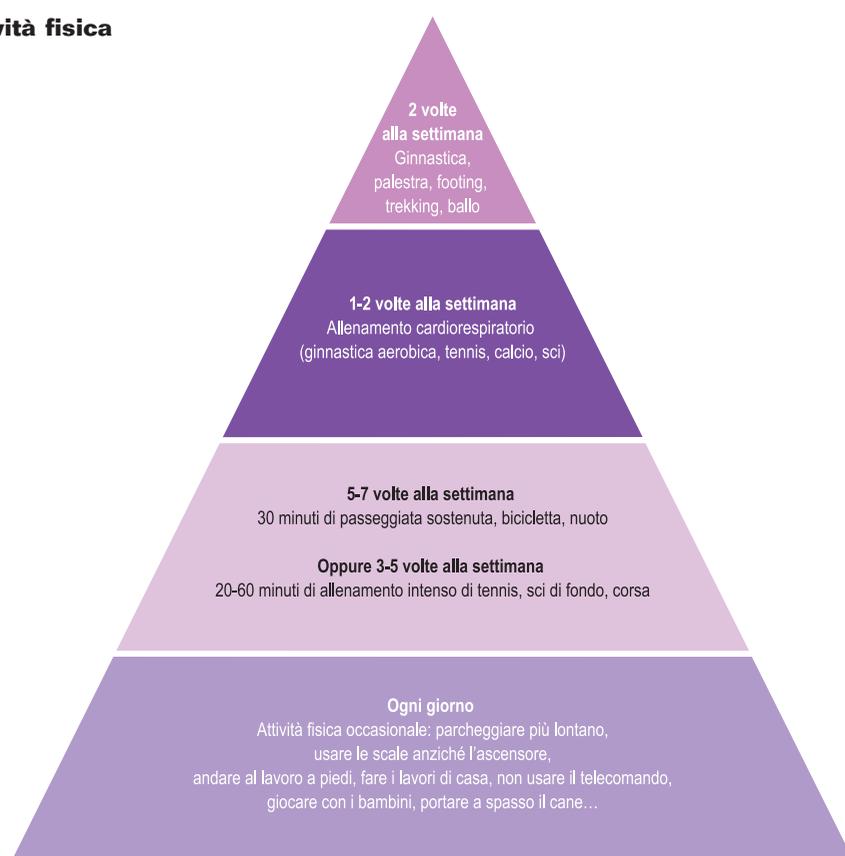
Detto questo, quanta attività fisica sarebbe necessaria? Sebbene non esistano certezze assolute al riguardo, l'obiettivo ottimale per la popolazione adulta, e soprattutto per i bambini, può essere indicato in:

- 60 minuti al giorno (anche non continuativi) dedicati ad attività fisiche non particolarmente impegnative, anche se comunque di un certo impegno (ad esempio camminare velocemente);
- 30 minuti due o tre volte alla settimana destinati a una vera e propria attività sportiva con un grado medio-alto di dispendio energetico.

Per la popolazione adulta un programma meno intenso, ma forse più facilmente proponibile, prevede:

- 30 minuti di passeggiata, anche non consecutivi, al giorno;
- 30 minuti di sport di intensità medio-alta una volta alla settimana.

Piramide dell'attività fisica



La “Piramide dell’attività fisica” può essere considerata come la rappresentazione della distribuzione ideale delle attività fisiche di un bambino durante la settimana.

L’attività fisica non programmata, ovvero quella ordinaria praticata nella giornata, costituisce la base della Piramide poiché contribuisce in modo rilevante a determinare il dispendio energetico complessivo del bambino e favorisce uno stile di vita attivo. Che cosa comprende? Le attività di gioco e quelle che si svolgono all’aperto, come camminare, correre, andare in bicicletta. Infatti, l’esercizio più semplice ed economico, e certamente non meno efficace, è proprio camminare: un’ora di camminata a una velocità moderata (4 km/ora) in piano comporta un dispendio energetico quasi tre volte superiore rispetto ad un’ora davanti alla TV!

Alle attività quotidiane è utilissimo associare un esercizio fisico programmato. La pratica di un’attività sportiva organizzata rappresenta per i bambini un fondamentale bisogno preventivo, fisiologico e psicologico. Lo sport, infatti, non si limita a rafforzare fisicamente il bambino ma influenza positivamente l’autostima e rappresenta un importante momento di crescita, perché nel gruppo i bambini imparano a confrontarsi, ad adattarsi alle scelte degli altri, a socializzare e, soprattutto, si divertono.

In cima alla Piramide viene ribadita l’importanza della riduzione della sedentarietà (in particolare delle ore trascorse davanti a TV e videogiochi) che rappresenta un fattore di rischio nel determinare lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

Chiarimenti sul dispendio energetico durante la pratica sportiva

Pur considerando l’importanza dell’esercizio fisico, non si deve sopravvalutare l’effettiva capacità di incrementare il dispendio energetico, soprattutto per quanto riguarda l’impegno metabolico nelle fasce di età più basse.

Infatti, contrariamente a quanto si pensi, il dispendio energetico delle attività sportive più frequentemente praticate non è poi così rilevante, almeno in età evolutiva, soprattutto in considerazione dei contenuti tecnici dell’allenamento sportivo e dell’effettivo tempo che i ragazzi trascorrono in movimento. È stato calcolato che in media un ragazzo è attivo per non più di 25-30 minuti ogni ora di allenamento, ben poca cosa rispetto alle molte ore trascorse quotidianamente in attività sedentarie come lo studio, la televisione o il computer.

È quindi opportuno educare e informare sia i ragazzi che i loro genitori sull’esatta entità dell’impegno fisico prodotto dagli allenamenti, per non vanificare con scelte alimentari scorrette, dettate dalla preoccupazione di uno sforzo fisico eccessivo, i benefici in termini di dispendio energetico.

Ma, a parte il dispendio energetico, atleti e sportivi in generale dovrebbero avere più attenzione per il loro regime alimentare puntando a un equilibrio dietetico (*allenamento invisibile*) certamente superiore a qualsiasi altro sussidio per migliorare le prestazioni fisiche. Se una dieta razionale è per tutti condizione indispensabile per una buona e duratura salute, per l’atleta deve essere assoluta regola di vita. La possibilità

x

di avvalersi di supporti nutrizionali per migliorare la resa sportiva è uno degli aspetti più interessanti e dibattuti della dietologia sportiva. Se è vero che i frutti di un estenuante programma di allenamento possono essere compromessi da grossolani errori alimentari, è altresì vero che non esiste alcun nutriente capace di per sé di migliorare la prestazione sportiva.

Oggi è frequente l'abitudine di alcuni atleti, dietro consiglio degli allenatori e di alcuni medici sportivi, di sperimentare sostanze e metodi diversi dall'allenamento per "truccare" il proprio rendimento sportivo. Dal punto di vista medico c'è da dire che ben poche sono le sostanze in grado di migliorare la *performance* senza causare danni immediati o futuri al fisico. Quindi "doparsi" non soltanto è una scorciatoia scorretta, ma anche estremamente dannosa per la salute.

Muoversi, muoversi!

Ecco qualche consiglio e qualche idea per aumentare le possibilità di muoversi, indipendentemente dallo sport organizzato, durante la settimana.

CONSIGLI PER AUMENTARE LE OCCASIONI DI MOVIMENTO

Perché muoversi?

1. Se mantieni una buona forma fisica ti senti meglio.
2. Facendo attività fisica puoi mantenere più facilmente il tuo peso, o ne puoi perdere senza mangiare di meno.
3. Facendo attività fisica puoi prevenire alcune malattie importanti (ipertensione, malattie cardiovascolari, osteoporosi, artrosi, diabete, ecc.).

Cosa fare?

1. Quando puoi fai le scale anziché usare l'ascensore, anche solo per alcuni piani.
2. Limita l'uso della macchina, anche parcheggiando più lontano della tua destinazione per poter fare un breve percorso a piedi.
3. Se usi l'autobus scendi una fermata prima o dopo.
4. Se ti è possibile usa la bicicletta per andare a scuola.
5. Passeggia con il cane.
6. Rimani seduto il meno possibile.
7. Usa il meno possibile la telefonia cellulare o i telecomandi.
8. Limita l'uso dei piccoli elettrodomestici (scopa elettrica, grattaformaggio, ecc.).
9. Limita il tempo trascorso davanti alla TV, ai videogiochi o al computer.
10. Guardando la televisione fai semplici esercizi di ginnastica o usa la cyclette.
11. Aiuta la mamma nei lavori domestici (rifare il letto, apparecchiare la tavola per la cena, preparare da mangiare, fare la spesa).

Perché l'esercizio fisico fa diminuire il grasso corporeo?

Attraverso un esercizio fisico costante si consegue un aumento della massa muscolare. L'esercizio fisico rappresenta la più corretta strategia preventivo-terapeutica del sovrappeso corporeo, in quanto determina un aumento, sia pur non grandissimo, del dispendio energetico, e fa progressivamente aumentare la massa muscolare creando così le premesse per un ulteriore aumento della spesa energetica anche in condizioni di riposo (Metabolismo Basale). Attraverso questi meccanismi l'attività fisica contribuisce in modo rilevante alla perdita dell'eccesso di peso.

12. Seguendo questi consigli fai in modo di fare complessivamente almeno un'ora di attività al giorno.

QUALCHE CONSIGLIO PER INCORAGGIARE IL VOSTRO BAMBINO A MUOVERSI

1. Date il buon esempio e diventate attivi insieme a lui. I bambini tendono ad assumere gli stessi comportamenti dei genitori: se siete sedentari, vostro figlio diventerà sedentario.
2. Sistemate la cameretta del bambino e l'appartamento in un modo che lo inciti a far movimento.
3. Mostrate al vostro bambino le aree propizie per l'attività fisica davanti a casa o nelle vicinanze.
4. Regolamentate il tempo che può trascorrere davanti alla TV, ai videogiochi e al computer.
5. Regalate al vostro bambino dei giochi che lo incitino a muoversi: un pallone al posto dei fumetti, uno skateboard invece del walkman, ecc.
6. Evitate di «scarrozzarli»: camminare è indispensabile.
7. Fate vacanze attive.

ALCUNI ESERCIZI PER DARE MOVIMENTO ALLA TUA GIORNATA...

1. Sali tutte le scale che devi fare oggi facendo leva su una gamba sola, quando sali e quando scendi. Una volta sulla gamba sinistra, poi sull'altra.
2. Quando vinci a un gioco sulla tua *console*, fa' un giro di jogging intorno all'isolato per goderti la vittoria.
3. Balla ogni volta che senti la tua canzone preferita e ovunque.
4. Per spostarti più rapidamente da un luogo all'altro usa il monopattino, lo skateboard o la bici!
5. Scopri il tuo ambiente, va' a giocare nel bosco, sali in montagna o corri su un prato. In questo modo, non solo farai il pieno di aria pura, ma anche di sole quando fa bello!

E PER FARE MOVIMENTO IN CLASSE

1. Fai la pulizia della lavagna... il più velocemente possibile, utilizzando una sola mano, mentre l'altra tiene un oggetto delicato, a tempo.
2. Jumping Jack: effettua saltelli sul posto con apertura e chiusura delle gambe, con respirazione corretta e coordinata.
3. Formate un cerchio e lanciate a turno la palla morbida; la scelta del tipo di lancio è a piacere da parte dei bambini.
4. Formate due squadre miste... a chi rimane in piedi per ultimo. È un tipo di coordinazione motoria in stile Tai Chi. Si realizzano varie figure rimanendo sul posto, senza perdere l'equilibrio, altrimenti il giocatore è escluso dal gioco. Chi è escluso marcia sul posto o salta su una gamba sola.
5. Con una bottiglia d'acqua da due litri, fai dei movimenti ginnici sul posto.
6. Tenendo due bottiglie da 1/2 litro d'acqua una in una mano e una nell'altra, allunga le braccia in avanti stile Thai Box.
7. Mima forme di animali, tenendo una bottiglia in mano.
8. Effettua saltelli con una bottiglia da due litri fra le mani.
9. Effettua saltelli con due bottiglie da 1/2 litro, una in una mano e una nell'altra.

Ogni gioco-attività può essere svolto in due modi: attività per attività oppure a circuito, alternando ogni gioco-attività e contando da 1 a 9.

Il movimento, presupposto essenziale per l'apprendimento

Muoversi fa parte della vita e imparare a farlo fin da piccoli è fondamentale per il nostro benessere. L'apprendimento, poi, è un processo che dura tutta la vita: si impara non solo a scuola, ma in milioni di situazioni in tutta la vita. Il feto sperimenta già nel grembo della madre le leggi della gravità, sviluppando l'udito e la vista sulla base di questa esperienza. E l'apparato vestibolare, responsabile del mantenimento dell'equilibrio, è collegato con i muscoli principali della schiena e dell'addome. Il primo lavoro di un neonato consiste nell'alzare la testa, per udire e vedere meglio.

Movimento e pensiero

Recenti ricerche hanno rilevato che due settori nel cervello, il ganglio basilare e il cervelletto, a cui veniva attribuito solo il comando del movimento dei muscoli, sono importanti anche per coordinare i pensieri. Inoltre, l'apprendimento si manifesta anche attraverso il movimento: dobbiamo muoverci per poter conoscere, dobbiamo muovere la mano per poter scrivere e mentre scriviamo si innesca il processo dei pensieri. Dobbiamo muovere le labbra per pronunciare le parole.

Del resto, sappiamo che molte persone, per pensare meglio, debbono masticare qualcosa: una carota, una gomma, il tappo di una penna...

Apprendimento e stress

Ricordiamo che più stress proviamo più non riusciamo a coordinare efficacemente i due emisferi del nostro cervello, che si disarticolano e non sono più complici/collaboratori. Il nostro cervello, infatti, è composto di due emisferi e ognuno di essi svolge una funzione specifica.

L'emisfero sinistro è specializzato in operazioni logiche (capacità di linguaggio e di calcolo) mentre il lobo destro in operazioni creative (attitudini artistiche, ecc.). Unendo i due emisferi con esercizi mirati, il cervello riesce a lavorare in modo ottimale.

Bambini stressati

Lo stress non è più prerogativa di manager superindaffarati, ma si sta rapidamente estendendo a fasce d'età molto precoci. Ne sono vittime molti adolescenti e sempre più bambini.

"Oberati dal lavoro scolastico, «stretched», stirati all'inverosimile dalle aspettative della società e dei genitori intimamente insicuri, terrorizzati all'idea di non «offrire il meglio» ai propri figli e di dare loro «tutte le opportunità» per la loro crescita, i piccoli annegano in un mare di attività «extracurricolari», fatte soprattutto per dare lustro allo status sociale della famiglia: dalle lezioni di judo al violino, dai workshop di creatività artistica ai «camp» di tennis, dalle sessioni di informatica ai gruppi di studio-lavoro di lingua straniera (preferenza per lo spagnolo, ma vanno fortissimo anche il cinese e il giapponese)." (F. Collenghi, *Contro lo stress, yoga per i più piccoli*, Salute di Repubblica, 6 aprile 2001, in www.kwsalute.kataweb.it)

Ci avviciniamo alla conoscenza sin da quando siamo bambini e impariamo storia, arte, geografia, biologia, matematica... Perché non dovremmo imparare l'«arte del benessere» o l'arte dell'apprendimento, dello stare bene e vivere bene, sempre sui banchi di scuola? Se vogliamo "alimentare" nelle nostre scuole sia il benessere nutrizionale sia quello fisico, dobbiamo far comprendere come si comincia, sin da piccoli a fare, del "benessere", uno stile di vita unico e indispensabile.

Lo yoga non è... un succo di frutta

Calcetto, basket, nuoto. Ma anche ginnastica ritmica o danza. Sono tutte attività molto amate da bambini e bambine e da ragazzi e ragazze, scelte qualche volta per emulare altri compagni o i campioni che vedono in tv. Ma a parte gli sport "classici", dove si assiste a una selezione quasi naturale in base al sesso, ce ne sono altri, che sport non sono ma che coniugano bene movimento e benessere.

Tra queste un posto di rilievo ha certamente lo yoga che, come ha osservato il pedagogo Daniele Novara, può essere un'occasione di ascolto interiore, di attenzione alla propria crescita, alle proprie intelligenze (www.lameridiana.it). Lo yoga è una pratica millenaria, una disciplina che unisce l'esecuzione di alcune posizioni alla corretta respirazione. Non è un metodo per l'autocontrollo, ma per la coscienza di sé, l'armonia e l'equilibrio tra il corpo e la mente.

L'approccio alla lezione è ludico e creativo, e cerca di stimolare l'interesse attraverso il gioco o il racconto di fiabe. Le posizioni più facili fanno riferimento alle piante o agli animali: la farfalla, l'aquila, il serpente, la rana, il leone, il pesce e così via.

Ginnastica per il cervello

Lo yoga è una pratica giocosa e salutare, che migliora la respirazione, riequilibra l'eccessivo sviluppo della parte mentale e logica a scapito di quella analogica e creativa, rafforza la stabilità emotiva e la resistenza alle frustrazioni. Può dunque essere considerato un'educazione al movimento, attraverso cui i bambini imparano a eseguire movimenti corretti dal punto di vista posturale, abbinandoli a una respirazione appropriata. Lo yoga, però, non è (e non va considerato) un sistema per far star buono un bambino vivace o indisciplinato, per reprimerne gli istinti o la naturale tendenza al "perfetto disordine".

L'ascolto del respiro, la concentrazione, la ricerca dell'equilibrio permettono di migliorare il rapporto con sé stessi, la consapevolezza delle proprie capacità, dei propri limiti e dei possibili mezzi per superarli.

Ma migliora, anche, il rapporto con gli altri. Imparare il benessere, dunque, anche con gli esercizi consigliati di seguito, aiuta i bambini a studiare in modo più efficiente, concentrarsi di più, riuscire a mantenere la concentrazione per più tempo. Si migliorano la logica, l'ortografia, la comprensione e la lettura.

ECCO ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DI YOGA PER BAMBINI DA FARE IN CLASSE E IN PALESTRA

1. Esercizi di Lateralizzazione

La Lateralizzazione è la capacità di elaborare un testo scritto da sinistra a destra e viceversa, di coordinare occhio-mano, di udire con entrambe le orecchie: tutte attività che necessitano dell'uso di entrambi gli emisferi. Dislessia e discalcolia sono spesso risultati di una difficoltà di unione/collaborazione degli emisferi.

Gli incroci

Questo è un ottimo esercizio per unire le due parti del cervello.

Gomito-ginocchio: il bambino deve cercare di toccare il gomito destro con il ginocchio sinistro e viceversa.

Mano-tallone (dietro): la mano destra tocca da dietro il tallone sinistro mentre la mano sinistra si estende in posizione frontale. Lo stesso movimento viene fatto con la mano sinistra.

Mano-tallone (davanti): la mano destra tocca il tallone sinistro all'altezza del ginocchio destro e viceversa.

L'esercizio deve essere fatto con una certa continuità (ritmo); si consigliano almeno 15 ripetizioni per lato.

Variante allo Yoga: gli esercizi, una volta insegnati agli alunni, possono essere "ballati/saltellati" in classe con musica.



L'otto sdraiato

Questo esercizio consiste nel disegnare un otto orizzontale nell'aria con le mani. Così facendo si migliora:

- la coordinazione dei muscoli oculari,
- la vista bi-oculare e periferica,
- la velocità nella lettura.

Inoltre, l'unione dei due emisferi ottimizza il lavoro del cervello.

Disegno bilaterale

Il bambino deve dipingere (o sulla lavagna o su carta) contemporaneamente la stessa immagine con tutte e due le mani. Così facendo si migliorano le seguenti capacità:

- la comprensione dei cosiddetti "writing symbols" (i simboli di scrittura),
- l'ortografia,
- i calcoli matematici.

L'elefante

Svolgimento dell'esercizio: la mano destra deve essere ben allungata/ditosa e la parte della spalla destra tocca l'orecchio destro. Rimanendo in questa posizione, il bambino dovrà muovere il braccio verso sinistra seguendo il movimento descritto nell'immagine. È consigliabile ripetere l'esercizio per 1 minuto. Lo stesso movimento deve essere ripetuto dalla mano sinistra.

N.B.: Lo sguardo deve seguire il movimento della mano.

Questo esercizio attiva la parte interna dell'orecchio che favorisce il bilanciamento tra cervello e orecchio; si uniscono i lobi del cervello che aiutano ad ascoltare con tutte e due le orecchie. Il bambino può migliorare:

- la comprensione durante l'ascolto, attenzione e concentrazione,
- la memoria sia di breve che di lungo termine,
- la capacità di pensare/ragionare meglio.



2. Esercizi di Focalizzazione

Gli esercizi di Focalizzazione mirano ad aumentare la capacità di connessione tra momenti che abbiamo già vissuto/sperimentato, quindi la memoria (informazioni che risiedono nella parte anteriore del nostro cervello) e le situazioni nuove che devono ancora essere elaborate dalla parte anteriore del nostro cervello. Gli alunni che non sono focalizzati vengono spesso classificati come iperattivi, deconcentrati e ritardati nell'apprendimento.

Il gufo

L'esercizio migliora la capacità visiva, uditiva, ma soprattutto l'attenzione e la memoria. Il bambino stringe il mento con una mano e ruota la testa lentamente verso sinistra, poi verso destra. Così facendo si rilassano collo e spalle e si migliora l'afflusso di sangue al cervello. L'esercizio avrà come effetto di ridurre lo stress.

Allungare il braccio

La mano destra afferra il gomito della mano sinistra e tira il braccio verso il soffitto. La muscolatura del petto e delle spalle viene allungata; ciò migliora la capacità di scrittura e la manualità. Esso riattiva le seguenti capacità del cervello:

- espressività della lettura,
- relazione tra diaframma e respiro profondo,
- coordinazione mente e mano e controllo delle capacità di conduzione.

Esercizio pelvico

Questo movimento usa la forza della gravità in combinazione col senso di equilibrio per sciogliere tensioni nell'area pelvica. Di conseguenza, gli alunni miglioreranno la loro postura stando seduti o in piedi.

Descrizione dell'esercizio: stando seduti sul bordo della sedia, tenere la gamba d'appoggio quasi estesa, afferrando la gamba opposta per la caviglia con le mani. Ripetere lo stesso esercizio alternando le gambe.

Ciò perfezionerà:

- la comprensione nella lettura,
- i calcoli mentali matematici,
- il pensiero astratto.



La culla

Questo esercizio è molto piacevole e utile dopo essere stati seduti per diverse ore.

Descrizione dell'esercizio: stando seduti, piegare le gambe, poggiare le mani a terra e ruotare le gambe a destra e a sinistra.

La "Culla" massaggia femorali e glutei; stimola la circolazione del fluido cerebro-spinale nella colonna vertebrale e attiva il cervello alla:

- capacità di apprendimento,
- attenzione e concentrazione.



3. Esercizi di Centratura

La Centratura è la capacità di attraversare la linea che divide l'aspetto emozionale dal pensiero astratto, situati rispettivamente nel cervelletto e nel tronco encefalico. L'incapacità di essere centrato porta a una reazione di attacco o fuga oppure di paura irrazionale, oppure all'incapacità di esprimere emozioni. Gli esercizi di centratura sono prevalentemente di natura rilassante e creano un collegamento tra cervello e corpo.

Bottoni del cervello

Una mano massaggia i due bottoni situati a 4 dita dalla spina clavicolare, l'altra è posta sull'ombelico. Questo movimento stimola l'arteria carotide e l'afflusso di sangue al cervello.

Aiuta il cervello a:

- leggere con più attenzione,
- avere più memoria.

Bottoni dell'equilibrio

Questi bottoni ristabiliscono l'equilibrio in ogni dimensione: massaggiare contemporaneamente l'ombelico e il punto che unisce il collo al cranio. Ciò ottimizza:

- la capacità critica e decisionale,
- lo spelling (scomposizione in lettere),
- i calcoli matematici.



Il movimento

Bottoni dello spazio

Una mano rimane sulla parte superiore delle labbra, l'altra sull'osso della schiena (sotto la prima vertebra sacrale detta S1). Potenzia le seguenti capacità:

- rilassamento e concentrazione,
- il contatto degli occhi durante la comunicazione con un'altra persona,
- l'attenzione durante un esame,
- motivazioni e interessi.

Orecchie a sventola

Questa attività aiuta gli studenti a focalizzare la loro attenzione sull'ascolto. Minimizza la tensione sul cranio. Gli studenti gentilmente devono tirare le orecchie e massaggiarle stirandole. Il movimento deve essere svolto dall'apice delle orecchie fino ai lobi. Questo esercizio migliora:

- l'ascolto della propria voce,
- la memoria a breve termine,
- i dialoghi spirituali interni e il pensiero.

L'intreccio

L'esercizio può essere eseguito sia in piedi che da seduti: incrociare gambe e braccia come nella figura e respirare lentamente e profondamente per un minuto.

Poi, mentre le gambe si disincrociano, le punte delle dita si toccano vicendevolmente e delicatamente; la respirazione rimane intensa.

Aiuta il rilassamento di mente e corpo.



Lo sbadiglio energetico

Non arrabbiatevi se gli studenti cominceranno a sbadigliare durante la lezione! Non fatelo ora che la ricerca scientifica ha scoperto che lo sbadiglio è un ottimo esercizio con il quale apportare ossigeno al cervello e così rafforzare l'apprendimento e il rendimento.



In questi anni molte campagne si sono poste come obiettivo quello di sensibilizzare le famiglie a un uso più oculato del tempo libero dei ragazzi, anche con appelli a spegnere televisione e videogiochi. L'iniziativa "No Tv on", dell'Assessorato allo Sport della Provincia di Ragusa, per esempio, ha visto centinaia di famiglie incontrarsi nei palazzetti dello sport e bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni coinvolti in manifestazioni sportive. Ovviamente non è con le manifestazioni di tre giorni che si risolve il problema della sedentarietà dei bambini, ma queste iniziative sono un buon tentativo di coinvolgere le famiglie e riscoprire la cultura del movimento e della salute.

L'IMPORTANTE È PARTECIPARE!

Cultura fatta anche di vecchi giochi che nessuno ricorda più, o delle battaglie epiche tra bande, come ne I ragazzi della via Paal. In Piccole donne, ogni giorno sono molte le occasioni per muoversi e fare una vita attiva. Oltre ai lavori in casa e al lavoro necessario per aiutare la famiglia, quasi tutti i giorni le ragazze March, soprattutto Jo, escono a far passeggiate. Oppure, a seconda delle stagioni, ci sono le corse per la discesa, il pattinaggio sul ghiaccio, un allegro picnic lungo il fiume.

In Gol! E ora... tutti in Brasile (19), il gruppo di amici che forma la squadra di calcio delle Cipolline si prepara con impazienza a un viaggio in Brasile, il paradiso del calcio mondiale. A Rio de Janeiro, visiteranno il mitico Maracanà e si alleneranno sulla spiaggia con i campioni dei loro sogni.

La squadra è stata messa su da Gaston Champignon, cuoco francese che ha aperto a Milano il ristorante di successo Petali in pentola. Il Mister ricorda sempre ai suoi ragazzi che la prima regola è divertirsi, non vincere. Perché chi si diverte non perde mai. Del resto, non è il solo a pensarla così, visto che, nel 1992, a Ginevra, è stata scritta la Carta dei diritti dei ragazzi allo sport. Dove il divertimento e il gioco figurano al primo posto!

La Carta dei diritti dei ragazzi allo sport

1. Il diritto di divertirsi e giocare.
2. Il diritto di fare sport.
3. Il diritto di beneficiare di un ambiente sano.
4. Il diritto di essere circondato e allenato da persone competenti.
5. Il diritto di seguire allenamenti adeguati ai suoi ritmi.
6. Il diritto di misurarsi con giovani che abbiano le sue stesse possibilità di successo.
7. Il diritto di praticare sport in assoluta sicurezza.
8. Il diritto di avere i giusti tempi di riposo.
9. Il diritto di non essere un campione.

ITINERARIO 1: gli additivi nelle bevande per gli sportivi



GLI ADDITIVI ALIMENTARI SONO SOSTANZE PRIVE DI VALORE NUTRITIVO, AGGIUNTE AI PRODOTTI PER MOTIVI LEGATI O ALLA CONSERVAZIONE DEI BENI O AL MANTENIMENTO DELLE LORO CARATTERISTICHE O ALLA LORO "PRESENTAZIONE" (ASPETTO, SAPORE, COLORE). POSSONO ESSERE SUDDIVISI IN SOSTANZE PER LA CONSERVAZIONE (CONSERVANTI E ANTIOSSIDANTI) E IN SOSTANZE CHE ESALTANO O ACCENTUANO LE CARATTERISTICHE SENSORIALI: TRA QUESTE AGENTI CHE MODIFICANO IL SAPORE, COME AROMI O EDULCORANTI, LA CONSISTENZA (EMULSIONANTI O ADDENSANTI), E I COLORANTI.

QUALORA IN UN PRODOTTO SIA PRESENTE UN ADDITIVO LA LEGGE PREVEDE CHE SIA INDICATO IN ETICHETTA ATTRAVERSO LA FUNZIONE CHE SVOLGE (AD ES. CONSERVANTE) E IL NOME DELLA SOSTANZA (AD ES. SODIO NITRATO). IL NOME SPECIFICO PUÒ ESSERE SOSTITUITO DA UNA E E DA UN NUMERO DI 3 CIFRE CHE CORRISPONDE ALLA SIGLA ATTRAVERSO LA QUALE L'UNIONE EUROPEA HA APPROVATO L'UTILIZZO DI QUESTE SOSTANZE (AD ES. SODIO NITRATO DIVENTA E 250).

ANCHE GLI AROMI SONO CONSIDERATI ADDITIVI: POSSONO ESSERE NATURALI, E IN QUESTO CASO DERIVANO DA PIANTE O ALTRI COMPOSTI NATURALI, O SEMPLICEMENTE "AROMI" CHE RIPRODUCONO CHIMICAMENTE QUELLI ESISTENTI IN NATURA.

NELLE BEVANDE INDICATE DALLA PUBBLICITÀ COME ADEGUATE E INDISPENSABILI A CHI PRATICA SPORT OLTRE AGLI AROMI SI TROVANO SPESSO I COLORANTI.

ANCHE PER QUESTI ADDITIVI, INUTILI DA UN PUNTO DI VISTA PROPRIAMENTE ALIMENTARE, ESISTE UNA "DOSE GIORNALIERA AMMISSIBILE" (D.G.A.), CALCOLATA CON ESTREMA PRUDENZA RISPETTO ALLA DOSE RISULTATA COMUNQUE INNOCUA NEGLI ANIMALI DI LABORATORIO (QUELLA PER L'UOMO È CENTO VOLTE PIÙ BASSA). DETTO QUESTO, POICHÉ È MOLTO DIFFICILE EVITARE I PRODOTTI CON I CONSERVANTI, SAREBBE BENE LIMITARE IL CONSUMO DI TUTTI QUEGLI ALIMENTI DOVE GLI ADDITIVI NON SVOLGONO ALCUNA FUNZIONE, COME APPUNTO NEL CASO DELLE BEVANDE O DEI CIBI "COLORATI".

**ITINERARIO 1:
gli additivi
nelle bevande per
gli sportivi**



SCHEDA 1 (attività al supermercato)

TELEVISIONE, RADIO E GIORNALI... CI SOMMERGONO CON UNA GRANDE QUANTITÀ DI MESSAGGI PUBBLICITARI CHE HANNO LO SCOPO DI SPINGERCI ALL'ACQUISTO DEI PRODOTTI ALIMENTARI. SE SI ESAMINA L'ETICHETTA DI UN ALIMENTO O DI UNA BEVANDA, SI PUÒ OSSERVARE COME GRAN PARTE DI ESSA RIMANDA AL MESSAGGIO PUBBLICITARIO. LE INFORMAZIONI RICHIESTE PER LEGGE E CHE REALMENTE SERVONO AL CONSUMATORE SONO GENERALMENTE SCRITTE IN CARATTERI PIÙ PICCOLI E A VOLTE ILLEGGIBILI, MENTRE LE IMMAGINI O LE FRASI CHE IDENTIFICANO IL PRODOTTO DAL PUNTO DI VISTA PUBBLICITARIO RISULTANO BEN EVIDENZIATE.

IDENTIFICA SUGLI SCAFFALI UNA SERIE DI PRODOTTI ALIMENTARI DESTINATI AGLI SPORTIVI, RIPORTA NELLA SCHEDA LE INFORMAZIONI E I MESSAGGI PUBBLICITARI IN ESSI CONTENUTI E ANALIZZALI CRITICAMENTE

PRODOTTO IN ESAME 1

INFORMAZIONI

PUBBLICITÀ

CONCLUSIONI

PRODOTTO IN ESAME 2

INFORMAZIONI

PUBBLICITÀ

CONCLUSIONI

PRODOTTO IN ESAME 3

INFORMAZIONI

PUBBLICITÀ

CONCLUSIONI

QUALI CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI PRESENTANO I PRODOTTI PRESI IN ESAME?

QUALE IMMAGINE DELLA MERCE CI VUOLE DARE IL PRODUTTORE ATTRAVERSO L'ETICHETTA?

ITINERARIO 1:
gli additivi
nelle bevande per
gli sportivi
 →

SCHEDA 2 (attività al supermercato)

SCEGLI TRA GLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO ALCUNI "INTEGRATORI IDROSALINI" ED "ENERGY DRINKS", CERCA NELL'ELENCO DEGLI INGREDIENTI GLI ADDITIVI E RIPORTALI NELLA SCHEDA.

PRODOTTI	ADDITIVI						
	coloranti da E100 a E191	conservanti da E200 a E299	antiossidanti da E300 a E350	addensanti da E351 a E399	gelificanti da E400 a E469	emulsionanti da E470 a E483	aromatizzanti senza sigla

QUALE PRODOTTO CONTIENE PIÙ ADDITIVI?

HAI TROVATO BEVANDE O ALIMENTI IN CUI NON SIANO PRESENTI AROMI?

PERCHÉ?

**ITINERARIO 1:
gli additivi
nelle bevande per
gli sportivi****SCHEDA 3 (attività a casa)**

QUANDO SI FA ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTE CHE IL BILANCIO IDRICO SIA IN PAREGGIO, IN MODO DA EVITARE LA DISIDRATAZIONE (VEDI CAPITOLO ACQUA). INOLTRE OGNI LITRO DI SUDORE, EVAPORANDO, SOTTRA 600 KCAL E DIVERSI SALI MINERALI (SODIO, CLORO, MAGNESIO E POTASSIO).

NORMALMENTE IL REINTEGRO DI TUTTE QUESTE SOSTANZE È RICAVABILE DA UNA DIETA VARIA, IN PARTICOLARE SE RICCA DI FRUTTA E VERDURA. LADDOVE L'ATTIVITÀ PROVOCHI UN'INTENSA SUDORAZIONE DOVUTA ALLO SFORZO O A UN CLIMA PARTICOLARMENTE CALDO, OCCORRE RIPRISTINARE L'EQUILIBRIO IDROSALINO CON BEVANDE RICCHE DI VITAMINE E SALI MINERALI.

ECCO LA RICETTA PER PREPARARSI IN CASA UN INTEGRATORE COMPLETO CON IL VANTAGGIO, RISPETTO A QUELLI IN COMMERCIO, DI ESSERE PRIVO DI ADDITIVI.

INGREDIENTI:

- 1 LITRO D'ACQUA
- 1 BICCHIERE (PARI A 200 ML) DI SUCCO DI ARANCIA, ANANAS O POMPELMO, A SECONDA DEI GUSTI
- 2 CUCCHIAI DI MIELE
- 1 PUNTA DI SALE DA CUCINA

PREPARAZIONE: SCIOLIERE IL MIELE NELL'ACQUA E AGGIUNGERE IL SUCCO DI FRUTTA. UNIRE IL PIZZICO DI SALE, MESCOLARE BENE E L'INTEGRATORE NATURALE È PRONTO PER ESSERE CONSUMATO.

ITINERARIO 2:
alimentazione
e sport



LO SPORT È UNA VERA E PROPRIA MEDICINA, PERCHÉ CI PERMETTE DI OTTENERE UN BUON EQUILIBRIO PSICO-FISICO: UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA, ACCOMPAGNATA DA UN COSTANTE ALLENAMENTO, PUÒ AIUTARE IL NOSTRO CORPO A RAGGIUNGERE E MANTENERE LA FORMA FISICA OTTIMALE. MA QUAL È L'ALIMENTAZIONE GIUSTA?

CONTRARIAMENTE ALLA CONVINZIONE DIFFUSA SECONDO CUI L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO DEBBA ESSERE PREVALENTEMENTE PROTEICA, IN REALTÀ NELL'ATLETA IL FABBISOGNO DI PROTEINE È TANTO MINORE QUANTO MAGGIORE È LA QUANTITÀ DI CARBOIDRATI FORNITI CON LA DIETA.

REALIZZARE UN'ALIMENTAZIONE OTTIMALE SIGNIFICA RICORRERE ALLA COMBINAZIONE DI ALIMENTI DIVERSI, CIASCUNO DEI QUALI APPORTI ENERGIA E SPECIFICI ELEMENTI NUTRITIVI. SE È VERO CHE NON ESISTE L'ALIMENTO IDEALE E COMPLETO È ANCHE VERO CHE NESSUNO È INDISPENSABILE. QUALSIASI ALIMENTO, INFATTI, PUÒ ESSERE SOSTITUITO CON ALTRI CON CARATTERISTICHE ANALOGHE. SU QUESTI PRESUPPOSTI SI BASA LA CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN GRUPPI NUTRIZIONALMENTE OMOGENEI, CARATTERIZZATI DA APPORTI NUTRITIVI SPECIFICI E PREVALENTI. TUTTI GLI ALIMENTI DI UNO STESSO GRUPPO FORNISCONO, CIOÈ, LO STESSO TIPO DI NUTRIENTE FONDAMENTALE.

I GRUPPI ALIMENTARI

	Cereali e tuberi	Frutta e ortaggi	Latte e derivati	Carne, pesce, uova e legumi	Grassi da condimento e zuccheri
Cosa comprende	Pane, pasta, riso mais, avena, orzo, farro, patate	Frutta, verdura, legumi freschi (fagiolini, fagioli corallo...)	Latte, yogurt, latticini e formaggi	Carni bovine, avicole, suine, pesce, insaccati, uova, legumi (fagioli, piselli, ceci e lenticchie)	Grassi vegetali (olio extravergine d'oliva) e animali (burro, panna, lardo, strutto), zuccheri semplici
Nutrienti	Amido e zuccheri complessi, vitamine del complesso B e fibre	Fibra, provitamina A, vitamina C, sali minerali, antiossidanti	Calcio, proteine, vitamine B2 e A	Proteine, zinco, rame, ferro; amido e fibra nei legumi	Acidi grassi essenziali
Funzioni	Energetica	Protettiva e regolatrice	Costruttiva	Costruttiva	Energetica
Porzioni	Quotidianamente in più porzioni	Tutti i giorni in abbondanza variando i colori	1 - 2 porzioni al giorno	Per uova, legumi e pesce 2 - 3 volte a settimana; la carne rossa alcune volte al mese	Quotidiane ma limitate

**ITINERARIO 2:
alimentazione
e sport**


ECCO A TITOLO ESEMPLIFICATIVO UNA TABELLA CHE INDICA LA QUANTITÀ DI UNA PORZIONE PER ALCUNI ALIMENTI. I VALORI SONO MEDI E PER CHI PRATICA UN'ATTIVITÀ SPORTIVA INTENSA LA GRAMMATURA DEVE ESSERE AUMENTATA.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITÀ CORRISPONDENTE
Gruppo 1: frutta e verdura	
Ortaggi	250 grammi
Frutta	150 grammi
Insalata	50 grammi
Gruppo 2: cereali e tuberi	
Pane	50 grammi
Pasta e riso	80 grammi
Pasta all'uovo fresca	120 grammi
Biscotti, fette biscottate, cracker	20 grammi
Patate	200 grammi
Gruppo 3: carne, pesce, uova, legumi	
Carne	100 grammi
Salumi	50 grammi
Pesce	150 grammi
Uova	1 o 2 uova
Legumi freschi	100 grammi
Gruppo 4: latte, latticini e derivati	
Latte	125 grammi
Yogurt	125 grammi
Formaggio fresco	100 grammi
Formaggio stagionato	50 grammi
Gruppo 5: condimenti	
Olio	10 grammi
Burro	10 grammi comprensivi di quelli nei prodotti da forno
Zucchero	5 grammi comprensivi di quelli nei prodotti da forno e nei dolci in genere
Vino	100 ml
Birra	330 ml



QUESTIONARIO ALIMENTAZIONE E BENESSERE

SESSO M F
INTERVISTATO BAMBINO GENITORE
(POSSIAMO COSÌ COSTRUIRE LA PIRAMIDE DEI GENITORI O QUELLA DEI BAMBINI)

PRIMA PARTE: LE ABITUDINI ALIMENTARI

1. COSA CONSUMI A COLAZIONE? (SI PUÒ BARRARE PIÙ DI UNA CASELLA)
 LATTE O YOGURT
 CEREALI OPPURE BISCOTTI OPPURE FETTE BISCOTTATE
 FRUTTA O SPREMITA DI FRUTTA
 BRIOCHE
 NULLA
 ALTRO

2. COSA CONSUMI NELLA MERENDA DI METÀ MATTINA? (SI PUÒ BARRARE PIÙ DI UNA CASELLA)
 YOGURT
 PANINO FARCITO
 FRUTTA
 BRIOCHE O SNACK O CIOCCOLATA
 SNACK SALATO
 NULLA
 ALTRO

3. COSA CONSUMI A PRANZO? (SI PUÒ BARRARE PIÙ DI UNA CASELLA)
 PASTA ASCIUTTA
 CARNE
 PESCE
 CONTORNO DI VERDURE COTTE O CRUDE
 UN PANINO FARCITO AL BAR
 FRUTTA
 ALTRO

4. COSA CONSUMI NELLA MERENDA DI METÀ POMERIGGIO? (SI PUÒ BARRARE PIÙ DI UNA CASELLA)
 YOGURT O GELATO
 BISCOTTI
 PANINO FARCITO
 FRUTTA
 BRIOCHE O SNACK O CIOCCOLATA
 SNACK SALATO
 NULLA
 ALTRO

**ITINERARIO 2:
alimentazione
e sport**


5. COSA CONSUMI A CENA? (SI PUÒ BARRARE PIÙ DI UNA CASELLA)

- PASTA ASCIUTTA
 CARNE
 PESCE
 CONTORNO DI VERDURE COTTE O CRUDE
 FRUTTA
 ALTRO _____

6. COSA PREFERISCI BERE AI PASTI? (COMPRESO LE MERENDE)

- ACQUA
 BIBITE
 SUCCHI DI FRUTTA
 ALTRO _____

7. COME PREFERISCI CONDIRE I TUOI CIBI?

- SPEZIE
 OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
 ALTRI OLII VEGETALI (ES. MAIS, GIRASOLE, ECC.)
 BURRO
 MARGARINA
 ALTRO _____

RIPORTA I DATI DEL QUESTIONARIO NELLA PIRAMIDE E CONFRONTALA CON QUELLA DEI TUOI COMPAGNI, DEI GENITORI E CON LA PIRAMIDE ALIMENTARE SETTIMANALE.

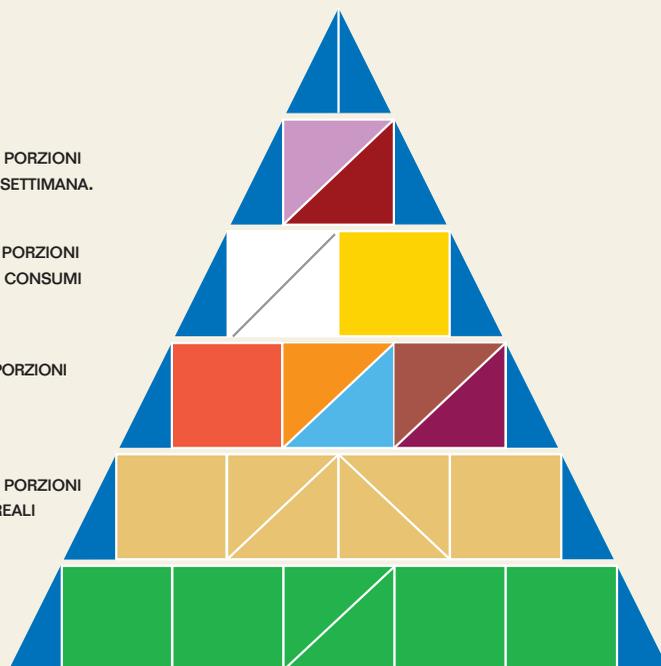
INDICA IN QUESTO PIANO QUANTE PORZIONI
DI DOLCI E BIBITE CONSUMI OGNI SETTIMANA.

INDICA IN QUESTO PIANO QUANTE PORZIONI
DI LATTE E DERIVATI E CONDIMENTI CONSUMI
OGNI SETTIMANA.

INDICA IN QUESTO PIANO QUANTE PORZIONI
DI CARNE, PESCE, LEGUMI E UOVA
CONSUMI OGNI SETTIMANA.

INDICA IN QUESTO PIANO QUANTE PORZIONI
DI PANE, PASTA, PATATE, RISO, CEREALI
CONSUMI OGNI SETTIMANA.

INDICA IN QUESTO PIANO QUANTE
PORZIONI DI VERDURA E FRUTTA
CONSUMI OGNI SETTIMANA.



ITINERARIO 2:
alimentazione
e sport



SECONDA PARTE: L'ATTIVITÀ SPORTIVA/FISICA

È COMPROVATO CHE L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORA LO STATO PSICO-FISICO DI CHI LA PRATICA E INOLTRE PERMETTE DI TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO E QUINDI LE "ENTRATE" ENERGETICHE ASSUNTE CON L'ALIMENTAZIONE.

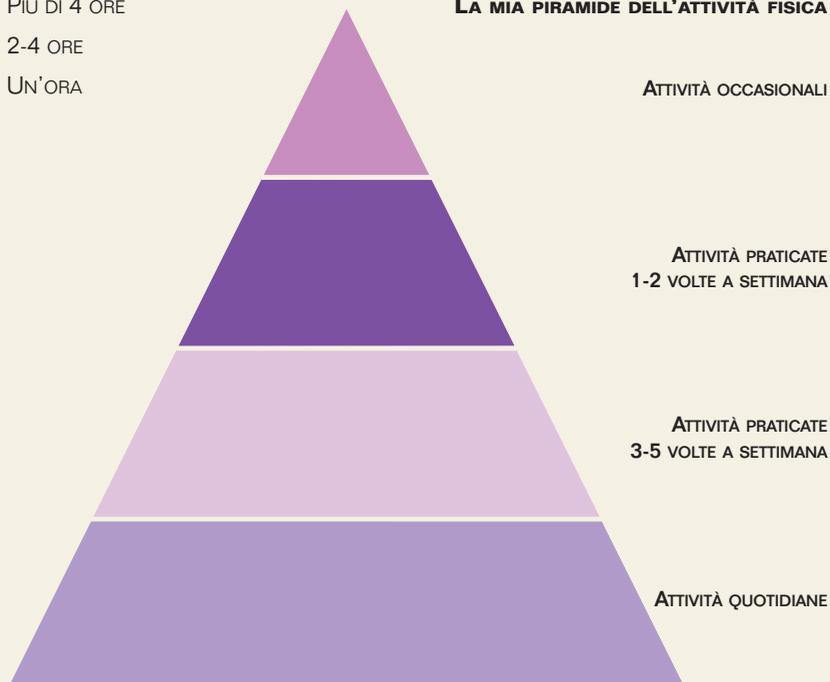
ALLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE (CAMMINARE, ANDARE IN BICICLETTA, FARE LE SCALE, ECC.) È BENE ASSOCIARE ESERCIZI PROGRAMMATI O SPORT CHE PREVEDANO UN'ATTIVITÀ PIÙ INTENSA E STRUTTURATA.

PENSANDO AGLI SPORT CHE PRATICHI E ALLE ATTIVITÀ DI MOVIMENTO CHE FAI OGNI GIORNO, DISEGNA LA TUA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA E CONFRONTALA CON QUELLA DEI COMPAGNI E CON QUELLA RACCOMANDATA (VEDI PAG. 67). PER AIUTARTI UTILIZZA IL SEGUENTE QUESTIONARIO.

PRENDENDO A RIFERIMENTO UNA SETTIMANA TIPO...

1. QUANTE VOLTE PRATICHI ATTIVITÀ FISICA MODERATA? (CAMMINARE ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, ANDARE IN BICICLETTA ALMENO 20 MINUTI, PREFERIRE LE SCALE ALL'ASCENSORE...)
 QUOTIDIANAMENTE
 TRE VOLTE A SETTIMANA (CIRCA)
 QUASI MAI
 MAI
2. QUANTE VOLTE PRATICHI UNO SPORT?
 QUOTIDIANAMENTE
 TRE VOLTE A SETTIMANA (CIRCA)
 QUASI MAI
 MAI
3. QUANTE ORE DEDICHI QUOTIDIANAMENTE AD ATTIVITÀ DI TIPO LUDICO RICREATIVE? (LEGGERE, GUARDARE LA TV, GIOCARE AI VIDEOGIOCHI...)
 PIÙ DI 4 ORE
 2-4 ORE
 UN'ORA

LA MIA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA



**SCHEDA 1** (attività al supermercato)**DIARIO ALIMENTARE DI UNO SPORTIVO - LE REGOLE****PRIMA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

pasti leggeri

pochi grassi perché di difficile digestione

non troppe proteine perché rendono il ph del sangue acido e vischioso

non alimentarsi all'ultimo minuto (almeno 3 ore prima)

evitare alimenti che producono gas digestivi (cipolle, cavoli, legumi)

evitare alimenti eccessivamente conditi

bere in modo equilibrato, acqua, succhi, latte

evitare tè e caffè

non consumare glucosio e saccarosio

DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

bere molta acqua

introdurre soluzioni di saccarosio, glucosio o miele o succhi di frutta

DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

bere molto

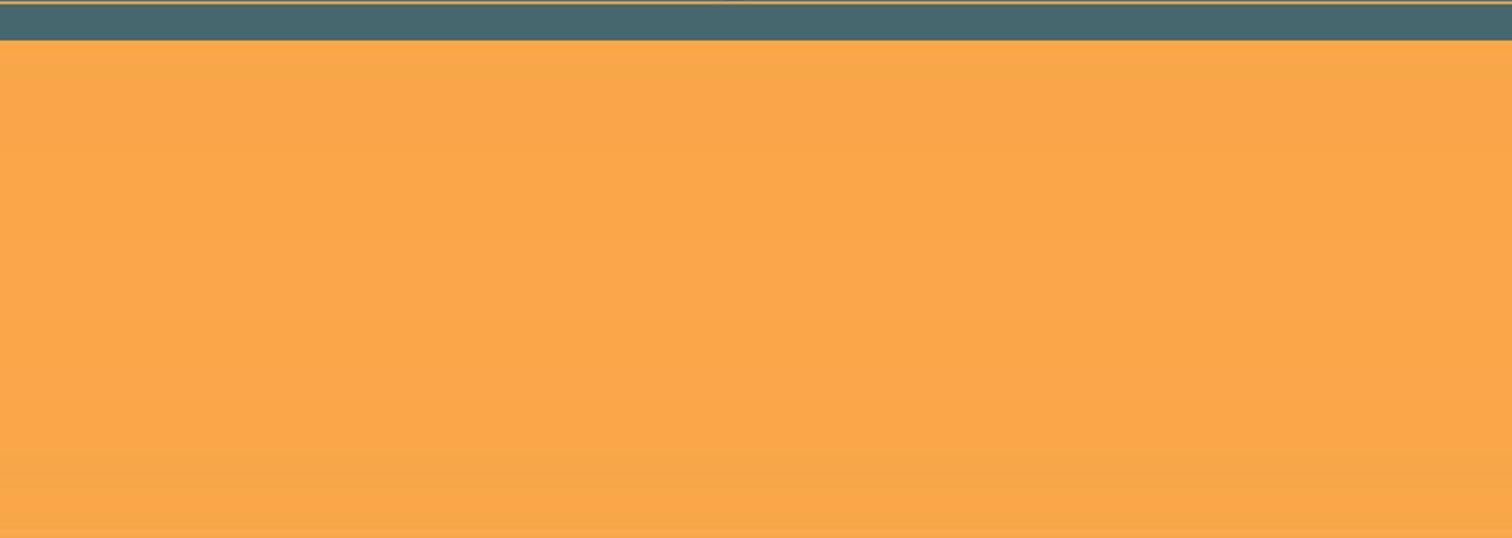
reintegrare zuccheri, amido e sali minerali

reintegrare ferro e calcio

TENENDO PRESENTE LA CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN GRUPPI E LE REGOLE SOPRA RIPORTATE, PROVA A RICERCARE TRA GLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO E A INDICARLI NELLA TABELLA GLI ALIMENTI CHE POSSONO ESSERE ASSUNTI DA CHI PRATICA SPORT PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ FISICA.

DIARIO ALIMENTARE DI UNO SPORTIVO - GLI ALIMENTI

prima dell'attività sportiva	durante l'attività sportiva	dopo l'attività sportiva



Acqua in bocca



Acqua in bocca

L'acqua è un elemento fondamentale della nostra dieta. Dall'acqua traggono origine tutte le cose, scriveva Talete. Di più, l'acqua è indispensabile alla vita e svolge un ruolo fondamentale nel nostro organismo, in ogni organo e per ogni funzione.

Siamo costituiti da acqua, in percentuali variabilissime: tra il 55 e il 65% nelle donne, il 60-70% nell'uomo, fino ad arrivare al 75% nei neonati. L'acqua interviene in tutti i processi metabolici e garantisce a ogni cellula il mezzo per svolgere le sue funzioni. Ad ogni livello avvengono processi di scambio, fissaggio e liberazione di molecole d'acqua: ecco perché l'acqua ci aiuta a mantenere uno stile di vita salutare.

Il benessere di una persona, dunque, dipende dall'equilibrio ottimale dei liquidi introdotti con quelli persi: in condizioni normali un individuo perde almeno 2-2,5 litri di acqua al giorno (con consumi molto più elevati per i giovani) e per questo se ne dovrebbero bere almeno 1,5-2 litri al giorno, considerato che una parte arriva anche da frutta e verdura.

Poiché viene rilasciata continuamente, l'acqua deve essere reintegrata senza aspettare di sentire lo stimolo della sete: il meccanismo che regola la sete ha un tempo di risposta ritardato rispetto alle necessità del nostro organismo e quindi, quando siamo assetati, il nostro corpo è già in difficoltà. Se l'acqua introdotta non è sufficiente, se cioè beviamo poco, diminuisce il livello delle prestazioni: già una disidratazione dell'1% del peso corporeo si ripercuote sulle prestazioni del nostro organismo; se poi sale al 2%, la carenza di liquidi determina difficoltà di concentrazione, disturbi dell'attenzione, si alterano i meccanismi di termoregolazione e il volume plasmatico. Con una disidratazione intorno al 5% compaiono crampi e debolezza, al 10% c'è il rischio del colpo di calore ed è messa in crisi la stessa sopravvivenza. Poiché l'acqua è il costituente corporeo più importante, l'organismo non può farne a meno per più di tre giorni. Dunque, solo chi beve abbastanza, è veramente in forma.

Bere a tutte le età

Bere è importante, e in qualunque momento della giornata, anche durante i pasti, per favorire i processi digestivi (non oltre i 700 ml). Bere non fa ingrassare, perché l'acqua non contiene calorie, e non provoca ritenzione idrica, causata semmai dal sale contenuto negli alimenti che consumiamo.

Purtroppo però, nonostante la moda dilagante della bottiglietta da borsa, non si beve abbastanza. Il più a rischio sono bambini e anziani: i primi perché il loro senso della sete non è abbastanza sviluppato; i secondi perché, spesso, il meccanismo in loro è meno efficiente.

I bambini, poi, hanno un più alto fabbisogno di liquidi, soprattutto se fa caldo e sono attivi, perché sotto i 12 anni regolano meno efficacemente la loro temperatura corporea rispetto ai ragazzi più grandi e agli adulti, e per questo motivo sono più soggetti ad avere la febbre se disidratati.

La perdita di liquidi aumenta quando si pratica un'attività fisica: durante un'attività moderata la sudorazione arriva a circa 1-2 litri all'ora ma in casi particolari anche a 4-6. Con la sudorazione si perdono anche sali minerali, che si possono reintegrare con frutta e verdura, oppure bevendo acqua ricca di calcio e al-

tri minerali biodisponibili, cioè assimilabili facilmente dal nostro organismo. Ha bisogno di molti liquidi anche chi vive a elevate altitudini e in climi freddi.

Rubinetto o bottiglia?

L'acqua di rubinetto non è uguale a quella in bottiglia, né a quella contenuta in frutta e verdura, che è ricca di vitamine, sali minerali e acidi organici ed è particolarmente utile d'estate, quando si suda molto e c'è più bisogno di potassio.

L'acqua di rubinetto ha caratteristiche di freschezza che spesso sono assenti nell'acqua in bottiglia: la luce e il sole fanno infatti invecchiare l'acqua, provocano ossidazione e ne alterano la qualità. Dall'imbottigliamento al consumo, inoltre, può passare molto tempo durante il quale l'acqua in bottiglia ha numerose occasioni per invecchiare.

L'Italia è il Paese con uno dei più alti consumi al mondo di acque in bottiglia, un dato molto curioso considerato che quella di rubinetto è di ottimo livello in quasi tutte le città italiane ed è sottoposta a controlli di igiene e sicurezza persino maggiori delle acque imbottigliate.

In ogni caso, l'acqua va scelta in base alle proprie esigenze e alle sue caratteristiche, e magari anche cambiata di frequente. Ecco perché è indispensabile leggere l'etichetta senza farci influenzare "dall'opera intensa e capillare della pubblicità che fa leva sulla purezza. E nella generalizzata diffidenza verso l'acqua del rubinetto la bottiglia facilmente fa breccia sulla tavola di tutti, purtroppo anche di chi vive in località dove l'acqua erogata è davvero meravigliosa" (20).

Nell'etichetta, oltre al nome della sorgente, la località d'origine, la sede dello stabilimento, la dizione di acqua minerale naturale, l'eventuale aggiunta di anidride carbonica, c'è la data entro cui l'acqua va consumata, la data e il laboratorio presso il quale vengono eseguite le analisi chimiche, fisico-chimiche e batteriologiche, ma soprattutto il tipo di acqua e gli effetti che produce sull'organismo (stimola la diuresi, la digestione, ecc.). Un parametro importante per la classificazione dei vari tipi di acqua in bottiglia è il residuo fisso, ovvero la quantità di sali che resta in un litro d'acqua fatta evaporare a 180 gradi. La classificazione la potrete trovare più avanti, nell'itinerario 3 e, leggendola, sarà evidente perché sia bene cambiare spesso tipologia d'acqua.

x

I consigli dell'INRAN (dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana)

1. Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri d'acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti al rischio disidratazione rispetto agli adulti.
2. Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.

L'acqua "nascosta" negli alimenti

- Frutta, ortaggi, verdure e latte sono costituiti da acqua per oltre l'85%.
- Carne, pesce, uova e formaggi freschi dal 50 all'80%.
- Pane e pizza tra il 20 e il 40%.
- Pasta e riso cotti contengono tra il 60 e il 65% di acqua.
- Biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%.
- Olio, zucchero non ne contengono quasi per niente.

3. Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
4. L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella di rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come bibite, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
5. È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
6. Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
7. In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

Acqua o "oro blu"?

Oltre un miliardo di persone, un sesto della popolazione mondiale, dispone di meno di 20 litri di acqua al giorno (l'equivalente di uno scarico del nostro gabinetto). Per questo motivo, ogni giorno circa seimila bambini muoiono per malattie causate da acqua inquinata, carenza di impianti sanitari e livelli di igiene inadeguati. L'acqua sta diventando più preziosa del petrolio e la sua distribuzione ineguale rischia di provocare conflitti e guerre, nonostante siano stati sottoscritti numerosi trattati. Il Consiglio d'Europa ha firmato, nel 1968, la Carta Europea dell'Acqua, per ribadire l'impegno comune a salvaguardare questa preziosa risorsa (21).

CHIARE, FRESCHE, DOLCI ACQUE

Nella fiaba, i cibi fondamentali sono il pane e l'acqua. Cibi in qualche modo originari. Al pane s'affianca, con parallelo valore basico, l'acqua, "la bevanda cioè che sgorga direttamente dal grembo della terra e non ha subito nessun intervento di trasformazione, figura della condizione originaria". "Prese con sé, per ricordo, soltanto un anellino che le avevano regalato i genitori, una pagnotta per la fame, un brocchino d'acqua per la sete; «dammi da bere!» supplicano, appena uscite alla luce, le tre fate che la mano del principe sprigiona da tre cedri"; "e il dono dell'acqua, che non si può rifiutare, scevera la sorella buona dalla cattiva." Così Giorgio Cusatelli, nel suo saggio sulla gastronomia fiabesca, fa riferimento a tre fiabe rispettivamente di Grimm, Basile, Perrault. (22)

Per bambini piccoli che non amano l'acqua (quella per lavarsi, beninteso), c'è una filastrocca sul mondo che ogni giorno si sveglia e si lava: un "fiume" di acqua e sapone per animali, esseri viventi, persino automobili e strade. (23)

In Coccodrilli a colazione, Chariza spiega l'importanza dell'acqua a Eugenia: "Cara Eugenia, tu lo sai chi è il re della foresta? L'elefante, perché non ha paura di nessuno e beve solo acqua pulita. Quando ha sete e attorno a lui ci sono solo paludi fangose, l'elefante scava un buco con la sua proboscide e poi beve allegramente l'acqua fresca che trova sotto terra. Puoi farlo anche tu Eugenia, ma non con il naso, che dalla foto non mi sembra abbastanza lungo, ma con le mani.

Quando verrai in Africa, ti insegnerò a trovare l'acqua potabile: scaveremo insieme una grossa buca vicino a uno stagno e berremo l'acqua che filtra dalla sabbia. Faremo come gli elefanti. E se la buca sarà abbastanza grande, ci faremo anche il bagno. Ciao. Chariza"

E ancora: "Cara Eugenia, sai portare i pesi sulla testa? Le donne africane portano sulla testa anfore piene d'acqua. E non ne rovesciano neppure una goccia. L'acqua in Africa è molto preziosa. Chariza" (11)

Una nativa americana, Alice M., membro anziano della tribù dei Cree, così spiega nel 1994 l'intervento brutale dell'uomo, che ha portato negli ultimi secoli la distruzione nel territorio e nelle tribù di nativi americani: "lo accuso di tutto questo la persona che cominciò a distruggere la terra, il fiume. Oggi non abbiamo acqua da bere, e un fiume che una volta era così forte e profondo da sostenere moltissime famiglie, si è adesso prosciugato del tutto ed è una pena guardarlo."

LA FANCIULLA E LA ZIA CATTIVA

Libero adattamento teatrale di Mario Rumi della Fiaba Tuareg "La fanciulla e la matrigna cattiva" (www.manuelrumi.org)

La nostra storia è ambientata nel Sahara, la più grande estensione di deserti della Terra. L'accampamento di Mohammed si trova nel deserto del Ténéré, un luogo arido e desolato. In questo territorio piove pochissimo e i cicli della vita dipendenti dall'acqua sono divisi in due stagioni: la stagione secca (ottobre-giugno), nella quale la vita degli uomini ruota attorno ai pozzi permanenti perché è l'unica possibilità che hanno per procurarsi l'acqua; la stagione delle piogge (luglio-settembre), nella quale la vita degli uomini ruota nei pascoli lontani dai pozzi in quanto trovano direttamente l'acqua sulla superficie del terreno nelle cavità naturali.

L'acqua è la vita per tutte le creature della Terra. Lo sanno bene i nomadi che debbono procurare questo bene, in grandi quantità, anche per gli animali delle loro greggi (capre, asini, mucche e cammelli).

C'era una volta... un uomo di nome Mohammed che aveva una figlia di nome Acqua. La madre della ragazza era morta, e il padre, quando si assentava dall'accampamento, l'affidava alle cure di sua sorella Acidia, anch'essa vedova e con una figlia piuttosto bruttina che si chiamava Bella.

Acqua aveva molta cura di sé. Era allegra e sempre ordinata. Bella, invece, era pigra e disordinata. Le due ragazzine stavano spesso assieme e le donne dell'accampamento notavano la loro differenza di comportamento e avevano tutte una preferenza per Acqua. Acidia, la mamma di Bella, soffriva per questo fatto e detestava Acqua. Aspettava solo il momento che suo fratello Mohammed lasciasse l'accampamento per farle ogni sorta di dispetti.

Eravamo nella stagione secca e l'acqua nelle otri incominciava a scarseggiare. "Domani, disse Mohammed alla sorella Acidia, vado al pozzo per rifornire le nostre scorte d'acqua. Ti affido Acqua fino al mio ritorno. Mi raccomando, abbi cura di lei".

Una volta partito l'uomo, la sorella Acidia ebbe il potere assoluto su Acqua. Era molto invidiosa di lei perché era molto bella, mentre sua figlia Bella era bruttina e sempre spettinata. Acidia non si dava pace per questo motivo. Approfittando dell'assenza del fratello, Acidia non lavava e pettinava Acqua e la vestiva con abiti stracci. Tutte le sue cure le riservava per la figlia Bella. Così, pensava tra sé, le donne dell'accampamento vedranno brutta Acqua e bella Bella. Le donne, invece, continuavano a vedere bella Acqua e brutta Bella. Acidia decise allora di far sparire dall'accampamento Acqua e con una magia la trasformò in una gazzella, poi chiamò il suo cane Attila e gli ordinò di condurla nel branco delle gazzelle. Bella, che aveva assistito alla magia della madre, le chiese: "Cosa dirai a suo padre quando ritornerà?". "Gli dirò che è passata da qui una carovana di nomadi e che hanno portato via Acqua. Lui crederà alle mie parole e noi ci saremo finalmente liberate della presenza di Acqua e tu sarai la più bella dell'accampamento".

Il giorno dopo il branco delle gazzelle passò vicino all'accampamento e Attila corse veloce verso di loro per allontanare Acqua, ma questa si fermò e prese a cantare: "Va', va', va', Attila, non credermi una gazzella. È stata mia zia Acidia che mi ha ridotta così. Mentre il babbo è via per procurare l'acqua per noi".

L'indomani la cosa si ripeté. Quando passò il branco delle gazzelle, Acidia incitò il cane: "Su, su, Attila, scaccia le gazzelle". Attila raggiunse la ragazza trasformata in gazzella e cercò di allontanarla, ma essa si fermò e tornò a cantare la solita canzone.

Finalmente il padre di Acqua ritornò all'accampamento e chiese ad Acidia: "Dov'è la ragazza?"

"Ahimè, è passata da qui una carovana di nomadi e l'hanno portata via". L'uomo si sedette sconvolto e desolato accanto alla tenda e, a malapena, trattenne le lacrime per il dolore di non poter rivedere mai più la sua figliola.

Poco dopo passarono di lì le gazzelle. Attila si mise a correre verso di loro per allontanarle, ma Acqua si fermò e cantò la sua canzone.

Il padre udì tutto. Si alzò, andò dalla sorella e gliel'aveva suonò di santa ragione. "Vattene con tua figlia, le disse. Mi avete ingannato. Non vi voglio più con me". Andò quindi verso il branco delle gazzelle, lo aggirò e lo sospinse verso la tenda. Quando Acqua passò vicino alla tenda la riconobbe subito e vi entrò. Così il padre riuscì ad afferrarla e con una magia la trasformò nuovamente in una bella ragazzina.

"Piccina mia. Chissà come hai sofferto! Ti ho affidato ad una donna che pensavo buona, invece, è stata una zia cattiva corrosa dall'invidia, il peggiore dei mali che affligge l'uomo. Vieni con me ora. Ti ho portato dell'acqua fresca. È il più bel dono che posso farti in questo momento di grande felicità per averti ritrovata. Aman - Iman, l'acqua è la vita, recita un antico proverbio tuareg. Me lo insegnò mio padre la prima volta che mi portò con lui nel deserto. Chi sciupa l'acqua offende il Cielo. L'acqua è la cosa più preziosa che ci sia, per questo ti ho chiamata Acqua quando sei nata. Tu sei il mio tesoro". (24)

Concessione gratuita da parte dell'Associazione Manuel Rumi Onlus, impegnata in Africa per la realizzazione di pozzi d'acqua.

E adesso, come abbiamo già fatto per la colazione o la merenda, proponiamo delle attività curiose e divertenti da svolgere in classe o al supermercato.

ITINERARIO 1:
l'acqua
nei viventi



SCHEDA 1 (attività in classe)

TUTTI ABBIAMO BISOGNO DELL'ACQUA PER VIVERE: PIANTE, ANIMALI, ESSERI MICROSCOPICI E UMANI. L'ACQUA È IN UN CERTO SENSO LA LINFA MIRACOLOSA CHE REGALA VITA E COSTITUISCE UNA PERCENTUALE RILEVANTE DEL CORPO DI TUTTI GLI ORGANISMI, SIA CHE VIVANO SULLA TERRAFERMA SIA CHE VIVANO NELL'ACQUA.

PROVA A INDOVINARE QUANTA ACQUA CONTIENE CIASCUNO DEI SEGUENTI ORGANISMI VIVENTI, COLLEGANDOLO CON UNA FRECCIA ALLA PERCENTUALE CHE PENSI SIA CORRETTA.



MEDUSA

70-75%



**MAMMA
E BAMBINO**

99%

2%



FAGIOLI

60-65%

LE RISPOSTE SONO ALLA FINE DEL CAPITOLO



SCHEDA 2 (attività in classe)

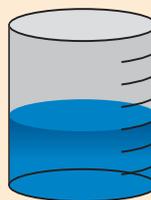
L'ACQUA È PRESENTE OVUNQUE NEL NOSTRO CORPO COSTITUENDONE CIRCA I 2/3, DI QUESTI QUASI IL 90% SI TROVA NEL SANGUE, SOTTO FORMA DI LINFA CIRCOLA NEGLI ORGANI E SOPRATTUTTO NELLE CELLULE. NELL'ARCO DELLA GIORNATA, PRATICANDO NORMALI ATTIVITÀ, CIASCUNO DI NOI PERDE PIÙ DI 2 LITRI DI LIQUIDI SOTTO FORMA DI URINA, LACRIME, SUDORE MA ANCHE RESPIRO... BASTA ALITARE SU UN VETRO E VEDERE IL VAPORE CHE SI FORMA.

IL NOSTRO CORPO PERDE CONTINUAMENTE ACQUA...

COLLEGA A CIASCUNA FUNZIONE LA QUANTITÀ DI LIQUIDO PERSO



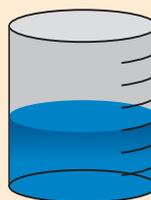
SUDORAZIONE



1300 ML
AL GIORNO



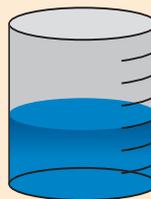
LACRIMAZIONE



FINO A 6 LITRI



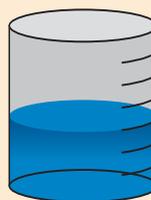
ELIMINAZIONE
DELLE FECI



QUANTITÀ MINIMA



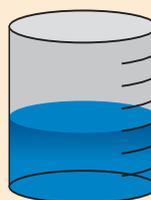
ELIMINAZIONE
DELL'URINA



150 ML
AL GIORNO



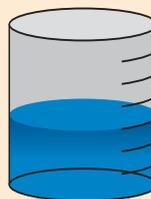
RESPIRAZIONE



600 ML
AL GIORNO



ATTIVITÀ SPORTIVA
INTENSA



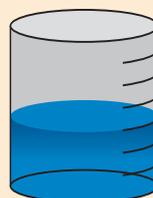
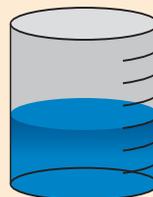
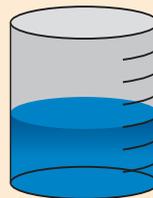
QUANTITÀ MINIMA

**ITINERARIO 1:
l'acqua
nei viventi****...E CONTINUAMENTE DEVE REINTEGRARLA**

COLLEGA LE FONTI DI ACQUA PER IL NOSTRO ORGANISMO ALLA GIUSTA QUANTITÀ



BEVANDE

300 ML
AL GIORNOFRUTTA
E VERDURA800-2000 ML
AL GIORNOMETABOLISMO
DEGLI ALIMENTI500-900 ML
AL GIORNOLE RISPOSTE SONO ALLA FINE DEL CAPITOLO

ITINERARIO 2: viaggio in bottiglia →

L'ACQUA CHE ESCE DAL RUBINETTO CI PIACE SEMPRE MENO BENCHÉ SIA SPESSO DI OTTIMA QUALITÀ E A UN PREZZO CONTENUTO. SEMPRE PIÙ CI SI ORIENTA VERSO IL CONSUMO DELL'ACQUA IN BOTTIGLIA, TANTO CHE IN ITALIA IN COMMERCIO SE NE TROVANO 275 MARCHE DIVERSE.

SCHEDA 1 (attività al supermercato)

COMPILA UN INVENTARIO DELLE ACQUE MINERALI IN VENDITA PRESSO IL SUPERMERCATO REGISTRANDONE: IL NOME, LA PROVENIENZA, IL MATERIALE DI CUI È FATTA LA BOTTIGLIA E IL COSTO AL LITRO.

Nome commerciale dell'acqua	Sede dello stabilimento di imbottigliamento	Materiale di cui è fatto il contenitore	Costo al litro

QUALE MATERIALE VIENE MAGGIORMENTE IMPIEGATO PER LA REALIZZAZIONE DELLE BOTTIGLIE?

QUALI VANTAGGI PRESENTA TALE MATERIALE RISPETTO AD ALTRI?

CHI SI OCCUPA DELLA RACCOLTA E DELLO SMALTIMENTO DEI CONTENITORI UNA VOLTA VUOTI?

RICORDA! CONSIDERATO CHE UNA BOTTIGLIA DI PET PESA CIRCA 25 GRAMMI, CHE NEL MONDO VENGONO CONSUMATI 89 MILIARDI DI LITRI DI ACQUA MINERALE E CHE IL 70% DELLE BOTTIGLIE È IN PLASTICA, NE DERIVA CHE OGNI ANNO VENGONO UTILIZZATI 1,5 MILIONI DI TONNELLATE DI PLASTICA PER CREARE BOTTIGLIE DI ACQUA. È BENE RICORDARE CHE IL PET COSTA MENO RISPETTO AL VETRO, MA IL SUO SMALTIMENTO È PIÙ PROBLEMatico E RAPPRESENTA UN COSTO CHE RICADE SULLE SPALLE DELLA COMUNITÀ ATTRAVERSO LE REGIONI.

COME AVRAI NOTATO, LE SORGENTI DA CUI VIENE PRELEVATA L'ACQUA PER ESSERE IMBOTTIGLIATA SONO TANTE (CIRCA 700) E DISLOCATE IN VARIE PARTI D'ITALIA. PROVA A TRACCIARE SU UNA CARTA GEOGRAFICA IL VIAGGIO COMPIUTO DALLA BOTTIGLIA PER ARRIVARE SULLA NOSTRA TAVOLA.

COME È AVVENUTO IL VIAGGIO?

QUALE IMPATTO AMBIENTALE HA PROVOCATO IL TRASPORTO DI QUESTA MERCE?

ITINERARIO 3:
attenzione a ciò
che ci viene dato
da bere



LA QUANTITÀ E IL RAPPORTO TRA I SALI MINERALI DISCIOLTI DETERMINANO LE CARATTERISTICHE DEI DIVERSI TIPI DI ACQUA, CHE POSSONO ESSERE COSÌ CATALOGATI:

ACQUE MINIMAMENTE MINERALIZZATE: HANNO UN BASSO TENORE IN MINERALI FINO A 50 MG/L (RESIDUO FISSO). SONO ACQUE LEGGERE, CHE NON AFFATICANO I RENI E ANZI AUMENTANO LA DIURESI.

ACQUE OLIGOMINERALI O LEGGERMENTE MINERALIZZATE: HANNO UN TENORE IN MINERALI COMPRESO TRA I 50 E I 500 MG/L. SONO LE ACQUE PIÙ DIFFUSE, FAVORISCONO ANCHE QUESTE LA DIURESI E PREVENGONO LA FORMAZIONE DI CALCOLI. SONO LE PIÙ INDICATE COME ACQUE DA TAVOLA ANCHE SE NON SONO DI ALCUN AIUTO PER MANTENERE LA LINEA O, ADDIRITTURA, PER CURARE LA CELLULITE, COME RECITANO INVECE ALCUNI SLOGAN PUBBLICITARI. SAREBBE BENE NON UTILIZZARLE IN MODO ESCLUSIVO PER I BAMBINI, ALTERNANDOLE DUNQUE CON LE MEDIO MINERALI, PERCHÉ UNA ECCESSIVA DIURESIS PUÒ IMPOVERIRE DI SALI MINERALI UN ORGANISMO IN CRESCITA.

ACQUE MINERALIZZATE: HANNO UN RESIDUO FISSO CHE PUÒ ARRIVARE FINO A 1500 MG/L, CONTENGONO UNA PERCENTUALE ELEVATA DI SALI MINERALI, VANNO ALTERNATE CON LE OLIGOMINERALI.

ACQUE FORTEMENTE MINERALIZZATE: HANNO UN RESIDUO FISSO DI OLTRE 1500 MG AL LITRO, DEVONO ESSERE CONSIGLIATE DAL MEDICO A SCOPO TERAPEUTICO PER INTEGRARE EVENTUALI CARENZE DI MINERALI.

MA PER POTERSI ORIENTARE NEL VASTO MERCATO DELLE ACQUE IN BOTTIGLIA, OCCORRE TENER PRESENTI ANCHE ALTRE IMPORTANTI INFORMAZIONI CHE L'ETICHETTA RIPORTA.

ITINERARIO 3:
attenzione a ciò
che ci viene dato
da bere



SCHEDA 1 (attività a casa - in classe)

FAI CORRISPONDERE A OGNI INDICAZIONE IL RISPETTIVO NUMERO.

ANALISI CHIMICA E CHIMICO-FISICA
 eseguita il 15 aprile 2006

CARATTERISTICHE CHIMICHE E FISICHE DIVERSE

Temperatura dell'acqua alla sorgente	°C	11,4
Ph alla sorgente		8,2
Conducibilità a 20°C	µS/cm	265
Residuo Fisso a 180°C	mg/l	132
Anidride carbonica libera alla sorgente CO ₂	mg/l	8,0

SOSTANZE DISCIOLTE ESPRESSE IN mg/l

Idrogenocarbonati	HCO ₃ ⁻	95
Calcio	Ca ²⁺	50,8
Solfati	SO ₄ ²⁻	28,4
Cloruri	Cl ⁻	17,6
Magnesio	Mg ²⁺	4,9
Silice	SiO ₂	8,2
Sodio	Na ⁺	12,8
Nitrati	NO ₃ ⁻	3,7
Potassio	K ⁺	0,9

Aprile 2006
MICROBIOLOGICAMENTE PURA
 CONSERVARE AL RIPARO DALLA LUCE, IN LUOGO FRESCO, ASCIUTTO, PULITO E SENZA ODORE.

Acqua Fantasia
 SORGENTE FANTASIA

PET

Acqua sottoposta ad una tecnica di ossidazione a aria arricchita di ozono

1,5 l e

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
 Numero Verde
800-869120

Prova d'acquisto 1,5L

788886*850827

D.M. CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO FINE ANNO

L 31210215

- 1 DENOMINAZIONE LEGALE "ACQUA MINERALE NATURALE" INTEGRATA NEL CASO CON ULTERIORI INFORMAZIONI

- 2 NOME COMMERCIALE DELL'ACQUA MINERALE E DELLA SORGENTE

- 3 INDICAZIONE DELLA COMPOSIZIONE ANALITICA

- 4 DATA E LABORATORIO PRESSO CUI SONO STATE ESEGUITE LE ANALISI

- 5 CONTENUTO NOMINALE (AD ES: 1 LITRO, 50 CL...)

- 6 TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

- 7 SIMBOLO DEL MATERIALE DI CUI SONO FATTE LE BOTTIGLIE

- 8 FRASE O DISEGNO CHE INVITA A NON DISPERDERE IL CONTENITORE NELL'AMBIENTE DOPO L'USO

- 9 INDICAZIONI PER LA CORRETTA CONSERVAZIONE DEL PRODOTTO

- 10 TITOLARE DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'UTILIZZAZIONE

LE RISPOSTE SONO ALLA FINE DEL CAPITOLO

ITINERARIO 4:
acqua
di rubinetto,
inventiamo un
manifesto



CIRCOLA LA DISTORTA IDEA CHE L'ACQUA DEL RUBINETTO NON SIA BUONA. SI PUÒ DIRE CHE L'ACQUA DI UNA CITTÀ PIACE O NON PIACE, MA NON HA SENSO DIRE CHE "NON È BUONA" DAL PUNTO DI VISTA IGIENICO. PER LEGGE GLI ACQUEDOTTI DEVONO DISTRIBUIRE ACQUA POTABILE SECONDO STANDARD EUROPEI MOLTO SEVERI E PARAMETRI DI QUALITÀ PREVISTI DALLA LEGGE, MOLTO PIÙ RESTRITTIVI DI QUELLI RICHIESTI PER LE ACQUE MINERALI.

OCCORRE POI VALUTARE L'IMPATTO AMBIENTALE DI QUESTE ULTIME: IL COSTO ENERGETICO E DI INQUINAMENTO PER L'IMBOTTIGLIAMENTO E IL TRASPORTO, GLI SCARTI E I RIFIUTI DA IMBALLAGGIO.

IL TUTTO HA UNA RICADUTA ANCHE SUL COSTO FINALE: AD ESEMPIO NELL'ITALIA DEL NORD L'ACQUA DI RUBINETTO COSTA AL CONSUMATORE CIRCA 100-200 VOLTE MENO DI QUELLA IN BOTTIGLIA. ALLA LUCE DI QUESTI DATI INVENTIAMO UN MANIFESTO PER PROMUOVERE IL CONSUMO DI ACQUA DEL RUBINETTO.

SCHEDA 1 (attività in classe)

UN ANNUNCIO PUBBLICITARIO SI COMPONE METTENDO INSIEME I SEGUENTI ELEMENTI:

HEADLINE	È IL TITOLO DELLA PUBBLICITÀ
BODY COPY	È IL TESTO CHE ILLUSTRILLO IL PRODOTTO E PERCHÉ È OPPORTUNO SCEGLIERLO
LOGO	È IL MARCHIO DEL PRODOTTO O DELL'AZIENDA
PAYOFF	È LA FRASE CHE RIASSUME I VALORI DEL MARCHIO
VISUAL	È L'IMMAGINE O LA FOTOGRAFIA CHE ILLUSTRILLO LA PUBBLICITÀ

ABCDEFGHIJM ← HEADLINE

← VISUAL

← BODY COPY

← LOGO

← PAYOFF

dkjyjtjk ehpaepgruèaertt èq gteiquwgr tiner-
 giu aqiquwgtèaciruwgèituaewg +pièht +acirgh
 +oiaer +aoirgh eo+acir +oiargofgnn +rsi lr+ae
 g+oier giaeirhoug +acouglre+o aoergh oaeih
 g+oa+erwgoi +aoerghèoit aocair ghèoaerio
 ao+er èoaer oaner eghouaocourgoaeworgo

aoaer ghèoaerio

ITINERARIO 4:
acqua
di rubinetto,
inventiamo un
manifesto



SCHEDA 2 (attività in classe)

PER REALIZZARE UNA PUBBLICITÀ OCCORRE REDIGERE IL BRIEF E CONOSCERE IL TARGET.

CHE COS'È IL BRIEF?

È UN DOCUMENTO STESO DALL'AZIENDA CHE DÀ TUTTE LE INFORMAZIONI SUL PRODOTTO E CONTIENE INDICAZIONI RIGUARDANTI GLI OBIETTIVI DI COMUNICAZIONE E I CONTENUTI DELLA CAMPAGNA PUBBLICITARIA.

CHE COS'È IL TARGET?

È LA PARTE DI PUBBLICO CHE SI VUOLE RAGGIUNGERE CON LA PUBBLICITÀ (I POTENZIALI ACQUIRENTI) CHE SI PUÒ SUDDIVIDERE PER:

FASCE DI ETÀ E SESSO	Bambini	Maschi Femmine
	Ragazzi	Maschi Femmine
	Adulti	Maschi Femmine
CLASSE SOCIO-ECONOMICA		Alta Medio-alta Medio-bassa Bassa
PER TUTTI		Famiglie Sportivi Cittadini

COMPILA IL BRIEF DEL TUO PRODOTTO OVVERO L'ACQUA PROVENIENTE DALL'ACQUEDOTTO.

NOME DELL'AZIENDA

CHE PROVVEDE ALL'EROGAZIONE DELL'ACQUA

VANTAGGI CHE OFFRE IL PRODOTTO

TARGET

PREZZO (PUOI INFORMARTI CONSULTANDO UNA BOLLETTA)

CONCORRENZA

MODALITÀ D'USO O DI CONSUMO

DOVE SI FA PUBBLICITÀ

- GIORNALI QUOTIDIANI
- RIVISTE PERIODICHE
- AFFISSIONE STRADALE O SUI MEZZI PUBBLICI

DURATA DELLA CAMPAGNA

ORA CHE HAI RACCOLTO TUTTI I DATI PROVA A ELABORARE UN MANIFESTO PUBBLICITARIO CHE PROMUOVA IL CONSUMO DELL'ACQUA DELL'ACQUEDOTTO.

RISPOSTE

ITINERARIO 1 - SCHEDA 1: L'ACQUA NEGLI ORGANISMI VIVENTI

MEDUSA	99%
MAMMA	60-65%
BAMBINO	70-75%
FAGIOLI	2%

ITINERARIO 1 - SCHEDA 2: L'ACQUA NEL NOSTRO CORPO

IL NOSTRO CORPO PERDE CONTINUAMENTE ACQUA...

SUDORAZIONE	600 ML AL GIORNO
LACRIMAZIONE	QUANTITÀ MINIMA
ELIMINAZIONE FECI	150 ML AL GIORNO
ELIMINAZIONE URINA	1300 ML AL GIORNO
RESPIRAZIONE	QUANTITÀ MINIMA
ATTIVITÀ SPORTIVA INTENSA	FINO A 6 LITRI
... E CONTINUAMENTE DEVE REINTEGRARLA	
METABOLISMO DEGLI ALIMENTI	300 ML AL GIORNO
FRUTTA E VERDURA	500-900 ML AL GIORNO
BEVANDE	800-2000 ML AL GIORNO

ITINERARIO 3 - SCHEDA 1: DECODIFICARE L'ETICHETTA DELLE ACQUE IN BOTTIGLIA

ANALISI CHIMICA E CHIMICO-FISICA
eseguita il 15 aprile 2006

CARATTERISTICHE CHIMICHE E FISICHE DIVERSE

Temperatura dell'acqua alla sorgente	°C	11,4
pH alla sorgente		8,2
Conduttività a 20°C	µS/cm	265
Residuo Fisso a 180°C	mg/l	132
Anidride carbonica libera alla sorgente CO ₂	mg/l	8,0

SOSTANZE DISCIOLTE ESPRESSE IN mg/l

Idrogenocarbonati	HCO ₃ ⁻	95
Calcio	Ca ²⁺	50,8
Solfati	SO ₄ ²⁻	28,4
Cloruri	Cl ⁻	17,6
Magnesio	Mg ²⁺	4,9
Silice	SiO ₂	8,2
Sodio	Na ⁺	12,8
Nitrati	NO ₃ ⁻	3,7
Potassio	K ⁺	0,9

Aprile 2006
MICROBIOLOGICAMENTE PURA
CONSERVARE AL RIPARO DALLA LUCE. IN LUOGO FRESCO, ASCIUTTO, PULITO E SENZA ODORE.

Acqua Fantasia
SORGENTE FANTASIA

PET

ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE

L 31210215

Ditta Fantasia S.p.A. - Stabilimento sito in via Rieti, 4 - Boronico (Roma)
Tendina autorizzata con D.M. Salute n. 15 del 10/01/2004

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
Numero Verde
800-869120

Prova il acquista 1,51

78888696950827

1,51 e

DA CONSERVARE PREFERIBILMENTE ENTRO CINQUE ANNI



**Io, il tempo e
i consumi**



Io, il tempo e i consumi

In passato si era principalmente produttori e lavoratori, nella società attuale siamo soprattutto consumatori. Oggi i consumi condizionano la crescita degli individui, creano bisogni spesso falsi, e questa cosa è particolarmente vera per bambine e bambini, ragazze e ragazzi.

Dal terzo Rapporto Nazionale sulla Condizione dell'Infanzia e dell'Adolescenza (Eurispes e Telefono Azzurro), emerge che la globalizzazione dei mercati mondiali ci spinge a un grande cambiamento. Di fronte a tali trasformazioni - forse irreversibili - dobbiamo chiederci se la tutela degli interessi dell'infanzia e dell'adolescenza sia garantita o se debba venire a patti con le esigenze del mercato e del sistema economico globalizzato. Anche il ruolo dei mezzi di comunicazione di massa è importante, sia nella fruizione, sia nella rappresentazione mediatica dell'infanzia stessa. Secondo alcuni studiosi è in corso "un'accelerazione dei ritmi di crescita del minore, in parte prodotta dall'impatto dei mezzi di comunicazione di massa e delle nuove tecnologie dell'informazione sui meccanismi dello sviluppo cognitivo" e sicuramente genitori e insegnanti ne hanno una percezione ancora più diretta.

Nel novembre 2005, Consumers' forum e Movimento Difesa del Cittadino hanno presentato "Baby Consumers - I° Rapporto nazionale su consumi e minori", dove per la prima volta sono stati analizzati i comportamenti di 2.735 ragazzi tra gli 8 e i 14 anni nei confronti della tv e della pubblicità legata all'alimentazione. I risultati, abbastanza prevedibili, hanno confermato i legami tra tv, spot e scelte fatte dai ragazzi, le preferenze, le correlazioni tra vissuto quotidiano, immagine di sé e messaggi mediatici.

Tv & spot

Il Rapporto indica che bambini e ragazzi guardano la tv per almeno due ore al giorno, soli o con fratello o sorella; solo il 18,5% la vede in compagnia di un adulto. Per quanto riguarda la pubblicità, solo il 9,1% del campione ha dichiarato di non cambiare mai canale quando ci sono gli spot; la maggior parte lo cambia sempre (48,2%); il 42,7% lo cambia raramente. Due ragazzi su tre sono consapevoli del fatto che la pubblicità serve a convincere (loro o i genitori) ad acquistare qualcosa (66,3%); per il 21,7% gli spot servono a far sapere dell'esistenza di un nuovo prodotto.

Tra i programmi preferiti ci sono i film, ma i maschi amano molto lo sport e gli spettacoli come il *wrestling* mentre le femmine guardano soprattutto i telefilm. I ragazzi non sono particolarmente appassionati di *reality show* né dei programmi destinati a loro. Un buon 37,7% guarda la tv per 3 ore o più, in prevalenza nella fascia serale (54,6%) contro il 40% che la segue nella fascia dalle 15.00 alle 19.00 e il 5,4% al mattino prima di andare a scuola.

Corpo, cibo, immagine di sé

Un'area molto interessante dell'indagine ha analizzato le preferenze alimentari dei bambini, dal momento che il rapporto con il cibo è importante nello sviluppo del fisico e della personalità. Il 66% dei ragazzi intervistati, durante i pasti principali preferisce mangiare la pasta, poco più del 47% la carne, il 36,6% i

dolci, il 31,7% la frutta e, per finire, il 31,5% gli affettati. Tra le bevande, quasi il 90% dei bambini beve acqua a tavola, con una forte prevalenza dell'acqua minerale (75,5%); ma è importante rilevare che ben il 55,8% afferma di bere bevande gassate.

Analizzando il rapporto tra spot e alimentazione, il 63% dichiara di aver raramente voglia di mangiare quello che viene pubblicizzato. Le ragazze sono più attente a ciò che mangiano e al mantenimento della forma fisica.

Più della metà del campione (53,7%) dichiara di mangiare una merenda fatta in casa. Ma se le femmine scelgono la frutta per ben il 72% dei casi, i maschi consumano biscotti, merendine, patatine e altri snack. Disaggregando i dati in base all'età, emerge chiaramente che i più piccoli sono orientati nei consumi proprio dalle pubblicità, perché scelgono soprattutto merendine e biscotti preconfezionati.

Ci vuole un fisico bestiale!

Dalle risposte date dai ragazzi, emerge che i giovani praticano un'intensa attività fisica: il calcio è al primo posto tra gli sport per i maschi (62% circa) e la danza per le femmine (36,6%). Secondo altre indagini che analizzano le caratteristiche e le modalità dell'attività fisica fatta dai ragazzi, i tempi dedicati effettivamente a palestra o piscina sono molto ridotti rispetto alle ore dichiarate. Ecco perché è preferibile un'attività fisica quotidiana e costante, piuttosto che le classiche due ore di palestra diluite nella settimana.

Rispetto al fisico, oltre il 71% degli intervistati si giudica "normale", ma il 28% è diviso a metà tra chi si ritiene troppo magro (14,3%) oppure troppo grasso (14%). Mamma e papà confermano: circa il 70% dei bambini si sente dire dai genitori che sta bene così, al 20% viene detto che è troppo magro e al 10% che è troppo grasso. Quasi metà di loro vorrebbe dimagrire o ingrassare, perché non si piace così com'è.

Dalla domanda su "come vorresti essere", sappiamo che metà degli intervistati è soddisfatto del proprio aspetto e non vorrebbe cambiare, l'altra metà però vorrebbe perdere peso (35,8%) o prenderne (14,4%). Sono soprattutto le femmine a voler dimagrire (44,7%) ed è interessante notare come il problema cresca con l'età: tra elementari e medie diminuisce di quasi dieci punti la soddisfazione del proprio peso (54,1% contro il 45,7%) e aumenta la percentuale di chi vuole dimagrire (30,9% contro il 40,5%).

I modelli a cui i ragazzi vorrebbero assomigliare da grandi, ma questa non è una grande novità, sono tutti televisivi: calciatori, cantanti o altri personaggi dello sport o della tv.

Piccoli cittadini o piccoli consumatori?

I bambini sono "consumatori senza portafoglio", ma con un ruolo molto attivo nel vasto mondo delle offerte. Non hanno una reale percezione dei soldi; appaiono aggiornati e consapevoli, ma forse non hanno il senso dell'acquisto funzionale, della cosa di cui si ha "bisogno". Eppure, a quest'età, molti ragazzi dispongono di una "paghetta" settimanale, che varia da 20 a più di 80 euro al mese!

Un altro paradosso è che questo "baby consumatore" ha un approccio "maturo" al consumo, una percezione dei suoi consumi strutturata e complessa come quella degli adulti. In tal senso, secondo i ricercatori, si evidenzia "una dinamica di mercato che tende a trasformare i bambini da piccoli cittadini in piccoli consumatori". Piccoli consumatori ma sganciati dalla capacità di spesa effettiva della famiglia. E non c'è molta differenza neppure tra nord, centro e sud: quando si parla di stili di vita e tipologia di consumi l'omologazione è perfetta.

Secondo un'indagine recente su giovani e consumi realizzata dall'istituto di ricerche economiche e sociali EU.R.E.S., la ragione è che, in un quadro caratterizzato dalla generale crisi dei consumi e dalla diffusa perdita del valore reale dei redditi, sembra che le famiglie tendano a consentire almeno ai giovani un elevato livello di consumi. Questo perché le famiglie comprendono l'importanza del fattore consumo per l'identità delle nuove generazioni e, invece di impegnarsi in un difficile confronto sull'educazione a un consumo diverso, cercano di avvicinarsi e di conoscere meglio i propri figli sostenendone le scelte di consumo.

Bisogni, valori, significati

La ricerca di identità attraverso i consumi si manifesta soprattutto nella ricerca dell'abbigliamento "firmato" e nell'averne un ricco guardaroba che consenta di variare, inventare e "veleggiare" tra gli stili (stylesurfing), mostrando e comunicando se stessi agli altri.

L'altra faccia dell'identità per i giovani è quella della comunicazione, a cui dedicano significative quote di consumo: computer e telefonino, mezzi di trasporto privati, soprattutto motocicli e le nuove city car, rappresentano per i giovani canali di contatto, espressione e relazione e, quindi, occasioni di crescita e strumenti di libertà. Negli adolescenti, la caratteristica rilevante è la creazione di nuovi bisogni e nuovi valori, sia nella sfera privata sia in quella pubblica. Lo afferma anche lo studio su atteggiamenti, opinioni e comportamenti dei giovani italiani condotto da molti anni dall'Istituto IARD Franco Brambilla, Cooperativa di Ricerca e Formazione, su un campione di 3.000 giovani tra i 15 e i 34 anni. Dunque, alcune tra le tendenze emergenti nella società sono anticipate dalle nuove generazioni.

Gli opposti orientamenti interpretativi nell'analisi sociologica del consumo sembrano essere presenti anche nello studio degli adolescenti: essi, infatti, o sono visti come ossessionati dai marchi e dalle mode, o come innovatori e inventori di stili che poi avranno grande influenza nella società in cui vivono.

Dall'indagine realizzata nella provincia di Roma dall'EU.R.E.S., su un campione di 1.000 studenti tra i 15 e i 19 anni, emergono alcuni dati significativi. Il 60% dei giovani dichiara di non consumare interamente il denaro di cui dispone, soprattutto le ragazze. Ma, accanto alle "formiche" ci sono anche le giovani "cicale" con la propensione a spendere più di quanto hanno: oltre 220 euro contro i 130 mensili posseduti.

Al primo posto si trovano le spese per abbigliamento e accessori (57,50 euro mensili), che superano notevolmente tutte le altre voci; al secondo posto, con 30,50 euro, il budget mensile per ristorazione (bar, pizzeria, fast food, ristoranti), seguito da schede e abbonamenti del telefono cellulare. Ci sono poi le spese destinate alla pratica sportiva (20,50 euro) e ai cosiddetti "vizi". Una cifra analoga (16,50 euro) è dedicata ai trasporti, di poco inferiore (15 euro) quella per le cure del corpo/estetica. In coda alla graduatoria c'è - trisestamente - la "cultura", con la quota destinata a informazione e spettacolo.

LA FESTA DI NON-COMPLEANNO NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE

Il mondo della pubblicità rimanda al Paese di Bengodi o al Paese della Cuccagna, dove è festa tutto l'anno. Una sorta di Paese delle Meraviglie, dove sono di casa l'allegria e la felicità... E proprio dal capolavoro di Lewis Carroll si può partire per leggere il brano sulla festa di non-compleanno del Cappellaio Matto e del Leprotto Bisestile e per riflettere sul faticoso cammino che porta alla crescita e all'identità. In un caldo pomeriggio, in giardino, la piccola Alice è distratta e non riesce a seguire la lezione di storia. Comincia allora a immaginare un mondo in cui gli animali e gli oggetti possano parlare: un Paese delle Meraviglie che si vede solo con la fantasia. A un tratto, appare un coniglio bianco col panciotto e un grande orologio, che corre per la fretta.

Alice lo insegue in un'apertura buia e stretta fino a una porta piccolissima, dove trova una bottiglia con la scritta BEVIMI. Alice beve e diventa sempre più piccola. Ora potrebbe passare dalla porta, ma la serratura è chiusa a chiave e la chiave è rimasta sul tavolo. Perciò la serratura indica alla bambina una scatola di biscotti. Lei ne assaggia uno e questa volta diventa così grande da arrivare a toccare il soffitto. Dopo altre incredibili avventure, ritrova la casetta del Bianconiglio, dove c'è una scatola di biscotti con su scritto SERVITI. Alice ne assaggia uno e comincia a crescere. Diventata grande più della casa, pensa di mangiare qualcosa per rimpicciolire. Detto, fatto. Allungando un braccio, prende una carota dall'orto

del coniglio e, dopo un morso, è di nuovo piccina. Torna allora a inseguire Bianconiglio e incontra il Brucaliffo.

La bambina non sa più chi è veramente: si è trasformata così tante volte! Sa solo che è stanca di essere piccina. Il Brucaliffo le consiglia di assaggiare un fungo: un lato del fungo la farà crescere e l'altro la farà rimpicciolire. Un morso e Alice diventa alta come il più alto degli alberi del bosco. Deve mangiare l'altro pezzetto di fungo per rimpicciolire. Così, finalmente, Alice torna alla sua statura normale, riprende a inseguire il Bianconiglio e incontra lo Stregatto, che può apparire, sparire, alzarsi le orecchie con la coda e fare altre stranezze. Forse può anche dire ad Alice dov'è finito il coniglio bianco. "Se io cercassi il Bianconiglio, lo chiederei al Cappellaio Matto oppure al Leprotto Bisestile", risponde il buffo animale. Seguendo il consiglio, Alice arriva davanti al cancello di una casa. Nel giardino, in fondo a una lunga tavola, ci sono il Leprotto Bisestile e il Cappellaio Matto, che cantano un'allegria canzone, accompagnati dai fischi di tante teiere. Il tè è la loro passione, e preferiscono berlo in un'occasione speciale. Oggi, per esempio, è il non-compleanno di tutti e due. Anche Alice vorrebbe partecipare alla festa, ma non riesce a capire di cosa si tratta. "Non sa cosa è il non-compleanno!" ridacchia il Leprotto Bisestile e, insieme al Cappellaio Matto, prova a spiegarglielo. È semplice: il non-compleanno è tutti i giorni in cui non si compiono gli anni. E sono tanti, ben 364! "Ma allora oggi è anche il mio non-compleanno!" esclama Alice, contenta. Quindi la festa è anche per lei, e si merita una torta e un bell'inchino. Certo il Leprotto Bisestile e il Cappellaio Matto sono proprio bizzarri, e Alice comincia a essere stanca di tutte quelle assurdità... (25)

Qualche proposta di lavoro

Infanzia e adolescenza si strutturano come attesa del debutto, ritardato quasi all'infinito, dell'ingresso nel mondo dei "grandi". Questo periodo dell'attesa è una stagione di festa obbligatoria, lusingata da un numero enorme di mode, must, gadget, che muta la percezione di sé e dei propri tempi di vita, percezione che viene, invece, definita attraverso i consumi e il rapporto con essi.

Non v'è, insomma, più traccia del tempo tradizionale scandito dai calendari; l'uovo di cioccolato lo troviamo tutto l'anno, anche a Natale, in confezioni che consentono di costruire un Presepe smontando il tempo di attese, veglie e viglie.

Anche l'uso degli oggetti e il loro permanere nella nostra vita è mutato. Le cose sorgono e muoiono velocemente sulla scena dei consumi, accompagnate dall'imperativo "Non senza di me!". Non sostituiamo più un oggetto perché è rotto o inservibile, ma ne accumuliamo molti perché obsoleti, non di moda, sostituendoli con l'oggetto del momento. Basti pensare, per tornare alla passione dei ragazzi, ai milioni di cellulari inutilizzati che giacciono nei cassetti. C'è una via d'uscita, un modo per interrompere questa tendenza? Proviamoci, con qualche consiglio:

- restituire una giusta dimensione temporale ai consumi individuali, collocandoli nell'esperienza dei ragazzi, che si addensa attorno a particolari oggetti;
- rendere agli oggetti il loro tempo, individuando, dietro alle mode, funzioni e bisogni soddisfatti a suo tempo da altri oggetti.

ITINERARIO 1:
i consumi tra
sogni e bisogni



SCHEDA 1 (attività al supermercato)

IL SUPERMERCATO, L'IPER O IL CENTRO COMMERCIALE RAPPRESENTANO UNA CITTÀ NELLA CITTÀ, IN CUI CI SI DEVE ORIENTARE, E IL LUOGO IN CUI SI IMPARANO A LEGGERE I "CARTELLI DEI CONSUMI". I PORTATORI DI TESTO, IN QUESTO CASO, SONO I CONTENITORI, LE ETICHETTE.

SEI UNO SPORTIVO CHE DEVE ACQUISTARE CAPI DI ABBIGLIAMENTO E ALIMENTI PER L'ALLENAMENTO.

FAI LA TUA SPESA, SEGUENDO I TUOI BISOGNI E I TUOI DESIDERI, E POI METTI A CONFRONTO GLI OGGETTI E GLI ALIMENTI ACQUISTATI CON ALTRI NON DI "MARCA" O DI "MODA".

QUALI DIFFERENZE NOTI?

PER QUANTO RIGUARDA IL CIBO, METTI A CONFRONTO LE ETICHETTE NUTRIZIONALI DI ALIMENTI DEDICATI ALLO SPORT CON ALTRI, MERCEOLOGICAMENTE SIMILI, MA NON PUBBLICIZZATI PER LO SPORTIVO.

COSA NOTI?

**ITINERARIO 1:
i consumi tra
sogni e bisogni**

SCHEDA 2 (attività in classe)

VI SONO OGGETTI O ALIMENTI CHE, MENTRE COMPIONO LA LORO FUNZIONE, NARRANO DELLE STORIE. GLI OGGETTI E GLI ALIMENTI-RICORDO, COME LA MADELEINETTE DI PROUST, OPPURE QUELLI CHE HANNO CARATTERIZZATO UN PERIODO DELLA NOSTRA VITA, O QUELLI CHE DESIDERIAMO FORTEMENTE E CHE NON POSSEDIAMO ANCORA.

FAI UN ELENCO DEI TUOI OGGETTI PREFERITI, MOTIVANDONE LE SCELTE E/O I RICORDI CHE PORTANO. INTERVISTA POI I TUOI NONNI O I TUOI GENITORI SUI LORO OGGETTI E ALIMENTI "DEI SOGNI" E FAI UN CONFRONTO TRA LE TUE PREFERENZE E LE LORO.

CHE COSA NOTI?

CI SONO MOLTE DIFFERENZE TRA CIÒ CHE DESIDERI TU E QUELLO CHE DESIDERAVANO I TUOI NONNI O GENITORI?

ITINERARIO 1:
i consumi tra
sogni e bisogni



SCHEDA 3 (attività al supermercato)

I PRODOTTI PRESENTI SUL MERCATO POSSONO ESSERE DIVISI IN DUE GRUPPI: QUELLI AD “ACQUISTO PROGRAMMATO” E QUELLI AD “ACQUISTO D’IMPULSO”.

NEL PRIMO GRUPPO RIENTRANO I GENERI DI PRIMA NECESSITÀ CHE DETERMINANO LA DECISIONE DI ANDARE A FARE LA SPESA (AD ES., MANCA IL LATTE, LA PASTA...).

UNA VOLTA ENTRATI NEL SUPERMERCATO, PERÒ, CI SI TROVA DI FRONTE A UN’INFINITÀ DI PRODOTTI E - CONSCIAMENTE O INCONSCIAMENTE - RIAFFIORANO ALLA NOSTRA MENTE TUTTI GLI SPOT TELEVISIVI, LE PUBBLICITÀ VISTE PER STRADA: È UN INVITO TROPPO PRESSANTE E SENTIAMO L’IMPULSO DI ACQUISTARLI.

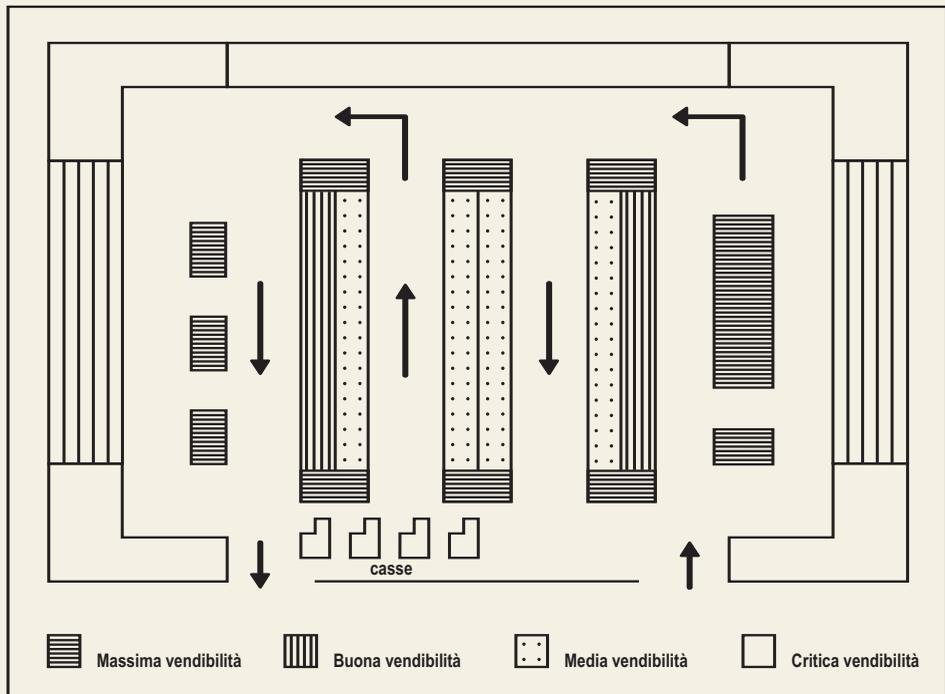
IN BASE A STUDI FATTI SUI COMPORTAMENTI DEI CONSUMATORI, LA SUPERFICIE DI UN PUNTO VENDITA A SELF SERVICE PRESENTA, A SECONDA DELLA DIVERSA LOCALIZZAZIONE, UNA DIFFERENTE VENDIBILITÀ.

I PRODOTTI AD ACQUISTO PROGRAMMATO VERRANNO COLLOCATI IN ZONE A VENDIBILITÀ INTERMEDIA, MENTRE QUELLI AD ACQUISTO D’IMPULSO, LE PROMOZIONI E QUELLI DA CUI IL SUPERMERCATO TRAE MAGGIORI GUADAGNI, SARANNO COLLOCATI NELLE ZONE PIÙ STRATEGICHE, DI MASSIMA VENDIBILITÀ.

PUÒ ESSERE INTERESSANTE VISITARE UN SUPERMERCATO CON UN OCCHIO UN PO’ DIVERSO DA QUELLO CHE SI HA NORMALMENTE QUANDO CI SI RECA IN QUESTO LUOGO.

VAI QUINDI IN UN PUNTO VENDITA E, AIUTANDOTI CON LA MAPPA SOTTO RIPIRTATA, PROVA A IDENTIFICARE I PRODOTTI AD “ACQUISTO D’IMPULSO” E QUELLI AD “ACQUISTO PROGRAMMATO”.

DISTRIBUZIONE E VENDIBILITÀ DELLE MERCI



**ITINERARIO 1:
i consumi tra
sogni e bisogni**

SCHEDA 4 (attività al supermercato)

CHE CI PIACCIA O NO, SEMPRE DI PIÙ LA NOSTRA IDENTITÀ, A LIVELLO SOCIALE, È DEFINITA ATTRAVERSO I CONSUMI; I PRODOTTI DIVENTANO SEGNALI E, PER LORO TRAMITE, POSSIAMO RICONOSCERCI E RICONOSCERE QUELLI SIMILI A NOI. INDIVIDUALITÀ E SOCIALITÀ SONO DUE BISOGNI PARTICOLARMENTE SENTITI DAI RAGAZZI. UNA DELLE PRIME GENERAZIONI DI GIOVANI DEFINITE ATTRAVERSO I PROPRI CONSUMI RISALE AGLI ANNI '80, QUANDO I "PANINARI", APPUNTO, INDOSSAVANO SOLO PIUMINI E SCARPE DI UNA PARTICOLARE MARCA.

RICERCA ALL'INTERNO DEL SUPERMERCATO TRE OGGETTI-SIMBOLO: IL PRIMO DEVE RAPPRESENTARE IL TUO PASSATO, IL SECONDO IL TUO PRESENTE E IL TERZO IL TUO FUTURO.

	OGGETTO	PERCHÈ L'HO SCELTO
PASSATO		
PRESENTE		
FUTURO		

CONFRONTA LE TUE SCELTE CON QUELLE DEI COMPAGNI E DEI TUOI INSEGNANTI.

CI SONO ANALOGIE TRA GLI ARTICOLI SCELTI?

CI SONO OGGETTI IN COMUNE TRA LE DIVERSE GENERAZIONI O I DIVERSI SESSI, AI QUALI VIENE ATTRIBUITO UN VALORE SIMBOLICO E ALTAMENTE RAPPRESENTATIVO DEL MODO DI ESSERE E SENTIRSI?

9

**Chi dorme
non piglia pesci...**



Chi dorme non piglia pesci...

Non è affatto vero che chi dorme non piglia pesci: il sonno fa bene. Trascorriamo un terzo della nostra vita dormendo. Tempo perso? No, tempo utile al benessere e alla salute. Né troppo, né troppo poco: chi dorme male, poco e non riposa a sufficienza diventa nervoso, irascibile, perde la concentrazione, la memoria e il buonumore. Chi dedica troppo tempo al sonno, invece, si innervosisce e accusa un calo del rendimento esattamente come chi dorme poco. Saper dormire in modo regolare, per un numero di ore adeguato alle nostre esigenze, è sinonimo di salute e benessere, sia fisico che mentale.

Il sonno è un fenomeno affascinante e complesso. Tutti gli esseri umani hanno al loro interno una specie di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici (digestione, evacuazione, crescita e ricambio cellulare, ecc.) e le ore di veglia e di sonno. Quest'orologio corrisponde al ciclo circadiano (dal latino *circa diem* = circa un giorno). Un ciclo regolare di sonno e veglia determina una buona condizione di vigilanza diurna e un riposo notturno soddisfacente (www.benessere.com).

Il sonno è un colpo di freni del cervello

Il ciclo di sonno e di veglia è regolato da vari ormoni, tra cui la melatonina, prodotta dall'epifisi. La produzione di melatonina dipende dalla quantità di luce: il buio produce questo ormone, che dà il segnale all'organismo di rallentare le attività e prepararsi al sonno. Inoltre, ci sentiamo stanchi quando la temperatura corporea diminuisce e, contemporaneamente, la quantità dell'ormone adrenalina si abbassa.

Quel che conosciamo sul sonno si è scoperto monitorando le onde cerebrali sull'elettroencefalogramma, che registra l'attività elettrica del cervello. Il sonno non è sempre uguale, ma è caratterizzato da due fasi principali: la fase non-REM (sonno ortodosso) e la fase REM (sonno paradossale). Nella fase REM, che si verifica 4-5 volte a notte, gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi (in inglese, *rapid eye movements*) e si fanno sogni molto intensi.

Durante la notte si verificano diversi cicli del sonno della durata di 90-100 minuti, caratterizzati dal passaggio attraverso quattro stadi e attraverso la fase REM. Cinque tappe, dunque, e il primo sonno vero e proprio corrisponde con la terza, quella del sonno profondo. Nella quarta (sonno profondo effettivo), il nostro organismo si rigenera, e le onde corrispondenti all'attività cerebrale sono piuttosto lente. Il "sonno essenziale", determinato da sonno profondo e da sonno REM, è quello più riposante: anche chi dorme poco, dorme bene se usufruisce del sonno essenziale (26).

Ecco perché è importante non perdere il "treno del sonno", il momento giusto, altrimenti bisogna aspettare un'ora e mezza o due (la durata di un ciclo di sonno). Quando è ora, non ci dovrebbero essere diversivi od ostacoli, a partire dalla televisione. La tv, infatti, "va a letto" troppo tardi e, a volte, ci fa fare indigestione di immagini troppo forti, col rischio di sonni agitati e incubi.

La salute vien dormendo

Gli studiosi affermano che sia il sonno REM sia quello non-REM sono necessari per stare bene, anche se non se ne conosce bene il ruolo specifico. Durante il sonno non-REM si ha una produzione elevata dell'ormone della crescita, vitale per la "salute fisica", mentre nel sonno REM aumenta il flusso sanguigno verso il cervello, il che è utile per la "salute mentale". Se una persona è disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, può avere sintomi di stress e di nervosismo.

Il carattere di ciascuno sembra influenzare l'esigenza nei confronti del sonno. La persona estroversa,

energica, lavoratrice accanita, ambiziosa e sicura di sé generalmente dorme poco, mentre chi si preoccupa facilmente, è insoddisfatto di sé, un po' nevrotico, creativo, tende a dormire per tempi più lunghi. Non c'è una durata del sonno ottimale, un tempo standard, è un fatto individuale e diverso da una persona all'altra. Importante è la qualità del sonno piuttosto che la quantità, che varia secondo le esigenze personali. C'è chi dorme 4 o 5 ore ed è riposato e chi ne dorme 9! Certamente, il fabbisogno di sonno diminuisce con l'avanzare dell'età. Non occorre, dunque, fare raffronti e preoccuparsi, basta conoscere i propri ritmi e le proprie esigenze e sentirsi bene e riposati il giorno successivo. Altrimenti, basta correggere l'orario e adeguarlo alle nostre esigenze fisiche. "La prima cosa da imparare dalla vita è seguire con criterio la propria natura" (26).

Quando perdiamo ore di sonno, si recupera facilmente il giorno successivo, proprio grazie alla capacità di autoregolazione del nostro organismo. I problemi nascono quando non è possibile riposare e soddisfare l'esigenza fisiologica (stress, orari di lavoro, ecc.).

Studiando dei volontari privati del sonno per lunghi periodi, gli studiosi hanno scoperto che per vivere il corpo ha bisogno di dormire almeno due ore al giorno e l'orologio biologico ne determina anche il numero massimo: 15 ore. Un debito di sonno viene recuperato dal corpo con una sola notte di riposo.

Un sonnellino pomeridiano (tipico nella nostra cultura mediterranea) può essere benefico, ma non può sostituire il sonno notturno. In ogni caso, non deve superare i trenta minuti: con un riposo più lungo si passerebbe al sonno profondo, col rischio di sentirsi peggio al risveglio.

Sei un gallo o una civetta?

Anche per il sonno, conta l'individualità. Insomma, a ciascuno il suo... sonno. La lunghezza del ciclo è personale, come il colore degli occhi. Per fare un'indagine sul proprio sonno, bisogna attrezzarsi come un buon reporter con quaderno, matita o penna, orologio luminoso, bussola e, per far le cose in grande, un registratore. Dapprima si parte con un sonnellino pomeridiano: si va a dormire ai primi segni di sonnolenza, annotando l'ora, e si considera valida la prova se ci si sveglia naturalmente e in ottima forma.

A quel punto, sapremo la durata del nostro ciclo di sonno (da un'ora e mezza a due ore).

Per determinare l'intera durata del sonno notturno, la sera bisogna annotare l'ora in cui non si riesce a tenere gli occhi aperti e, la mattina, l'ora del risveglio. Dopo una settimana di osservazioni, possiamo sapere se siamo "mattinieri" o "notturni" e... accettarci come siamo.

Chi si addormenta presto e si sveglia di buon'ora è **gallo o gallina**.

Chi si addormenta tardi e si sveglia tardi è **gufo o civetta**.

IL SONNO NELLA LETTERATURA

Dalla notte dei tempi, è il caso di dirlo, gli uomini hanno considerato l'oscurità un momento misterioso, magico, pieno di incantesimi e sorprese. Nelle notti delle fiabe e delle leggende, i boschi pullulano di spiritelli, geni e folletti, streghe e maghi (26).

Anche il mito abbonda di riferimenti al sonno e ai sogni. Per i Greci, il dio del sonno, Hypnos, viveva in una caverna dove non giungevano i raggi del sole e dove scorrevano le acque del Lete, il fiume dell'oblio. Hypnos era rappresentato come un bambino che aveva due ali sulle tempie, per proteggersi gli occhi chiusi. Suo figlio, Morfeo, era il dio dei sogni e poteva volare nei sogni degli umani assumendo qualsiasi aspetto volesse... E poi, molte avventure accadono durante il sonno: a Sansone Dalila taglia i capelli e lo priva della sua forza; Dio toglie una costola ad Adamo per creare Eva.

"La vita è sogno" diceva Calderon de la Barca. Anche Shakespeare avrebbe qualcosa da aggiungere, in proposito. Dunque, il sogno è un viaggio avventuroso

nella notte, che serve a rigenerare il nostro organismo, ma nella letteratura è un archetipo universale.

NESSUNO SOGNA NELLE CITTÀ...

Michele, il protagonista di Cuore di ciccia (27), si sente solo e poco amato e finisce per saccheggiare ogni notte il suo unico amico, il frigorifero. Ma la madre, che è fissata con la magrezza, lo manda all'Istituto Acciughini. Qui gli ospiti fingono di mangiare, corrono fino allo sfinimento nel parco, spinti dall'idea illusoria di un premio goloso... Michele fugge e, dopo mirabolanti avventure, incontra un mostro orribile, l'Orconte, che fa rubare i sogni delle persone e se li fa proiettare nel suo antro. Ecco perché le persone, come la mamma, vanno di fretta e sono nervose: "Non c'era nessun sogno in giro per il mondo". Ma, alla fine della storia, Michele si scopre magro e ritrova la mamma, ingrassata ma felice di riabbracciarlo.

In una storia di Roberto Piumini, la principessa Rosalba ha tutto quello che serve per essere felice eppure si cruccia perché, all'alba, i sogni volano via... (28)

E Rohald Dahl, nel GGG (6), racconta che una bambina viene rapita, di notte, dal Grande Gigante Gentile. Egli vive nel Paese dei Giganti ma, a differenza dei suoi orribili colleghi (che, nell'Ora delle Ombre, s'ingozzano di esseri umani), va a caccia di sogni. Con una grande valigia, molti barattoli e una rete acchiappa-sogni, corre nel Paese dei Sogni, si mette in ascolto e afferra quelli che stanno nascendo... Con grande cura, li mette uno a uno nei barattoli e li porta nella sua caverna. Qui le pareti sono coperte di scaffali per contenere la smisurata collezione. Dotato di orecchie mirabolanti, il GGG riesce a sentire ma, soprattutto, a capire la musica dei sogni della sua collezione. A ogni modo, ciascun barattolo ha la sua brava etichetta, per quando deve cercarne uno in fretta e furia.

L'aggiustasogni è la storia di Michael, che si trasferisce con i genitori a Gerusalemme, la terra d'origine del padre. L'adattamento alla nuova casa, alla lingua e agli amici è difficile, e il ricordo dell'America struggente. Giunto nella grande casa del nonno, Michael scopre che quel vecchio burbero, responsabile del loro trasferimento, è un meraviglioso complice, capace di entrare nei sogni degli altri e di "aggiustarli". (29)

Quando non c'era la televisione, parenti e vicini si riunivano nelle veglie attorno al camino a chiacchierare, mangiucchiare qualche noce, ma soprattutto ad ascoltare fiabe e storie raccontate da abili narratori. Si rideva, si sognava, si tremava e... ci si preparava al sonno. "Il sonno dona il riposo ma anche la magia dei sogni". (C. Dolto)

10

**A piedi e in bici, con
le amiche e con gli amici**



A piedi e in bici con le amiche e con gli amici

Vivere in una metropoli, in una cittadina o in un paese fa la differenza. Più si vive in strutture grandi e complesse meno i bambini e i ragazzi, ma anche gli adulti, hanno spazi "amici": i cortili sono invasi da auto e motorini e sono pochi i luoghi che permettono di vedersi per giocare, correre, esplorare l'ambiente...

Se i bambini vivessero in città meno ostili farebbero di sicuro una vita più sana e movimentata, potrebbero andare a scuola a piedi o in bicicletta, senza paura di essere investiti e conquistando invece una propria autonomia. Purtroppo, come molte indagini dimostrano, bambini e adulti hanno paura della città.

I dati sulla mobilità scolastica ne sono una prova: nella fascia della scuola primaria oltre il 90% degli scolari viene accompagnato a scuola da un genitore, e oltre il 60% arriva in automobile. Il traffico ostacola l'intraprendenza di bambini e bambine e alimenta l'ansia dei genitori.

Che cosa dovrebbe cambiare per convincere genitori e figli ad abbandonare l'auto?

Una proposta molto interessante, che potrebbe migliorare la vita di tutti coloro che vivono in città, arriva dall'associazione Cammina (Bambini e bambine si fanno strada, a cura di Valter Baruzzi, Editrice La Mandragora, Imola, 2002), che ha elaborato un progetto complesso e strutturato, in linea con gli orientamenti Unicef per avere città amiche dell'infanzia e dell'adolescenza. Un'utopia? Basterebbe andare in giro per le città del Nord Europa, dove esistono persino i passeggi collegati alla bicicletta dei genitori, per rendersi conto che un'alternativa al caotico traffico urbano è possibile.

E l'alternativa potrebbe essere rappresentata proprio dalla bicicletta, almeno nelle città che lo consentono per grandezza e conformazione geografica. Come? Cominciando a riservare alcune strade a pedoni e ciclisti o realizzando una rete di piste ciclabili sicure e lontane dal traffico automobilistico, finalizzate non all'attività sportiva ma alla mobilità urbana (lavoro, scuola, spesa). Piste protette, con tanto di segnaletica, e con parcheggi adatti alle due ruote, dislocate vicino ai punti nevralgici (scuole, uffici, stazioni). L'obiettivo è permettere ai bambini, ma non soltanto a loro, di muoversi più serenamente a piedi o in bicicletta, lungo i marciapiedi e i percorsi protetti, ma anche lungo strade in cui sia possibile la convivenza fra "mobilità dolce" e mezzi motorizzati. Il passaggio successivo, infatti, riguarda il contesto: la città, o almeno il quartiere della scuola, dovrà essere sensibilizzato per accogliere e rispettare i bambini e le bambine che camminano per le sue strade. Sia a piedi che in bicicletta.

Occorre lavorare con le scuole perché valorizzino questa esperienza che unisce educazione ambientale, mobilità sostenibile ed educazione civica e stradale; con le associazioni di anziani perché diano la loro collaborazione; con i vigili urbani, perché diven-

tino i vigili dei bambini più che delle macchine, e assumano sempre più le caratteristiche del vigile di quartiere; con i commercianti perché, vivendo sulla strada, si offrano come punti di riferimento per le eventuali necessità dei bambini (una telefonata, l'uso del bagno, un bicchiere d'acqua).

L'amministrazione dovrà inoltre garantire una perfetta manutenzione della segnaletica orizzontale, specialmente quella pedonale e ciclabile; aggiungere, se servisse, una segnaletica verticale sperimentale per sensibilizzare gli automobilisti; effettuare interventi strutturali di difesa di ciclisti e pedoni (passaggi pedonali rialzati, riduzione della velocità in punti di attraversamento...) ed eventualmente presidiare con proprio personale o altro (vigili, obiettori di coscienza, anziani) i punti di attraversamento di maggiore pericolo. Quando tutte queste misure saranno attuate le famiglie cominceranno ad avere fiducia nelle possibilità dei figli all'interno di un contesto più protetto.

Sarà un bene per tutti, per la società, per l'ambiente, con meno auto in circolazione, ma soprattutto per i bambini che cominceranno a essere più autonomi. Lo psicologo svizzero Marco Huttenmoser, nell'ambito di una pluriennale ricerca sul rapporto fra città, bambini e traffico, è da tempo giunto alla conclusione che il fatto di accompagnare costantemente i bambini negli spostamenti urbani per vigilare su di loro, è un peso per i genitori e condiziona sicuramente il loro sviluppo. I bambini che godono di più libertà e si spostano autonomamente in un ambiente favorevole sono più sicuri e indipendenti, più "maturi" a livello motorio e sociale rispetto ai bambini "bloccati" da una città ostile.

I primi, avvantaggiati da una ricca esperienza e frequenti contatti con altri bambini, hanno più amici e compagni di gioco, sono in grado di organizzare una parte della loro giornata, socializzano facilmente anche in virtù della loro capacità di inventare giochi e di gestire creativamente situazioni nuove e conflitti.

Aprire le porte di casa e aiutarli a crescere

I momenti di autonomia con i compagni, per mettersi alla prova lontano dagli adulti, sono esperienze necessarie, che i genitori tendono a evitare, perché spaventati da un eccesso di allarme sui rischi sociali e sulla devianza giovanile. I rischi effettivi vanno ridotti ricostruendo condizioni di vita che consentano *sorveglianza sociale*, ma anche organizzando e costruendo diversamente le città...

La soluzione non consiste nel tener costantemente sotto controllo i ragazzi e neppure nel chiuderli in casa davanti alla televisione o in giro "sulle strade elettroniche di Internet".

Bambini e ragazzi, per crescere davvero, hanno bisogno di vivere da soli una parte del loro tempo, ma anche di non essere lasciati soli con le loro emozioni. Essi invece vivono spesso il paradosso di essere molto controllati, ma sostanzialmente soli. Parlare assieme di ciò che fanno nel tempo libero, aiutarli a riflettere sulle loro esperienze, a metabolizzarle, è un modo importantissimo di esserci anche dove non possiamo seguirli con l'occhio. In poche parole: aiutarli a crescere.

Ma come tradurre le idee in pratica? Ad esempio, attraverso i 7 passi del progetto di Camina.

Come si può ripensare una parte di città, progettando interventi e azioni che la rendano fruibile da bam-

bini e ragazzi? Ovviamente serve la collaborazione della scuola, che dovrebbe farsi promotrice di progetti, dei genitori, delle amministrazioni locali, di altri soggetti attivi nel territorio.

Primo passo: come fare

In primo luogo il Consiglio d'Istituto e il Collegio dei docenti esaminano la proposta e la discutono, per tradurla in progetto e inserirla nel piano formativo (POF), esplicitando le valenze educative e la necessità di dialogo e collaborazione con il territorio. Sulla base di questa scelta progettuale condivisa, la scuola si può dedicare alla costruzione delle relazioni e alla ricerca delle risorse e delle collaborazioni necessarie. Il progetto presuppone che i bambini siano coinvolti più consapevolmente in contesti di apprendimento, che già la scuola in parte propone, volti a:

- 1. Acquisire elementi di educazione stradale e alla mobilità in relazione al percorso casa-scuola, in quanto pedoni (e ciclisti) e più specificamente, a titolo esemplificativo:**
 - conoscere gli spazi della strada e più in generale gli ambienti urbani;
 - acquisire la consapevolezza che la strada è un ambiente che richiede la capacità di inviare e recepire messaggi e che la segnaletica è utile per proteggere i pedoni (e i ciclisti);
 - conoscere la segnaletica che riguarda pedoni (e ciclisti);
 - porre la segnaletica e le regole del traffico in relazione a contesti, situazioni e stimoli specifici, cui occorre saper rispondere;
 - conoscere le dinamiche del traffico riguardanti i pedoni (e i ciclisti);
 - comportarsi da pedone (e da ciclista) in modo corretto nel traffico;
 - conoscere e percepire i fattori naturali e artificiali che modificano l'ambiente del traffico e sviluppare le strategie comportamentali in relazione a tali variabili.

- 2. Acquisire una maggiore autonomia personale e una migliore capacità di relazione con contesti e persone, più specificamente:**
 - individuare i punti pericolosi del percorso casa-scuola;
 - saper analizzare problemi, elaborare ed esporre proposte di miglioramento;
 - arricchire la rete delle relazioni sociali;
 - conoscere l'ambiente urbano e costruire un rapporto di appartenenza;
 - riconoscere i comportamenti scorretti di adulti e bambini in quanto pedoni, ciclisti, automobilisti;
 - incrementare l'autonomia di movimento.

- 3. Impegnarsi in attività relative all'area logico-matematica, quali:**
 - orientarsi all'interno di una mappa del proprio quartiere;
 - costruire diagrammi ad albero;
 - somministrare un breve e semplice questionario e quantificarne le risposte;
 - utilizzare il concetto di percentuale;
 - produrre istogrammi.

- 4. Impegnarsi in attività relative all'area linguistica e comunicativa, quali:**
 - scrivere una lettera, seguendo una traccia;
 - descrivere il percorso casa-scuola sulla base della sua conoscenza e della sua rappresentazione grafica;
 - comunicare a tecnici e amministratori pubblici le proposte volte a migliorare le condizioni di sicurezza e di percorribilità dei tragitti quotidianamente utilizzati per raggiungere la sede del proprio istituto scolastico;

- produrre materiali finalizzati a sensibilizzare la cittadinanza ai problemi di mobilità di bambini e ragazzi.

5. Impegnarsi in attività relative all'area antropologica, quali:

- osservazioni approfondite dell'ambiente urbano;
- riflessioni sull'urbanistica della città e in particolare del quartiere in cui si vive;
- riflessioni sulla mobilità e sull'uso dello spazio pubblico.

Secondo passo: le alleanze indispensabili

Come abbiamo visto, gli ostacoli da affrontare e superare sono molti: la paura dei genitori verso gli sconosciuti, la paura del traffico, ma anche la fretta di chi va a letto tardi la sera e la mattina deve correre per non far tardi a scuola o al lavoro, lo zaino pesante, i bambini con poca esperienza in quanto pedoni e ciclisti... tanto per elencarne alcuni.

È quindi necessario che la scuola trovi il più alto numero possibile di alleati che aderiscano al progetto apportandovi le competenze e le risorse di cui dispongono, per agire insieme creando contesti favorevoli per il cambiamento di comportamenti e il raggiungimento degli scopi.

Il primo passo è costruire un tavolo di lavoro dove tutti quanti i soggetti, senza egemonie ma con grande spirito di collaborazione, possano dare un contributo alla buona riuscita del progetto, esaminando le difficoltà man mano che si presentano.

Gli insegnanti più sensibili dovranno prima dialogare con i colleghi, quindi, insieme, coinvolgeranno i genitori dei bambini e delle bambine che già si muovono autonomamente a piedi o in bicicletta, per dimostrare agli altri che si tratta di un'esperienza praticabile.

Sarà ovviamente indispensabile il supporto dell'Amministrazione comunale per organizzare il traffico e proteggere alcuni attraversamenti, ma anche la collaborazione di associazioni di volontari, anziani, ecc.

Terzo passo: la raccolta dei dati

Per poter stabilire come agire per superare le difficoltà c'è bisogno di informazioni e dati. Il progetto esce quindi dai tavoli di progettazione, per entrare in contatto con ragazzi e famiglie, per mezzo di due questionari, uno per i bambini e uno per i genitori, che raccoglieranno informazioni sull'autonomia di bambini e ragazzi nei percorsi casa-scuola e sulle forme della loro mobilità, sulla percezione che ragazzi e genitori hanno della sicurezza e del pericolo, sulle ragioni che ostacolano l'autonomia dei ragazzi e la fiducia dei genitori, per individuare i punti critici della viabilità e anche per posizionare sulla carta della città gli itinerari (ciclo-pedonali) casa-scuola dei ragazzi.

Segue una traccia di questionario per i ragazzi. Non è possibile usare un modello unico, ma ciascuna scuola dovrà adattare le possibili risposte alla realtà locale. Per esempio formulando in modo sensato le ipotesi sullo scuolabus e sui mezzi pubblici, nel caso in cui coincidano o non ci sia il servizio.

1. Di solito in che modo o con che mezzo vieni a scuola?

- A piedi
- Con lo scuolabus
- Con l'autobus
- In bicicletta
- In automobile
- Con altri mezzi (specificare quale)

A piedi e in bici con le amiche e con gli amici

2. Specifica anche se sei:

- Accompagnato da un adulto
- Non accompagnato

Se sei accompagnato, da chi?

3. Se vieni in auto, qual è il motivo per cui non fai uso degli altri mezzi elencati sopra?

- Abito troppo distante dalla scuola
 - Mi sveglio tardi e rischio di far tardi a scuola
 - È freddo in inverno o troppo caldo con la bella stagione
 - Il traffico è pericoloso
 - Lo zaino è troppo pesante
 - Sono troppo piccolo d'età
 - I miei genitori hanno fretta
 - I miei genitori non me lo permettono
 - Altri motivi (indicare quali)
-

4. Come ti piacerebbe venire a scuola?

- Insieme ai miei compagni di scuola, perché siamo abbastanza grandi
 - Accompagnato da un adulto, perché non sono ancora abbastanza grande
 - A piedi
 - In bicicletta
 - In autobus
 - Col pulmino
 - In auto
 - Altro (specificare)
-

Il questionario per i genitori propone domande analoghe, aggiungendone due: una prima sulle ragioni per cui i figli sono sempre accompagnati da un adulto e un'altra sui motivi per cui scelgono l'auto, quando adottano questa modalità di spostamento. Si propone inoltre una carta della città corrispondente allo stradario della scuola, su cui segnare il percorso pedonale casa-scuola e le criticità che presenta.

Il prodotto finale di questa indagine è rappresentato da:

- una mappa del territorio/stradario della scuola, che fornisce informazioni sulla viabilità (frutto delle percezioni soggettive di bambini e genitori);
- una mappa dei flussi dei percorsi casa-scuola;
- schede con grafici e commenti che tematizzano gli altri dati forniti dai questionari.

Quarto passo: la restituzione dei dati e il lancio del progetto

Dopo aver raccolto i questionari di ragazzi e genitori sarà possibile disegnare una mappa del quartiere, con informazioni sulla viabilità e sui flussi dei percorsi casa-scuola. A questo punto, utilizzando anche altri dati soggettivi forniti dagli intervistati, si convoca un'assemblea aperta a tutti i soggetti, insegnanti, ragazzi e genitori. L'assemblea è un momento molto importante, che va preparato con cura, perché bisognerà coinvolgere i genitori e rispondere a tutte le domande che nasceranno dai questionari. Potrà essere coinvolto un pediatra, per sottolineare gli aspetti positivi dell'iniziativa in termini di salute. Saranno sentiti altri genitori già impegnati e dovrà esserci l'Amministrazione comunale che, come abbiamo visto, sarà coinvolta attivamente. E, ovviamente, i rappresentanti della scuola, che racconteranno cosa stanno facendo per accrescere le competenze di bambini e ragazzi e quali aspetti si propongono di sviluppare in futuro.

Quinto passo: dividersi i compiti (bambini e ragazzi, scuola, famiglie, comune, comunità)

Per promuovere l'autonomia occorre agire a più livelli, facendo sì che tutte le persone coinvolte svolgano il loro compito.

Il **comune** dovrà pianificare alcuni interventi: dissuasione della velocità, messa in sicurezza di alcuni percorsi e attraversamenti, iniziative di presentazione degli interventi di tutela dei pedoni e dei ciclisti, serate informative per i genitori sull'educazione all'autonomia, la salute e la sicurezza.

La **scuola**, dal canto suo, cercherà di accrescere le competenze dei più piccoli, per esempio nell'analizzare le possibili situazioni critiche che incontreranno sulla strada, ma dovrà anche attrezzarsi per accogliere un numero maggiore di biciclette e affrontare il problema del peso degli zaini.

I **genitori** e i **nonni** si impegneranno in prima persona a organizzare uscite a piedi e in bici con i bambini e a partecipare a esperienze in/formative organizzate da scuola e comune.

Bambini e ragazzi, e questo è il cuore del progetto, dovranno accrescere le loro competenze e abilità: imparando ad analizzare i contesti nei quali si muovono come pedoni e ciclisti, acquisendo la capacità di valutare le situazioni di pericolo e maturando anche fiducia nelle proprie capacità di fronteggiare situazioni difficili. In particolare sono suggeriti: sopralluoghi con gli adulti lungo i percorsi casa-scuola, esperienze di educazione stradale con la polizia municipale, laboratori della bicicletta ed esperienze in bicicletta con i genitori, per accrescere le loro abilità di pedoni e ciclisti.

Sesto passo: il punto della situazione e la condivisione dei dati

Con una grande festa si farà il punto della situazione, condividendo i risultati. Alla festa arriveranno tutti a piedi o in bicicletta (o al massimo parcheggeranno più lontano, se proprio non potranno rinunciare all'auto). Sarà il momento in cui i ragazzi presenteranno il loro lavoro, ma sarà soprattutto un momento di dialogo con il quartiere. L'obiettivo è condividere il senso del progetto, in un clima gioioso che eviti ogni richiamo al "catastrofismo" o al "sacrificio". Sarà questo il momento per far comprendere chiaramente a tutti che promuovere insieme l'uso della bicicletta e della mobilità pedonale:

- è un'esperienza gioiosa e appassionante, che in primo luogo arricchisce le relazioni sociali di piccoli e grandi e la conoscenza del proprio territorio;
- aiuta a crescere (anche i grandi!);
- fa bene alla salute;
- fa bene all'ambiente;
- fa bene alla scuola;
- fa bene alla città!

Settimo passo: il mobility management scolastico, l'organizzazione degli itinerari e delle forme di controllo, l'avvio dell'esperienza

A questo punto si può partire: lo scopo del progetto è che cambi almeno un po' la cultura della mobilità e che ciascuno decida di usare meno l'automobile e più i piedi e la bicicletta nei suoi spostamenti quotidiani. Proprio per questo è bene però non affidarsi in questa fase allo spontaneismo. Il progetto scommette sul buon senso, sull'intelligenza e l'autonomia delle persone, adulti e ragazzi, tuttavia è importante che vi siano rapidamente risultati visibili, tali da incoraggiare le buone pratiche familiari, la responsabilizzazione e l'autonomia di ragazzi e ragazze.

COME FARE?

Classe per classe docenti e genitori esaminano la situazione. Le soluzioni possibili, da valutare in ragione del contesto urbano, dell'età e delle competenze dei ragazzi, sono varie.

A piedi e in bici con le amiche e con gli amici

Si potrà registrare:

- un aumento dei bambini che vanno da casa a scuola a piedi o in bici individualmente, senza accompagnatori adulti;
- “carovane” di bambini di diverse età - dove i più grandi aiutano i piccoli - che si danno appuntamento vicino alle loro case e insieme raggiungono la scuola autonomamente;
- gruppi di bambini accompagnati da un adulto: un vero e proprio autobus a piedi (pedibus), con itinerario definito e punti di sosta segnalati da una palina;
- un maggiore uso dei mezzi pubblici;
- genitori che accompagnano i figli in auto ma li scaricano a una certa distanza dalla scuola, dove sono state allestite isole protette, da cui partono itinerari sicuri verso la scuola;
- altre soluzioni da inventare.

In comune queste situazioni avranno una riduzione dell'uso del mezzo privato e un aumento dei margini di autonomia dei ragazzi.

La stessa cosa accadrà per il ritorno, a meno che non si frequenti una scuola il cui dirigente abbia deciso di attenersi all'interpretazione dell'Avvocatura di Stato, che suggerisce agli operatori di evitare che gli scolari delle elementari escano autonomamente da scuola.

È bene tuttavia sapere che ci sono Dirigenti scolastici che promuovono l'autonomia di bambini e bambine anche della scuola elementare, dopo un percorso progettuale condiviso che vede tutta la comunità impegnarsi per garantire le condizioni che rendono il quartiere più a misura di bambini e bambine, se non altro in prossimità delle scuole e nelle strade di avvicinamento.

Elenco dei riferimenti

- 1) VALENTINO MERLETTI R. - TOGNOLINI B., *Leggimi forte*, Firenze, Salani, 2006
- 2) FAETI A., *Mangiami Bevimi. Viaggio gastrosofico tra saperi colori sapori*, Bologna, Giannino Stoppani edizioni, 2003
- 3) ONGINI V. (a cura di), *Una fame da leggere. Il cibo nella letteratura per l'infanzia*, Firenze, Unicoop Firenze, 1994
- 4) ONGINI V. (a cura di), *Chi vuole fiabe, chi vuole? Voci e narrazioni di qui e d'altrove*, Campi Bisenzio, Idest, 2006
- 5) COLLODI, *Le avventure di Pinocchio*, Novara, De Agostini, 2005
- 6) DAHL R., *Il GGG*, Milano, Salani Editore, 2002
- 7) DAHL R., *La fabbrica di cioccolato*, Milano, Salani Editore, 2002
- 8) LINDGREN A., *Pippi Calzelunghe*, Milano, Salani Editore, 2006
- 9) VALERIO N., *La tavola degli antichi*, Milano, Oscar Mondadori, 1989
- 10) RAGUSA A. - PAGANO N., *Tanti modi di mangiare*, Firenze, La Biblioteca, 2001
- 11) NAVA E., *Cocodrilli a colazione*, Firenze, Giunti, 1994
- 12) RODARI G., *Cucina spaziale*, in *Favole al telefono*, Torino, Einaudi, 1971
- 13) ALCOTT L.M., *Piccole donne*, Torino, Editrice Piccoli, 1994
- 14) MOLNÁR F., *I ragazzi della via Paal*, Novara, De Agostini, 2005
- 15) COVILLE B., *Una merenda pericolosa*, Milano, Feltrinelli, 2000
- 16) PIUMINI R. - CASTELLI L. - CAVIEZEL G., *Un secolo di bambini. Racconti del Novecento*, Roma, Editori Riuniti, 2001
- 17) McEWAN I., *L'inventore di sogni*, Torino, Einaudi, 2002
- 18) BAUM L.F., *Il mago di Oz*, Milano, Fabbri, 2006
- 19) GARLANDO L., *Gol! E ora... tutti in Brasile*, Casale Monferrato, Edizioni Piemme, *Il Battello a Vapore*, 2006
- 20) LAZZARINI E., *Acqua e salute. Salute dall'acqua*, Repubblica San Marino, Orsa Maggiore Editrice, 1994
- 21) COMUNE DI ROMA - ROMANATURA, *Acqua qua. Uso, abuso e risparmio di un bene comune, ma molto prezioso*, Roma, 2003
- 22) CUSATELLI G., *Ucci ucci. Piccolo manuale di gastronomia fiabesca*, Milano, Emme edizioni, 1983
- 23) ZOBOLI G. - CELLA M., *Filastrocca acqua e sapone per bambini coi piedi sporchi*, Milano, Topipittori, 2004
- 24) *Fiabe del popolo Tuareg e dei Berberi del Nordafrica, Volume I*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1994
- 25) CARROLL L., *Alice nel paese delle meraviglie. Al di là dello specchio*, Torino, Einaudi, 2006
- 26) DOLTO C., *Il sonno. Come dormiamo, perché dormiamo, i sogni*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1988
- 27) TAMARO S., *Cuore di ciccia*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2003
- 28) PIUMINI R., *La trappola dei sogni*, in *Storie in un fiato*, Torino, Einaudi Ragazzi, 2004
- 29) ORLEV U., *L'aggiustasogni*, Milano, Feltrinelli, 2000

Bibliografia

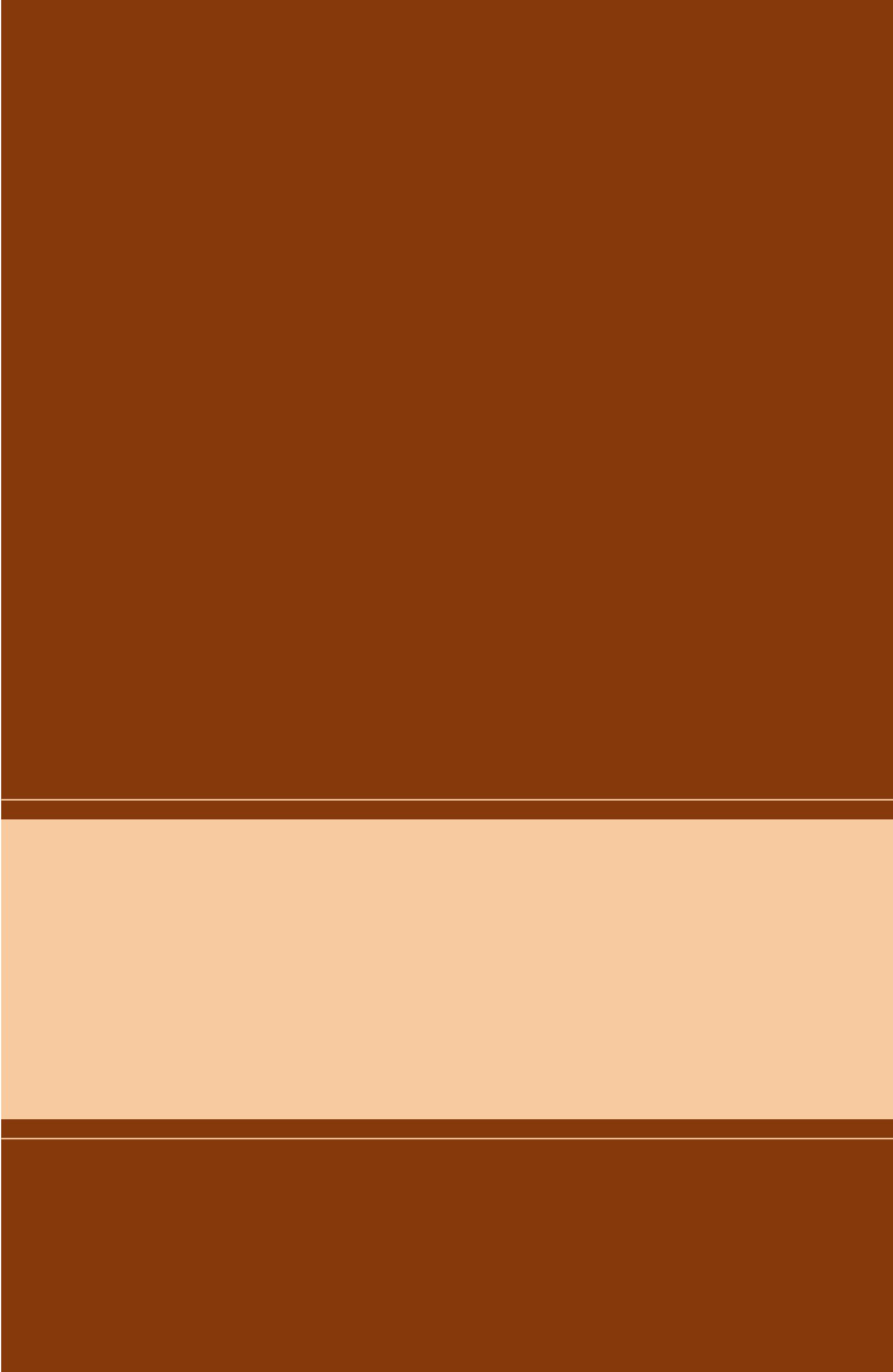
- AA.VV., A scuola di Agenda 21, Bologna, EMI, 2003
- AA.VV., La guida alle città sostenibili dei bambini e delle bambine, Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio, Roma, 1998
- Acqua per la pace. CD-Rom, ANCC/Coop, Roma, 2003
- AIME A., Fiabe nei barattoli. Nuovi stili di vita raccontati ai bambini, Bologna, EMI, 1999
- ALBERTI M. – SOLERA G. – TSETSI V., La città sostenibile, Milano, Franco Angeli, 1994
- ALBERTINI A. – COLLI A. – DI PRAMPERO M. – DONGHI E. – FORMIGATTI M., Nutrirsi per lo sport, Casalecchio di Reno, Coop Italia, 2001.
- APRUZZESE F.S. – GORRIERI. A. (a cura di), Giovani informati su traffico, ambiente e salute, I quaderni di ARPA Emilia-Romagna, Bologna, 2002
- BALDONI A. – BARUZZI V., La democrazia s'impara. Consigli dei ragazzi e altre forme di partecipazione, Imola, La Mandragora, 2003
- BARILLA G., Così giocano i bambini del mondo, Bologna, EMI, 2001
- BARUZZI V. (a cura di), Bambini e bambine si fanno strada. Percorsi sicuri casa-scuola e altri percorsi di autonomia, Imola, La Mandragora, 2002
- BELOTTI M. (a cura di), La lettura come progetto, Milano, Editrice bibliografica, 1997
- BENLAKHEL N., Ma tu lo sai cosa mangi? Guida all'alimentazione, Cinisello Balsamo, San Paolo Junior, 2001
- BERETTA B., Albero albero cresci... gioco movimento e immaginazione creativa, Sarsina, Macro Edizioni, 1992
- BICHSEL P., Al mondo ci sono più zie che lettori, Milano, Marcos y Marcos, 1989
- BUZZI C. – CAVALLI A. – de LILLO A. (a cura di), Giovani del nuovo millennio. Quinto rapporto IARD sulla condizione giovanile in Italia, Bologna, Il Mulino, 2002
- CATANIA G., Amica bicicletta, Torino, Ed. Gruppo Abele, 1995
- CHAMBERS A., Come imparare a leggere i libri con i ragazzi, Torino, Sonda, 2000
- COSOLO MARANGON P., I Consigli municipali dei ragazzi, Torino, EGA, 2000
- DENTI R., Lasciamoli leggere, Torino, Einaudi, 1999
- DIDI A'NANDA PARAMITA', Lo yoga dei bambini, Molfetta (Bari), La Meridiana, 2005
- DOLTO F., Il bambino e la città, Milano, Oscar Mondadori, 2000
- FUCECCHI E., Spot spot. La pubblicità spiegata ai ragazzi, Bologna, EMI, 2006
- GANDINO B. – MANUETTI D., La città possibile. Manuale per rendere più vivibile e accogliente l'ambiente urbano, Como, Red edizioni, 1998
- INRAN – Unicef, Un gioco da tavola, Roma, 2004
- LANDI P., Volevo dirti che è lei che guarda te. La pubblicità spiegata ai bambini, Milano, Bompiani, 2006
- LESNE E., Mamma, mi danno del ciccione, Torino, EGA, 2000
- LORENZO R., Scopriamo l'ambiente urbano (Quaderni WWF n. 1), Milano, WWF Italia, 1988
- LORENZO R. – LEPORE L., Come conquistare le nostre città (Quaderni WWF n. 22), Milano, WWF Italia, 1993
- MANTEGAZZA R., Un tempo per narrare, Bologna, EMI, 1999
- PENNAC D., Come un romanzo, Milano, Feltrinelli, 1993
- SACCHETTO P. (a cura di), Smontiamola! Il kit della comunicazione. Un set di strumenti per guardare dentro la comunicazione, Casalecchio di Reno (BO), Coop Italia, 2004
- SUSAN L., Il marketing all'assalto dell'infanzia. Come media, pubblicità e consumi stanno trasformando per sempre il mondo dei bambini, Milano, Orme Editori, 2005

Stampato su carta Fedrigoni Freeliffe Cento



ELEMENTAL
CHLORINE
FREE
GUARANTEE







Con il patrocinio del
Ministero della Pubblica Istruzione