

Modulo Alimentazione

Di cosa si tratta

Scuola in movimento è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPo che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le scuole e le classi partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti movimento al giorno, per la durata di un trimestre o più.

Questo modulo accessorio fornisce importanti informazioni di base sul tema dell'alimentazione e spunti su come la scuola potrebbe contribuire a diffondere i principi di un'alimentazione sana fra i giovani. L'argomento è adatto sia per le normali lezioni, sia per una giornata tematica o per una settimana di progetto. Il modulo Alimentazione può essere scelto solo combinandolo con uno degli altri moduli proposti da scuola in movimento, per affrontare l'argomento in modo globale. Esso si basa sui cinque messaggi sull'alimentazione e sul disco per i bambini elaborati dalla società svizzera dei nutrizionisti e da Promozione salute svizzera. Le classi partecipanti ricevono un mazzo di carte ed un poster che riproduce il grafico sull'alimentazione. Le raccomandazioni contenute nel modulo si indirizzano a bambini in età compresa fra 5 e 12 anni.

Auguriamo a tutti buon divertimento con il movimento quotidiano con scuola in movimento!

Maggiori informazioni ed altre idee al sito
www.scuolainmovimento.ch



Editore: Ufficio federale dello sport
UFSPo

Redazione: scuola in movimento

Traduzione: Roberta Ottolini,
Gianlorenzo Ciccozzi

Illustrazioni: Lukas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2013



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste
gestite in modo corretto e da altre origini
controllate
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council

Bere acqua

Info

Vanno bene acqua di rubinetto, acqua minerale, tè alla frutta o alle erbe non zuccherato. L'acqua è l'elemento alla base di tutto ciò che beviamo.

Basi

L'acqua è fondamentale per la vita. L'essere umano consta per due terzi di liquidi. In Svizzera l'acqua potabile è di qualità ineccepibile e pura.

A seconda dell'età dovresti bere fra 1 e 1,5 litri di liquidi al giorno (bambini fra 5 e 10 anni un litro circa, poi un po' di più fino ad arrivare a un litro e mezzo). Bevi di mattina, a pranzo, alla sera e durante le pause. La sete è un segnale che hai bevuto troppo poco. Forse in questi casi ti senti anche tu stanco, spassato, poco concentrato, o addirittura hai dei capogiri? Bevi un po'!

Sapevi che...

- ... l'uomo può sopravvivere senza bere per un massimo di tre giorni?
- ... anche tramite la respirazione il corpo umano perde molti liquidi? Il fenomeno è evidente quando fa freddo o se si alita sul vetro di una finestra!
- ... devi bere molto di più se hai febbre o diarrea o quando sudi molto (ad esempio quando fa caldo o mentre pratichi sport)?
- ... l'acqua è un mezzo di trasporto? Tutte le sostanze nutritive provenienti dall'alimentazione arrivano tramite l'acqua al sangue e con esso a ogni cellula del corpo. In questo modo il corpo resta sano e in forma ed hai energia per tutto il giorno!
- ... i tuoi reni funzionano come un impianto di depurazione per le impurità del sangue? Quello che al corpo non serve più viene eliminato ed espulso tramite l'urina e le feci.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Bere acqua

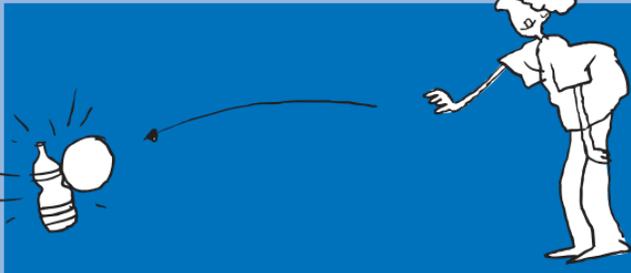
Cortile

Birilli con le bottiglie di PET – ideale per le giornate afose

Due allievi dispongono ciascuno una bottiglia di PET piena d'acqua senza tappo ad una distanza di 3-5 metri dall'avversario. Lanciando o facendo rotolare a terra una palla ciascuno cerca di abbattere la bottiglia che funge da birillo per farne uscire l'acqua. La bottiglia non può essere protetta; solo quando cade a terra l'allievo può correre a rimetterla in piedi, per evitare la fuoriuscita di eccessivo liquido. Vince chi riesce a vuotare la bottiglia dell'avversario (ad esempio fino ad una marca apposta ad $\frac{1}{5}$ circa del contenuto).



**Modulo
alimentazione**



www.scuolainmovimento.ch



Bere acqua

Aula

Bevi regolarmente un sorso d'acqua

Tutti gli allievi hanno sul banco una borraccia o un bicchiere pieni d'acqua, da cui bevono regolarmente un sorso. All'interno della classe si possono concordare delle regole precise.

Di seguito alcuni esempi:

- Il contenitore può essere riempito durante le pause.
- Chi sbadiglia tre volte beve un sorso d'acqua.
- Chi ha mal di testa o un lieve capogiro forse ha bevuto troppo poco e dovrebbe ingerire un po' di liquidi.
- Chi si sente stanco o è poco concentrato beve regolarmente un sorso acqua.



**Modulo
alimentazione**

www.scuolainmovimento.ch



Bere acqua

Libro di ricette

Succhi e te!

Prepara del te con diversi aromi senza zuccherarlo: sono ottimi sia caldi che freddi. Diluisci dei succhi di frutta con acqua di rubinetto o minerale senza gas ($\frac{1}{3}$ di succo, $\frac{2}{3}$ di acqua).



Consiglio: magari potete prima preparare un cocktail di succhi di frutta e poi diluirlo con acqua!

La bevanda alle bacche per momenti speciali

Ingredienti: 1 pugno di bacche miste, alcune gocce di limone, 1 dl di succo di mela, 1,5 dl di acqua minerale. Lavare, ridurre a pezzetti piccoli le bacche e metterle in un contenitore dai bordi alti; aggiungere poche gocce di limone e il succo di mela e frullare. Versare in un bicchiere e completare con acqua minerale.

Varianti:

- Sostituire le bacche con melone, kiwi, albicocche o pesche molto mature.
- Usare al posto del succo di mela succo di arancia o di uva.
- Aggiungere cubetti di ghiaccio.
- Frullare con foglie di menta o di melissa.

Fonte: tippfit, © 2006 schulverlag blmv AG, Bern

Consiglio: a casa o a scuola coltivate delle piantine di menta o di melissa. Le foglie sono ottime per preparare del te o per guarnire e completare cocktail di frutta come quello illustrato in precedenza.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch

Mangiare frutta e verdura

Info

e variato! Prova più tipi possibili, anche quelli che non conosci! Fai attenzione a usare soprattutto frutta e verdura di stagione.

Basi

Frutta e verdura sono sane; oltre a molta acqua contengono vitamine, sostanze minerali, fibre e altri importanti componenti nutritivi. Forniscono al tuo corpo sostanze nutritive, calmano la sete e bloccano la fame. Ottimali sono 5 porzioni al giorno (2 di frutta e 3 di verdura), della grandezza di una manciata. Se al mattino o al pomeriggio ti senti stanco o affamato un frutto ti rimette subito in sesto. La frutta fresca è ideale per concludere un pasto o per uno spuntino. Verdure e insalata rientrano in ogni pasto, rendendolo più allegro

Sapevi che...

- ... con le lunghe cotture vanno distrutte in parte le vitamine? È per questo che si dovrebbe fare attenzione ad una preparazione breve e attenta.
- ... in passato molti marinai si ammalavano di scorbuto (causato dalla mancanza di vitamina C) e spesso ne morivano? Le aspettative di vita migliorarono notevolmente quando iniziarono a portare con sé nelle lunghe traversate cavoli, patate e agrumi (tutti ricchi di questa sostanza).
- ... la famosa vitamina non si trova soltanto in arance, limoni o pompelmi, ma in tutta la frutta e persino nella verdura? Ne sono particolarmente ricchi bacche, kiwi, peperoni e broccoli.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare frutta e verdura

Cortile

Frutta o verdura?

Gli allievi sono disposti in cerchio nel cortile, ognuno contrassegnato con il nome di un frutto o di una verdura. Un allievo va al centro del cerchio, lancia una palla in aria e chiama il nome di un frutto o di una verdura. A questo punto tutti scappano via, tranne quello che è stato chiamato, che corre al centro del cerchio e raccoglie la palla prima che tocchi di nuovo terra. Se ci riesce grida «stop» e tutti si fermano. Ora sceglie un compagno – che forma un cerchio con le braccia davanti a sé – ed esegue un tiro a canestro. Se riesce va al centro del cerchio che nel frattempo si è di nuovo formato, lancia la palla in aria e grida il nome di un frutto o di una verdura, dando nuovamente inizio al gioco.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare frutta e verdura

Aula

Il mercato della colazione

Una classe o tutta la scuola progetta e gestisce una sorta di mercatino delle merende. I bambini fanno la spesa – preferendo alimenti sani e poco costosi – li preparano e li vendono ai compagni di scuola. Il mercatino è aperto una o due volte a settimana e viene gestito a turno dalle classi o da alcuni allievi di ciascuna classe. Lo scopo che si persegue è far scoprire ed apprezzare agli allievi un modo di nutrirsi sano, che non rovini i denti e basato sui prodotti stagionali.

Consiglio:

- Pane integrale, panini imbottiti con formaggio, latte da bere, frutta e verdura (al pezzo o sotto forma di spiedino).

Altre informazioni in merito all'iniziativa «Znüni Mäart»:
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch



**Modulo
alimentazione**



www.scuolainmovimento.ch

Mangiare frutta e verdura

Libro di ricette

Spuntini – Ricette a base di frutta e verdura

Di seguito presentiamo ricette semplicissime, con cui preparare spuntini sani ed appetitosi sia a casa che a scuola.

Spiedini di frutta

Ingredienti: 2-4 frutti di stagione.

Come fare: taglia la frutta a fette spesse un centimetro circa, infilale su uno spiedino... È pronto!

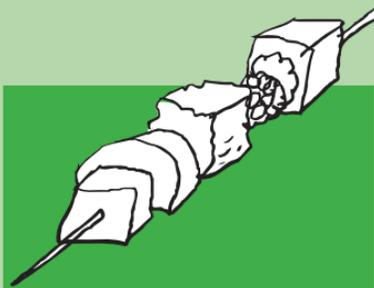
Variante:

- Semplicissimo da preparare il tronchetto di carote. Prendi carote, formaggio e pumpernickel (pane nero morbido tagliato a fette), tagliali a strisce lunghe una decina di centimetri e spesse uno, legale insieme a formare un fascetto e avrai un'ottima merenda.

La coccinella

Ingredienti: una mela rossa, un po' di succo di limone, mandorle, grissini o una carota. Dividi in due la mela e toglì il torsolo. Come fare: incidi dei puntini circolari sulla buccia, magari usando le parti ricavate per formare le antenne. Metti un po' di succo di limone nei cerchi incisi. Per le zampe puoi utilizzare le mandorle, i grissini o le carote. Decorazione: puoi ritagliare delle foglie da fettine sottili di formaggio.

Fonte: www.swissmilk.ch/rezepte



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch

Mangiare regolarmente

Info

Basi

Per essere in forma per tutta la giornata e riuscire a concentrarti al meglio hai bisogno di una carica di energia costante, che ti arriva sotto forma di colazione, pranzo e cena. Mangia fino ad essere sazio, ma senza esagerare! Per il languorino a merenda puoi prendere un frutto, un bicchiere di latte, uno yoghurt, un muesli, un panino integrale (magari con nocciole o frutta secca) o un piccolo sandwich (con un po' di formaggio o ricotta). Se a casa non fai colazione, porta a scuola una merenda. Fai in modo di avere un po' di tempo per prepararla prima di uscire di casa.

Sapevi che...

- ... la tua capacità di prestazione (benessere e concentrazione) dipende dal tasso di zuccheri nel sangue? Con tre pasti e due spuntini al giorno sei sempre in forma. Se hai mangiato troppo o hai molta fame hai difficoltà a concentrarti e probabilmente ti senti stanco.
- ... per funzionare il cervello ha bisogno di glucosio? Tale sostanza è contenuta in tutta la frutta, ma anche in altri alimenti come pane, patate, pasta o riso.
- ... i dolci non sono adatti come spuntini, perché contengono poche sostanze nutritive, rovinano i denti (pericolo di carie) e fanno salire troppo rapidamente il tasso di zuccheri? Se ti capita di mangiarne poi pulisci subito i denti.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare regolarmente

Cortile



Movimento regolare

Per restare in forma dovrete muovervi ogni giorno per almeno un'ora. Con scuola in movimento avete ricevuto molte idee su come fare attività fisica quotidiana. Preparate un piano settimanale e ogni giorno per la pausa decidete un gioco da fare tutti insieme. Ad esempio lunedì forme di gioco che favoriscono la resistenza, martedì esercizi di rafforzamento muscolare, mercoledì giochi di salto e saltelli per rafforzare le ossa, giovedì allenamento della mobilità articolare e venerdì forme di movimento e giochi di abilità. Naturalmente non dimenticate di fare esercizi ginnici anche a casa, durante il fine settimana!

Suddividete la pausa delle lezioni in modo da poter fare movimento ma anche prendere uno spuntino.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare regolarmente

Aula

Il diario dell'alimentazione

Gli allievi devono tenere un diario dell'alimentazione (eventualmente insieme a quello del movimento). Per un periodo determinato – uno o più giorni, una settimana, un mese, un trimestre – si deve annotare con cura quello che si mangia e si beve.

Sul sito www.scuolainmovimento.ch trovate esempi su come potrebbe presentarsi tale diario.

Analizzate con i compagni di classe o il docente le annotazioni fatte sul diario.

- Vi siete nutriti in modo variato e regolare?
- Bevete abbastanza? (A seconda dell'età da 1 a 1,5 litri di acqua al giorno).
Bevete ancora di più se fate molto movimento?
- Mangiate cinque volte al giorno una porzione di frutta o verdura?
- Fate colazione e prendete uno spuntino a base di ingredienti ricchi di sostanze nutritive?
- Avete assunto tre porzioni di prodotti del latte? Servono per rafforzare le ossa. Anche il movimento è molto importante allo scopo.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch

Mangiare regolarmente

Libro di ricette

Birchermüesli

Preparati da solo un müesli per la colazione, per la pausa o per un pasto da consumare fuori casa.

Ingredienti per una persona: 1 cucchiaio di fiocchi di avena, 3-4 cucchiaini di yoghurt naturale (½ vasetto), ½ mela, ½ porzione di un altro frutto di stagione, ev. 1 cucchiaio di nocciole tritate, semi e un po' di miele liquido. Come fare: mettere i fiocchi d'avena in una ciotola, mescolarvi i pezzetti di frutta, aggiungere lo yoghurt e gli altri ingredienti, mescolare bene e lasciar riposare un po'.

Varianti:

- Sostituire i fiocchi d'avena con altri fiocchi o con un preparato per müesli.
- Grattugiare finemente la mela anziché tagliarla a pezzetti.
- 1-2 cucchiaini di succo d'arancia rendono il müesli più liquido e cremoso.
- Per cambiare un müesli dolce? Aggiungere un pezzetto di banana (3-4 cm) schiacciato finemente con una forchetta.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare e bere in modo intelligente

Basi

Un'alimentazione variata contribuisce a mantenerti in forma. Un pasto equilibrato è presto fatto. Si compone di una porzione di verdura o insalata, una porzione di carboidrati e una di proteine. Alimenti come patate, riso, pasta, pane, fiocchi d'avena, miglio ecc. forniscono energia al cervello e ai muscoli, le proteine (carne, pesce, uova, tofu e legumi, formaggio, ricotta, ecc.) sono la sostanza costitutiva del tuo corpo ed hai bisogno ogni giorno di una piccola porzione. In cucina sii parsimonioso con grassi e oli, ma scegliili di buona qualità, perché anche questi alimenti apportano importanti sostanze all'organismo. Verdure e insalata rinfrescano e tonificano, oltre a contenere molte

vitamine e sostanze minerali. Un frutto fresco è un ottimo dessert. Dovresti mangiare alimenti ricchi di zuccheri e di grassi solo di tanto in tanto e in piccole quantità, ma puoi concederti una porzione di dolce al giorno.

Sapevi che...

- ... per avere ossa e denti forti hai bisogno di calcio? Ne sono particolarmente ricchi i prodotti del latte. Prendine tre porzioni al giorno (1 porzione corrisponde ad esempio a: 1 bicchiere di latte, 1 yoghurt, 1 pezzetto di formaggio). Puoi mangiare queste porzioni a colazione, come dolce, a volte come spuntino o in un muesli.
- ... tutti gli alimenti contengono diverse quantità di sostanze importanti per la vita (ad es. proteine, carboidrati, vitamine, minerali)? Visto che il nostro organismo ha bisogno di tutte è importante fare pasti variati e mangiare diversi alimenti.
- ... le proteine sono necessarie per rafforzare la muscolatura?

Attenzione:

- Al sito www.sge-ssn.ch trovi dei promemoria sulle intolleranze alimentari.
- Se un bambino soffre di allergie o intolleranze alimentari o deve fare una dieta, tutte le indicazioni in merito sono ovviamente da considerarsi prioritarie.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch

Mangiare e bere in modo intelligente

Cortile

Quanta energia serve per fare cosa?

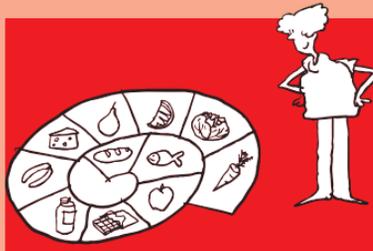
Cosa richiede quanta energia? Quanta energia è necessaria per realizzare quale tipo di movimento? Provate a fare diversi tipi di moto; una passeggiata, una corsa di resistenza o una sequenza di salti alla corda. Cosa richiede più energia? Correte per 4 minuti, saltate per un minuto, poi passeggiate per un quarto d'ora. Consumate la stessa quantità di energia – con una durata molto diversa da un caso all'altro. Incredibile, o no? Dopo ogni sequenza di movimento potete anche misurare il polso per verificare quanto è elevato e fare correlazioni con l'attività appena svolta.



Modulo alimentazione

La chiocciola degli alimenti

Con un gesso disegnatene a terra una chiocciola (vedi disegno a sinistra). Al posto dei numeri disponetevi dieci disegni di diversi alimenti o gruppi di alimenti (ad es. spaghetti, carote, cioccolato, latte, pesce, carne, ecc.), poi saltate sulle varie caselle seguendo un criterio a scelta. Ad esempio sui quattro alimenti che più vi piacciono, poi sugli alimenti che avete mangiato ultimamente, ecc. Buon divertimento!



www.scuolainmovimento.ch



Mangiare e bere in modo intelligente

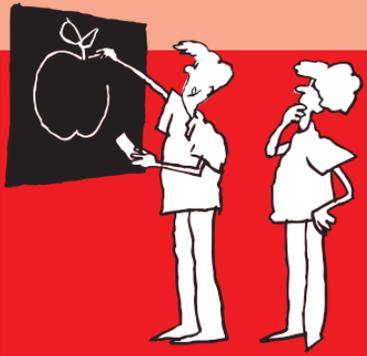
Aula

Gioco di carte

Preparate delle carte o dei disegni con i nomi di alimenti (frutta, verdura, alimenti contenenti carboidrati, bevande, ecc.). Potete disegnare, fotografare, ritagliare foto da giornali e riviste, ecc.

Potete poi usare le carte per fare diversi giochi:

- **Activity:** la classe è divisa in due gruppi. Un allievo estrae una carta e poi cerca di rappresentare l'alimento con una pantomima. Quale gruppo indovina per primo di cosa si tratta? Lo stesso gioco si può fare disegnando l'alimento anziché presentarlo a gesti.
- **Le quattro stagioni:** prendete le carte che riproducono frutta, verdura ed altri alimenti stagionali. Riuscite ad attribuirli alle varie stagioni?
- **Attribuire gli alimenti:** suddividete le carte in base ai diversi gruppi di alimenti (ad es. mettete carne, pesce o uova fra gli alimenti ricchi di proteine). Riflettete sui gruppi particolarmente importanti (bevande per l'apporto di liquidi, prodotti del latte per le proteine e il calcio, ecc.).
- **Avete certamente altre idee su giochi che si potrebbero fare con le carte degli alimenti, o no?**



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Mangiare e bere in modo intelligente

Libro di ricette

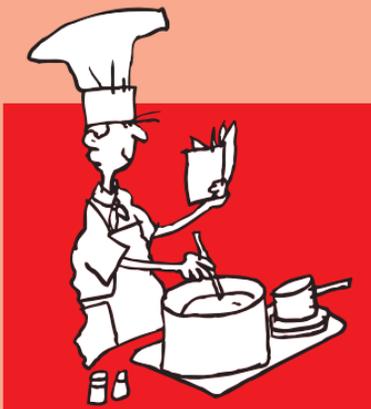
Il ricettario della classe

Tutti gli allievi della vostra classe portano a scuola la loro ricetta preferita. L'importante è che sia facile da realizzare, e che magari sia stata già sperimentata da soli. Parlatene in classe e verificate se la raccolta presenta ricette variate e sane.

Ora potete preparare un quaderno con tutte le ricette preferite. Il quaderno può poi essere dato in prestito a tutti gli allievi che lo chiedano, oppure ognuno copia le ricette e prepara un suo libro di ricette personalizzato.

Varianti:

- Forse il vostro libro di ricette contiene diverse sezioni, dedicate a colazione, spuntini, pranzo, cena, dessert, ecc.
- Se disponete dell'infrastruttura adatta potete anche preparare l'una o l'altra ricetta a scuola e poi mangiare tutti insieme.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Spegni lo schermo durante i pasti

Info

Basi

Prenditi del tempo per mangiare, perché certamente vuoi anche sapere cosa ingerisci. Come si presenta, che sapore ha, che profumo emana. Se mangi con calma ti accorgi anche se sei sazio o hai ancora fame. A tavola, in famiglia, si dovrebbe avere il tempo per parlare e anche tu hai certamente qualcosa da raccontare su cosa hai fatto a scuola e come è andata con gli amichetti. Sono momenti importanti della giornata! Se tieni acceso il computer o la televisione durante i pasti rischi di non accorgerti di tutte queste cose – e sarebbe un vero peccato!

Sapevi che...

- ... puoi allenare il palato fino a riuscire a dire senza guardare che cosa stai mangiando?
- ... i prodotti cioccolatieri e le merendine che si dicono a base di latte sono una trovata pubblicitaria? Non sono affatto più sani di altri dolci.
- ... il senso di sazietà si fa sentire solo dopo 15-20 minuti?



**Modulo
alimentazione**

www.scuolainmovimento.ch



Spegni lo schermo durante i pasti

Cortile

Dimmi cosa mangi...

Puoi allenare il palato ed il senso del gusto mangiando ad occhi chiusi e cercando di indovinare di cosa si tratta. Quando ti capita provaci! Potreste anche fare un gioco durante la pausa. Non dite a nessuno cosa avete portato come spuntino ma ne fate assaggiare un pezzettino al compagno, che senza guardare deve indovinare di cosa si tratta!

Buon divertimento!



**Modulo
alimentazione**



www.scuolainmovimento.ch



Spegni lo schermo durante i pasti

Aula

Consigli per chi lavora a lungo davanti allo schermo

Se devi lavorare a lungo davanti allo schermo di un computer e non puoi muoverti a sufficienza possono esserti utili alcuni consigli.

- Compensa facendo movimento e giocando – possibilmente all’aperto – il tempo che hai passato davanti al computer.
- Ogni tanto alzati in piedi, stirati e allungati.
- Conosci alcuni esercizi di allungamento e di ginnastica che puoi eseguire anche restando seduto?
- Appoggia con gli avambracci al piano del tavolo e fletti le gambe sollevandole da terra. Falle poi oscillare in avanti e indietro.
- Per consentire agli occhi di riposarsi un attimo ogni tanto fissa un oggetto diverso dallo schermo.



Modulo alimentazione

www.scuolainmovimento.ch



Spegni lo schermo durante i pasti

Libro di ricette

Un miscuglio piccante da sgranocchiare

Ingredienti per 8-10 porzioni: 1 albume, 1 pizzico di sale, ½-1 cucchiaino da caffè di paprica, 250-300 g di noci assortite, ad es. mandorle, nocciole, noci, noci esotiche di vario tipo.

Come fare: sbattere il tuorlo in una ciotola, aggiungere sale e paprica, poi le noci e mescolare bene. Ricoprire una teglia con carta da forno, distribuirvi sopra le noci. Far rosolare per un quarto d'ora circa nel forno riscaldato a 180°C. Le noci non devono diventare scure! Si possono gustare tiepide o – conservate in una scatola per alimenti – come un gradito spuntino. Si conservano per due settimane.

Varianti e consigli:

- Noci e nocciole assortite si trovano in tutti i più forniti negozi di alimentari e anche senza alcuna aggiunta sono molto buone!
- Si possono aggiungere altri sapori come ad esempio rosmarino o timo.
- Usare un solo tipo di noce.
- Al posto della paprica usare curry o chili (molto piccante!).

Fonte: tippfit, © 2006 schulverlag blmv AG, Bern



Modulo alimentazione



www.scuolainmovimento.ch