

La merenda intelligente



L'importanza della merenda a scuola:

Il momento della merenda a scuola è uno dei più importanti per la socializzazione e la condivisione delle bambine e dei bambini già a partire dalla scuola dell'infanzia

Assume una triplice valenza:

- **nutrizionale** poiché apporta il 5/7% del fabbisogno nutritivo della giornata
- **educativo** poiché attraverso il momento della merenda le insegnanti possono dare una serie di stimoli alle bambine e ai bambini attraverso giochi ludico-didattici studiati ad hoc soprattutto alla scuola dell'infanzia
- **aggregativo e di condivisione** di un momento piacevole all'interno della giornata scolastica per rafforzare il rapporto sociale tra insegnante-bambini e bambini tra di loro.

La merenda mattutina ha una forte valenza dal carattere formativo: dalla scuola dell'infanzia in poi coincide con il momento della ricreazione in cui, bambine e bambini possono riposarsi per 15 minuti prima di ricominciare le attività didattiche.

La merenda a scuola non deve sostituire la colazione. Se le bambine e i bambini non fanno colazione al mattino, non riforniscono il proprio corpo delle sostanze necessarie per poter sentirsi attivi fino al momento dell'intervallo.

Il momento della merenda a scuola occorre per fare una pausa dalle attività per ricaricare le energie e concedersi un piccolo momento di piacevolezza.

La merenda a scuola dovrebbe essere leggera e ben bilanciata altrimenti si corre il rischio di far mangiare troppo le bambine e i bambini che arriveranno già sazi all'ora del pranzo.

L'importante scopo della merenda è rappresentato dal fatto che le bambine e i bambini hanno la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari confrontandosi tra di loro.

Sappiamo infatti che occorre fare 5 pasti al giorno e tra questi c'è la merenda mattutina e quella pomeridiana.

Le maestre insegnano in tutti i gradi di istruzione la piramide alimentare, dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola primaria di secondo grado e il momento della merenda, così come quello del pasto, sono un ottimo modo per imparare le corrette abitudini alimentari osservando il cibo che viene portato da casa.

- Meglio **preferire cibi sani, ma gustosi** anche se poco calorici.
- **Evitate quindi focacce o pizze** che sebbene siano gustose sono piuttosto unte e non certamente ricche di vitamine; anche brioche con creme che escono da tutte le parti sarebbero da non considerare.
- Sì ad alimenti che possano essere tenuti facilmente in mano, non unti e appunto sani.
- Un ottimo alleato in questo senso e senza dubbio la **frutta** - meglio se di stagione - tagliata a spicchi con la buccia che contiene le vitamine.
- Per quanto riguarda la proposta salata **i classici panini al latte** andranno benissimo: no al salame o a insaccati troppo grassi, sì a insalata, un pochino di formaggio - magari spalmabile — e una fetta di prosciutto cotto che danno sazietà senza troppe calorie.

Il progetto “Merenda intelligente” rappresenta un’azione concreta per fornire ai bambini un’esperienza coinvolgente capace di stimolare l’adozione uno stile alimentare sano ed equilibrato. Per questo il programma prevede durante questo periodo dell’anno scolastico, e tutti i giorni della settimana, di bere acqua come unica fonte di idratazione e consumare merende prevalentemente a base di frutta fresca o anche verdura (tipo carota, finocchio, cetriolo, pomodorini), pane, yogurt bianco naturale, in modo da disincentivare il consumo da parte dei bambini di prodotti confezionati ricchi in sale e/o zuccheri semplici e bevande zuccherate.

Per esempio una buona idea è quella di proporre nella merenda del pomeriggio la frutta avanzata durante il pasto in mensa rafforzando così il messaggio educativo della mensa scolastica e la volontà di contrastare lo spreco alimentare.

Il progetto viene calato nello specifico su ogni realtà scolastica definendo con il docente gli obiettivi e le modalità per raggiungerli.

Beneficiari

Tutti i bambini della Scuola dell'Infanzia, Plesso Casola, Plesso San Clemente, Plesso San Benedetto.

TEMPI

Dicembre 2023 a tutto Giugno 2024

Obiettivo generale

Promuovere abitudini alimentari salutari.

Obiettivo specifico

Promuovere a scuola merende senza eccedere nell'apporto di sale e di zuccheri semplici incentivando la frutta (o verdura) fresca e l'acqua come bevanda.

Monitoraggio e valutazione

Compilazione da parte del docente di un questionario di gradimento del progetto.

Valutazione delle iniziative di “merenda intelligente” attuate.



LA MERENDA INTELLIGENTE

MENU' SETTIMANALE

LUNEDI' UN FRUTTO A SCELTA



MARTEDI' CRACKERS O SALATINI



MERCOLEDI' YOGURT O BUDINO



GIOVEDI' PANINO CON PROSCIUTTO
O MARMELLATA O MIELE



VENERDI' BISCOTTI SECCHI



VALUTAZIONE DEL PROGETTO “LA MERENDA INTELLIGENTE”
DA PARTE DEGLI INSEGNANTI
ANNO SCOLASTICO 2022-2023

valutate le seguenti affermazioni dando un punteggio da 0 a 5 (0= minimo 5 = massimo)

| | | |
|---|---|--|
| 1 | Soddisfazione per risultati ottenuti | |
| 2 | Buona integrazione con il programma didattico | |
| 3 | Entusiasmo/supporto dei genitori | |
| 4 | Entusiasmo dei bambini | |
| 5 | Difficoltà organizzative | |
| 6 | Rifiuti da parte dei bambini | |
| 7 | Resistenza da parte dei genitori | |
| 8 | Resistenza da parte di altro personale | |
| 9 | Progetto da proporre per il prossimo anno | |