

# 5 I cinque comandamenti

## 1. Obiettivi

Far costruire, a bambini e genitori insieme, un decalogo di comportamenti cui attenersi.

Con questa attività adulti e bambini insieme decideranno quali comportamenti privilegiare, attingendo da una lista. Saranno così più motivati ad un miglioramento delle loro abitudini alimentari e all'adozione di uno stile di vita più corretto.

### **Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:**

Lingua italiana, Scienze, Arte e immagine.

## 2. Attività

### **Introduzione**

La scuola da sempre svolge programmi di educazione alimentare volti alla promozione della salute e alla prevenzione di disturbi quali obesità e sovrappeso. Tuttavia, spesso queste azioni sono confinate al solo ambito scolastico, il che limita l'efficacia del messaggio, soprattutto se a casa questo non è fortificato dall'esempio dei genitori. Accade, quindi, che le norme di educazione alimentare imparate a scuola non siano fruttuose, specie sul lungo periodo, se non vengono condivise con la famiglia, con chi si occupa dei pasti dei bambini. Le regole, specie se vedono la partecipazione dei genitori, permettono di unificare e armonizzare gli atteggiamenti, fornire dei punti di riferimento, ridurre le incertezze, le differenze e i conflitti. I bambini prendono sul serio chi è coerente e, per questo, per aiutarli ad acquisire comportamenti corretti, si può provare ad individuarne alcuni che aiutino a migliorare il loro stile di vita e che possano essere seguiti da tutti, insieme, anche in maniera divertente.

Molte persone ritengono che le "regole" di una alimentazione equilibrata si nascondano dietro a segreti e misteri, che alcuni alimenti siano estremamente dannosi, se non velenosi, e che solo alcuni cibi possano costituire le basi di una dieta sana. In realtà, non esistono alimenti giusti e alimenti sbagliati. E seguire una alimentazione corretta è molto più semplice di quanto si pensi. Fare sempre la prima colazione,

limitare (ma non eliminare) gli alimenti di origine animale, mangiare tanta frutta e verdura, non esagerare con i dolci e i condimenti, fare molta attività fisica, sono solo alcune delle semplici indicazioni utili che possono promuovere atteggiamenti salutistici nei bambini, soprattutto se, ad accompagnarli in questo percorso, trovano l'alleanza di un adulto di riferimento.

### **Lancio: mettiamoci d'accordo per la spesa!**

LA FAMIGLIA Delleaiuole è una splendida famiglia, fatta da papà Gaetano, mamma Irene, due nonni materni (nonno Pippo e nonna Adele) e 3 figli: Giovanna di 18 anni, Pietro di 14 e Antonio di 8.

Con tante persone sotto uno stesso tetto e attorno ad una stessa tavola è sempre difficile mettere tutti d'accordo. Un giorno, mamma Irene, stanca di vedere facce scontente e di sentire sbuffare, decide di delegare la spesa e la preparazione dei pasti ad ogni componente della famiglia, uno per ogni giorno della settimana.

Il lunedì iniziano i nonni, che si sono trasferiti da poco in città dalla campagna. Quindi sono abituati a consumare prevalentemente frutta e verdura del loro piccolo orto. E al mercato, infatti, non si smentiscono e ne comperano in abbondanza. A casa poi si mettono ai fornelli e... abracadabra! Le delizie dell'orto sono servite: tanto per cominciare pinzimonio, poi minestrone, come secondo un bello sformato di cavoli e per finire una bella macedonia. E a cena si replica: zuppa di fagioli, zucchine al forno con pangrattato e pure il dolce: mele cotte con una spolverata di cannella. La notte si addormentano tutti leggeri e dormono di gusto, anche se si sentono strani borbottii provenire dalle stanze da letto e odori non proprio gradevoli...

Il martedì è la volta di papà Gaetano, grande estimatore della carne, un vero e proprio cannibale carnivoro. Ne mangerebbe a colazione, pranzo e cena, cucinata alla griglia, al forno, in casseruola, bollita, insomma in tutti i modi, quindi non si scappa... pranzo e cena a base di carne. Dunque, questo è il suo menù: a pranzo pasta al ragù e poi carne alla griglia con salse varie, mentre a cena antipasto di affettati misti, cannelloni di carne e maiale al latte con cipolle. Il sonno della famiglia è interrotto diverse volte per andare a bere in cucina e la mattina... alito da drago per tutti!

Il mercoledì è per Giovanna, 18 anni e un'autentica ossessione: quelle di essere magra e snella! Riempie la sporta della spesa del supermercato di merendine dietetiche, di succhi di frutta senza zucchero, di prodotti light e pasti precotti (perché, tra le altre cose, non ama neanche perdere tempo in cucina quando lo si può impiegare meglio al telefono con le amiche). Ecco cosa propone Giovanna: a pranzo pasto unico precotto, cioè solo da riscaldare, molto leggero con verdure e polpette di soia e come altra portata barrette di integratori e centrifugato di pompelmo e ananas (secondo lei bruciagrassi) e mela. La cena, invece, è un piatto di verdure extra light, lessate e scondite, e yogurt magro con crusca, frutta secca (un cucchiaino scarso) e miele (appena appena). Nelle ore notturne si registrano movimenti sospetti verso la cucina, in direzione credenza e frigorifero. Al mattino dopo, mancano all'appello diversi generi alimentari.

Giovedì tocca a Pietro, pazzo per la pizza: ne mangerebbe a quintali, pure a colazione, facendo zuppetta nel caffelatte. Per cui al supermercato ne compera fresca, surgelata, secca con il rosmarino, dolce con la nutella. Questo il suo menù: a pranzo focaccia con prosciutto cotto e formaggio e pizzette rosse, a cena pizza capricciosa al piatto, scongelata e cotta al forno, e pizza con la nutella. Il riposo notturno è funestato da incubi e al risveglio bocca impastata!

Il venerdì è il giorno di Antonio, che si fa accompagnare dalla nonna al supermercato perché è troppo piccolo per andarci da solo, ma comunque è lui a decidere le

cose da comperare. E si fa presto, perché, senza alcun dubbio, ha riempito la borsa frigorifera di gelati e la busta di cioccolata e bibite. Neanche il pane, il latte nemmeno a pensarci. E, infatti, a pranzo: vaschetta di cioccolata, zabaione e nocciola, biscotti con cioccolata e caramelle, per cena banana split e gelatine di frutta (questa è la frutta, secondo Antonio). Il tutto abbondantemente annaffiato da bibite frizzanti e gassate. Durante la notte, il bagno viene visitato frequentemente e a turno da tutta la famiglia.

Il sabato mattina, a casa Delleaiuole, tutti si fanno la camomilla per digerire e per alleviare i mal di pancia, frutto di una settimana di stravizi e di cibo assunto in modo disordinato e smodato.

Vedete, dice la mamma, per stare bene bisogna mangiare un po' di tutto. E non è semplice creare una rotazione di alimenti sana, variata, gradevole per tutti i gusti. Forse, però, ognuno di noi può cercare di contribuire, dicendo le proprie esigenze e sforzandosi di venire incontro a quelle degli altri. Così possiamo creare insieme le regole per mangiare bene e sano. E, assaggiando assaggiando, scopriamo magari che anche le cose che non ci piacciono non sono poi così male, anzi...

## Che cosa serve

Cartoncini colorati, pennarelli, forbici, taglierino, colla

## Attività: 5 comangiamenti da condividere

Discutete in un primo incontro con gli alunni le regole per un corretto stile di vita e una sana alimentazione di cui sono a conoscenza, valutando con loro quali applicano e quali no. Anche sulla base di quanto emerso nella discussione, decidete insieme 5 regole tra quelle elencate in Appendice A, cercando di orientarli verso la scelta di quelle in grassetto.

A questo punto, i bambini dovranno riportare in uno schema settimanale i "comangiamenti" prescelti. Ogni giorno segneranno, a casa, quali regole hanno seguito.

## Conclusioni

A fine settimana riportano la scheda in classe e l'insegnante farà stilare alla lavagna la *hit parade* del saper mangiare, segnando quali regole sono state più seguite.

## Attività per casa

L'attività può essere ripetuta con le stesse o con altre cinque regole dopo circa due mesi. In questo modo, arriveranno a casa tutte (o quasi) le regole dall'elenco che abbiamo stilato, ma, essendoci sempre la scelta, i bambini non le vivranno come un'imposizione. Sarebbe utile anche far partecipare la famiglia alla scelta, consegnando l'elenco ai bambini e dicendo loro di decidere a casa le 5 regole, insieme ai familiari. Nell'appendice B mostriamo un semplice modo per scrivere ed esporre a casa le regole prescelte, in modo da creare una sorta di quadretto a cui tutti i membri della famiglia possono fare riferimento per ricordarsi dell'impegno.

### 3. Per continuare

#### Per saperne di più:

<http://sapermangiare.mobi>

### 4. Appendice

#### A. Elenco di regole:

##### Da ricordare perché mangiare sano è facile:

esortazioni

1. Facciamo sempre la prima colazione
2. Ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura
3. Almeno due volte alla settimana: legumi!
4. Mangiamo pesce almeno due volte alla settimana

##### Da provare perché basta poco per sentirsi bene:

suggerimenti  
e consigli

5. Preferiamo, come spuntino, frutta e ortaggi
6. Scegliamo frutta e verdura di stagione
7. Variamo le scelte a tavola, sperimentiamo nuovi colori e nuovi prodotti!
8. Se abbiamo sete, meglio bere acqua. Meglio berla anche prima della sete!
9. Ogni giorno un po' di movimento (scale a piedi, passeggiata con il cane, macchina parcheggiata più lontano...)

##### Da non dimenticare perché basta poco per appesantirsi:

raccomandazioni

10. Diminuiamo il consumo di dolci
11. Evitiamo le bevande zuccherate
12. Limitiamo il più possibile i salumi
13. Togliamo la saliera dal tavolo e usiamola, poco, solo in cucina

##### Per essere più sostenibili ogni giorno nel nostro piccolo:

intenzioni

14. Evitiamo gli sprechi, riciclando gli avanzi
15. Quando facciamo la spesa, compriamo solo quello che serve davvero (una lista può aiutare)

##### Per essere più leggeri senza fatica

idee-proposte

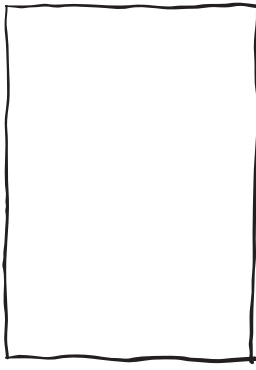
16. Facciamo porzioni piccole: si può sempre fare il bis
17. Usiamo piatti piccoli a tavola: ci aiuterà a mangiare meno

##### Per riscoprire la gioia di stare insieme a tavola

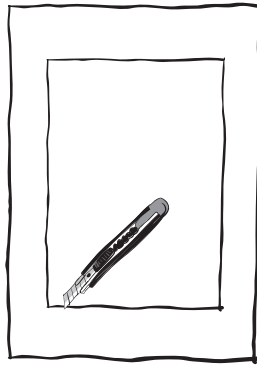
idee-proposte

18. Come minimo un giorno alla settimana, facciamo colazione in famiglia
19. Mangiamo tutti insieme almeno una volta al giorno, meglio se a televisione spenta
20. Cuciniamo un piatto o prepariamo qualcosa (preferibilmente a base di frutta o verdura), grandi e piccoli, fianco a fianco, almeno una volta alla settimana

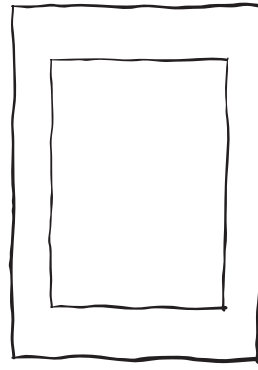
## B. Suggerimenti per montare le tavole dei comangiamenti da condividere a casa con i propri parenti



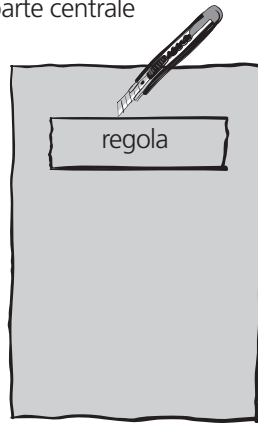
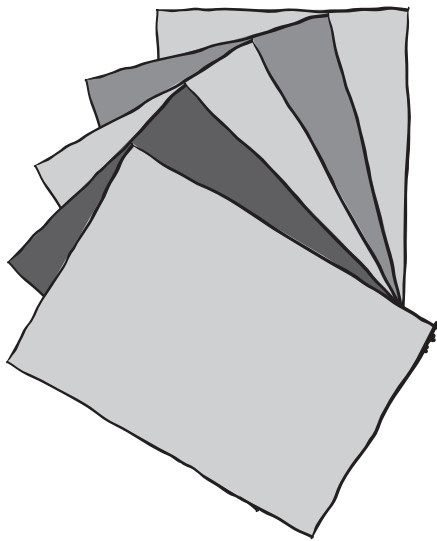
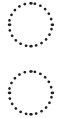
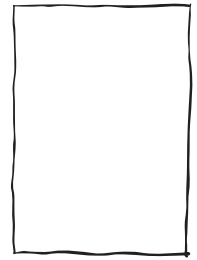
Prendere un foglio o, meglio, un cartoncino A4



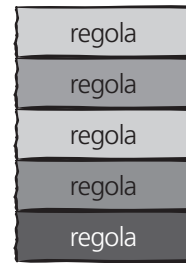
ritagliare la parte centrale



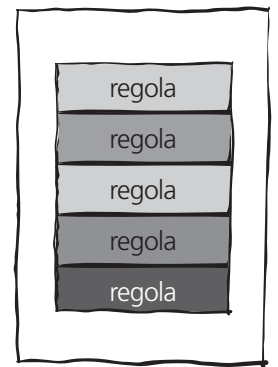
rimuoverla al fine di lasciare solo una cornice



prendere 5 fogli di colori diversi e scrivere su ognuno una regola che si intende condividere



incollarli uno insieme all'altro



incollarli tutti insieme dal retro della cornice



Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CREA-Alimenti e Nutrizione** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole"**.

*Coordinamento*  
Laura Gennaro

*Gruppo di lavoro*  
C. Giannetti,  
U. Scognamiglio,  
R. Roccaldo, S. Berni Canani,  
R. Guttilla.

*Progetto Grafico*  
Paolo Marabotto.