6 La colazione: mai più senza

1. Obiettivi

Sottolineare l'importanza della prima colazione, la necessità di non saltarla e di introdurre frutta fresca.
Con questa attività i bambini comprenderanno l'importanza della prima colazione come primo e fondamentale pasto della giornata e impareranno a renderla più ricca, aggiungendo un frutto.
I bambini vedranno inoltre che ci sono tanti modi diversi di fare colazione.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:

Lingua italiana, Geografia, Lingue straniere, Arte e immagine, Consapevolezza ed espressione culturale.

2. Attività

Introduzione

Saltare la colazione è come digiunare: fa male!
La colazione è importantissima e necessaria per tanti buoni motivi, a partire dall'interruzione del digiuno notturno. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che siamo rimasti senza bere né mangiare per tutta la notte e non è salutare per il nostro organismo affrontare un periodo di digiuno troppo prolungato. Ci serve la giusta energia!
La colazione è il primo e il più importante dei 5 pasti raccomandati nell'arco della giornata e deve fornire circa il 20% delle calorie necessarie giornalmente (400 kcal, se si considera, ad esempio, un fabbisogno medio giornaliero di 2000 kcal). Fare colazione permette di introdurre gli adeguati apporti nutrizionali e di svolgere in maniera ottimale le attività scolastiche e non, migliorando il rendimento fisico e intellettivo.
Una buona colazione include un prodotto a base di latte (non per forza latte, quindi, ma anche yogurt o formaggio), cereali (pane, ad es. con marmellata, prodotti da forno semplici, biscotti, cereali da colazione) e possibilmente un frutto o una

spremuta (che contribuiscono al consumo ottimale di almeno 3 frutti al giorno). Occasionalmente si possono consumare altri alimenti come prosciutto o uova, specialmente per chi preferisce una colazione salata.
Ricordiamoci che il nostro organismo senza colazione al mattino è come un'automobile senza benzina! A differenza dell'automobile, che possiamo lasciare parcheggiata in garage o in strada, noi non possiamo fermarci: dobbiamo continuare a respirare, il cuore e il cervello hanno bisogno di energia!

Lancio: la Cavalcata a Villadisotto

Che giornata oggi a Villadisotto! È la festa del paese e, come tutti gli anni, alle 11 passa per il centro storico la Cavalcata in costume che ricorda la sua fondazione per opera di Debrando Dalla Camiciola. Si tratta, secondo la leggenda, dell'affascinante brigante in camicia che nel 1218 assediò con la sua banda il paese di Villadisopra, perché il signore locale Guiberto Dalla Villa non gli voleva dare in moglie la figlia Dianora, grande amore del brigante fin da bambino. Naturalmente finì che - come in ogni fiaba che si rispetti - l'amore trionfò: Dianora e Debrando si sposarono, molte delle ragazze di Villadisopra si unirono ai briganti e tutti si stabilirono ai piedi di Villadisopra, fondando appunto Villadisotto, dove vissero felici e contenti.
La cavalcata è davvero uno spettacolo: costumi e acconciature elaborati, sfarzosi e curati fino all'ultimo dettaglio, in un tripudio di velluti, sete e broccati, gioielli e ornamenti che coinvolge tutti, umani, cavalli e cani. Ci sono sbandieratori, acrobati, buffoni, mangiafuoco e, ovviamente, i briganti vittoriosi a cavallo con le loro fanciulle! In testa al corteo, Debrando con la sua camicia bianca svolazzante e Dianora, giovani, belli e innamorati, veri e propri re e regina della festa!
Bisogna far presto per prendere i posti migliori! Ma il punto più ambito per assistere alla sfilata è Castelvecchio, la cima della rocca di Villadisopra, che bisogna raggiungere o a piedi o in bicicletta, facendo una salita piuttosto ripida. Come ogni anno, Michele, Giovanni e Paolo decidono di andarla a vedere insieme. Anche loro hanno fondato una banda che fa le sue scorrerie (di gioco naturalmente) tra Villadisopra e Villadisotto.
Appuntamento quindi, anche stavolta, alle 9 in piazza, per poi poter proseguire insieme in bicicletta fino a Castelvecchio.
Michele si sveglia di buonora, come sempre accade quando non deve andare a scuola e ha una cosa divertente da fare. È eccitato alla prospettiva della giornata avventurosa che lo attende e ne parla a colazione con la mamma davanti ad una bella tazza di latte e cereali. Tra l'altro, quest'anno è la prima volta che Michele e i suoi amici hanno ricevuto il permesso di andare da soli. "Che ne pensi - chiede timidamente a sua madre infilandosi in bocca un'altra generosa cucchiaiata di latte e cereali e masticando rumorosamente - se mi presti la macchina fotografica così faccio un bel video?" "Be' - risponde lei, ridendo sotto i baffi, mentre mette a tavola 2 invitanti mele rosse, una per sé e una per il figlio, dopo averle lavate - mi sembra un'ottima idea… a patto, però, di averne molta cura". "Grazie mamma - risponde Michele entusiasta - sei la migliore!". E corre via, dopo aver preso la mela e averla addentata.
Giovanni dormirebbe sempre… è pigro, lento e metodico in tutto. Detesta correre. Si sveglia con grandissima fatica, pur essendo andato molto presto a dormire la sera prima, e solo perché si ricorda che quel giorno c'è la festa del paese. Impiega molto tempo a prepararsi, perché la nonna gli ha fatto un costume d'epoca come quelli della sfilata e indossarlo è una cosa complicata. Mentre sta andando in cucina, incontra la mamma, che sta per uscire: "Stai benissimo! Sembri un vero brigante medievale in miniatura! - e gli schiocca un bacio - ora devo scappare. Mi raccoman-

do, ricordati di fare colazione". Giovanni entra in cucina, guarda l'orologio e alza gli occhi al cielo: sono le 9 meno 10! Apre la credenza, afferra al volo un brick di succo di frutta, addenta un biscotto e scappa.
E, proprio alle 9 meno 10, squilla ormai stancamente per la sesta o settima volta la sveglia di Paolo, che, da sotto al cuscino - dove ha provato a ripararsi in occasione dei trilli precedenti - apre un occhio, poi inorridito spalanca anche l'altro e infine, come colpito da una scossa elettrica, salta giù dal letto e comincia a correre e saltare per la stanza come una cavalletta impazzita, facendo più cose possibili insieme, tipo vestirsi e lavarsi, infilarsi le scarpe e pettinarsi. Paolo non è un dormiglione, è che la sera non andrebbe mai a dormire, quindi al mattino non ce la fa. Per il resto è un concentrato di energia, nonostante sia magrolino e smilzo, è sempre in movimento. Mangiare è l'ultima delle sue preoccupazioni… e infatti esce di corsa senza fare colazione.
I tre amici si trovano in piazza con le loro biciclette e via! Iniziano la faticosa salita verso la rocca di Villadisopra. All'inizio pedalano tutti e 3 allegramente, elettrizzati all'idea della loro prima uscita autonoma, poi, via via che la salita diventa sempre più ripida, iniziano ad arrancare. Paolo, lo spaccone del gruppo, dice "dai ragazzi, facciamo una gara, vediamo chi arriva prima" e - detto fatto - mette il turbo, seguito a ruota dagli altri 2. Dopo 2 curve, però, Paolo - a digiuno dalla sera prima - sente le gambe in pappa, vede puntini neri davanti agli occhi ed è costretto a fermarsi. Michele riesce a tenere una pedalata costante e in 20 minuti arriva a destinazione. Giovanni supera ridendo Paolo che si è fermato, ma dopo altre 2 curve è costretto a fermarsi pure lui, perché ha il fiatone e la milza che gli scoppia. Passano 10 minuti buoni prima che sia in grado di rimontare in bici e finire il percorso, ma molto più piano. Quando finalmente arriva, il corteo è già a buon punto, la rocca è strapiena di gente e non c'è verso di vedere qualcosa, oltre ad un mare di teste e alle bandiere lanciate in altro dagli sbandieratori. I 3 amici riescono a ritrovarsi a corteo finito, quando la folla defluisce. Michele prende in giro allegramente Giovanni e Paolo "Mi sa che avete avuto problemi con il carburante… Stamattina non avete indovinato il pieno". "Già" - annuisce abbacchiato Paolo. "E ci siamo persi pure la cavalcata" gli fa eco Giovanni. "A questo possiamo rimediare - afferma Michele, sorridendo malizioso, mentre tira fuori la macchina fotografica - sono certo che da oggi in poi metterete la benzina giusta. E ora… ciak, motore, azione!" e fa partire il video.

Che cosa serve

Fogli, cartoncini, colori, forbici, colla

Attività 1: Hai fatto colazione? Attività per i più piccoli

Preparate un cartellone diviso tra Colazione Sì / Colazione No o poco.
Suddividete la classe in 2:
- i bambini che hanno fatto colazione
- i bambini che non hanno fatto colazione o hanno mangiato o bevuto solo una piccola cosa.

Per giudicare l'adeguatezza o meno della colazione fatta, potete ricontrollare nell'introduzione.
Suggerite, scrivendoli alla lavagna, degli aggettivi (come da esempi negli allegati) relativi a come ci si può sentire se si fa o meno colazione la mattina.
Chiedete ai bambini di scegliere, tra gli aggettivi proposti, quello che corrisponde al

loro stato, fateglielo ricopiare, ritagliare e attaccare sul cartellone nella parte corrispondente (Colazione Sì /No).
Fate disegnare poi ai bambini la sagoma di un piatto e chiedete a coloro che hanno fatto colazione di disegnare quello che hanno mangiato e bevuto. Chiedete invece a chi non l'ha fatta o ha mangiato troppo poco di disegnare cosa si ripropone di mangiare il mattino dopo, sottolineando quanto sia importante fare una ricca colazione!

Attività 2: La prima colazione degli altri? Attività per i più grandi

Proponete ai bambini di fare una ricerca, individualmente o a gruppetti, sulle prime colazioni di altri Paesi del mondo (facendo riferimento agli esempi elencati negli allegati).
Ogni bambino o gruppetto potrà scegliere un Paese oppure sarete voi ad assegnarlo agli alunni (tenendo conto anche di eventuali diverse nazionalità presenti all'interno della classe). I bambini dovranno informarsi, disegnare la colazione o fare un collage.
Se in classe è presente una cartina geografica del mondo, al momento della presentazione della ricerca i bambini potranno contrassegnare la Nazione prescelta sulla cartina, in modo da visualizzare poi tutti i Paesi per i quali sono riusciti a trovare le colazioni.

Attività 3: Colazione, se sì cosa, se no perché? Attività per i più grandi

Si può pensare ad un'attività di giornalismo, andando a fare interviste nelle classi sulla base di un questionario tipo:
- Hai fatto colazione? Se sì: Cosa hai mangiato? Cosa hai bevuto? Fai colazione da solo o in compagnia? Con chi?
- Fai colazione tutti i giorni?
- Se non hai fatto colazione, perché? Dopo quanto tempo ti è venuta fame?

Conclusioni

Le colazioni raffigurate e i risultati delle interviste raccolte possono essere esposti in una mostra a scuola, o anche in un giornale murale da affiggere nel corridoio della scuola o sulle pareti dell'aula.

Attività per casa

Trasformate i vostri alunni in inviati speciali e chiedete loro di effettuare un'intervista a casa agli adulti, parenti o amici di famiglia, soprattutto quelli più anziani, seguendo l'esempio di schema proposto:
Quando erano piccoli, come facevano colazione?
Dove? Con chi?
Cosa mangiavano?
Erano prodotti fatti in casa?
I giorni di festa si mangiavano cose diverse?

Chiedete poi agli alunni di riferire alla classe le interviste fatte a casa, a voce, come

elaborato scritto o come cartellone, specificando con chi hanno parlato e gli anni della persona intervistata.

3. Per continuare

Per saperne di più: http://sapermangiare.mobi

4. Appendici

a. Elenco di aggettivi da usare e attaccare per l'attività 1:

Se non faccio colazione posso sentirmi:
svogliato, stanco, distratto, impaziente, irascibile, passivo, scontroso, musone, burbero, apatico, scontento, triste, malinconico, svagato, assonnato, affamato, debole, spento, cupo, irritato

Se faccio colazione posso sentirmi:
concentrato, attivo, energico, positivo, curioso, attento, determinato, vivace, soddisfatto, contento, sazio, allegro, pimpante, pronto, carico, pieno, felice, forte.

b. Tipologie di colazione per l'Attività 2:

Vi mettiamo qui di seguito un elenco di alcune colazioni di diversi Paesi del mondo dal quale prendere spunto.
Potete approfittare di eventuali nazionalità diverse presenti in classe o nella scuola per ricostruire le colazioni di Paesi che mancano in questo elenco.
Quante ne troviamo?
Come si chiamano le cose che mangiano?

Bulgaria: zakúska. Toast con burro, formaggio, uova sode, prosciutto o salame, miele/marmellata e tè. Formaggio come la feta (**sirene** – formaggio bianco di mucca o di latte di pecora e **kashkaval** – formaggio giallo stagionato di latte di mucca o pecora). Altrimenti si possono prendere in panetteria delle torte con formaggio e spinaci, o di zucca, etc. dette **banitsa**. Si possono anche comprare dei **kifli** = tipo di panino al latte vuoto o ripieno di marmellata o formaggio. Bevanda tradizionale **bosa** (a base di grano fermentato).

Francia: petit déjeuner. Latte e cacao, caffè lungo o tè, pane-**baguette** fresco o leggermente tostato (**grillé**), burro salato-**beurre demi-sel** e marmellata-**confiture /** eventualmente delle **viennoiseries** come **croissants**, **pain au chocolat**, **pain aux raisins** o **chausson aux pommes**. Un frutto.

Germania: frühstuck. **Wurstel**, **Weißkäse** (formaggio) **Schwarzbrot** (pane di segale o nero), **Schinkenbrot** (pane e prosciutto con velo di burro) **Milchkaffe** (caffellatte), **Apfelsaft** (succo di mele).

Grecia: akratisma. Caffè greco che in realtà è di origine turca. Pane, marmellata. Yogurt bianco dalla caratteristica consistenza compatta, con miele o frutta secca, accompagnato dal **baklava** o il **katafi**, dolci a base di frutta secca, uva sultanina e miele oppure una

classica fetta di torta. In estate, i greci cambiano un po' abitudini, aggiungendo alla loro colazione abbondanti quantità di frutta come melone, pesche. I greci che non fanno colazione a casa, si recano in latteria (**galaktopolio**). Esiste anche qui una versione salata di colazione, ovvero pane di sesamo, formaggio con olive e caffè.

Inghilterra: breakfast. **Eggs and bacon** (uova e pancetta)**, sausages** (salsicce), **fruit juice** (succo di frutta), **toast** (pane tostato) **tomato** (pomodoro grigliato o crudo) e **mushrooms**, e **baked beans** (fagioli al forno in salsa di pomodoro).

Polonia: La **jajecznica**, ovvero la colazione tipica polacca, si compone di uova strapazzate e **kielbasa**, una famosa salsiccia, più pan di patate, **ser** (formaggio), **grzyby** (funghi), **szynka** (prosciutto cotto) o **skwarki** (pezzetti di pancetta rosolati).

Romania: dejun. Piatto con un po' di **Sibiu** (salume stagionato), di **branza de oaie** (formaggio di pecora tipo **kashkaval**) o formaggio fresco spalmabile con i pomodori (tipo **Recas**) e un po' di carne di maiale stagionata tagliata a fette e olive nere e cetrioli / pane burro e marmellata / caffè o latte.

Scozia: breakfast. Uno dei piatti tipici della loro colazione è l'**haggins** con uova: insaccato di cuore, fegato e polmoni di pecora con cipolla.

Spagna: el desayuno. Caffè o cioccolata calda (molto densa con latte e amido di mais) con una pasta zuccherata o un pezzo di pane. Occasionalmente, un piatto di uova, **tortilla,** (con un ripieno di patate e cipolle) o del pane al pomodoro, **pan con tomate**, o pane e olio, **pan con aceite**. **Churros** e **Porras** (variazioni degli stessi cilindri di pasta fritti e dolci, di solito spolverati con zucchero a base di cannella, spesso in coppia con cioccolato caldo in cui vengono immersi). **Bolo**: panini dolci che sono immersi in marmellata e mangiati con il caffè a colazione. **Torrijas**: sono un po' simili ai toast alla francese, anche se il piatto viene comunemente chiamato "budino di pane spagnolo". Le fette di pane vengono immerse in una miscela di latte zuccherato, poi passate nelle uova sbattute e infine fritte. Toast e marmellata: la confettura di pesche con pane tostato rappresenta una scelta popolare. **Magdalenas**: piccoli crackers dolci, noti anche come cracker di Maria. Spremuta di arancia.

Svezia: frukost. Un sandwich composto da pane, burro e o formaggio (**ostsmörgås)** o prosciutto (**skinksmörgås)**. Altrimenti uno yogurt con del muesli (**müsli med yoghurt)**.

Turchia: Türk kahvaltısı (colazione turca), kahvaltı significa "prima del caffè". **Beyaz peynir** (formaggio bianco), **siyah zeytin** (olive nere), **domates** (pomodori), **salatalık** (cetrioli), pane tostato, **gül reçeli**, salsiccia piccante, **çay** (tè turco).
menemen: uova fritte con cipolle, pomodori, pepe e spezie.

Argentina: desayuno. **Mate** (erbe aromatiche) con latte, caffè con latte, cacao e latte. **Pan criollo** e burro, marmellata di patate dolce, confettura di mele-cotogne, **alfajores** (biscotti ripieni di **dulce de leche**-marmellata di latte). Budino de dulce de leche.

Brasile: café da manhã. Diversamente dalla colazione italiana, quella brasiliana tende al salato. In Brasile: caffè latte (**média**) e pane francese con il burro. In una colazione brasiliana più completa aggiungiamo la frutta fresca, la spremuta d'arancia, i formaggi, il prosciutto cotto, le uova strapazzate e una torta fatta in casa.

Cuba: desayuno. Il latte caldo o bianco o con il cioccolate o con il caffè, poi pane o toast con marmellata del tipo più frequenti di Mango o Guayaba o **barra de Guayaba**, **mantequilla** (burro) o pane con olio e sale semplicemente o formaggi fatti in casa. Quando non c'è niente di quello già detto si mangiano gli avanzi di pranzo o cena. In campagna, quelli che lavorano la terra mangiano di solito cose più sostanziose, che sembrano quasi un pranzo come l'uovo in camicia (**huevos en camisa**) o uovo sodo, **plátano (banane)** bolliti

o fritti, centrifuga di frutta con o senza latte di mango o **guayaba**, **zapote** o **mamey**, o succo **piña** (ananas), arancia, **sandia** (cocomero), questi succhi si prendono anche come merenda, ma ce ne sono anche altri come la **Guanábana**, **Anon**, tamarindo, papaya, limonada che si fa con la Lima .

Filippine: almusal. **Sinangag na kanen at itlog** (riso fritto con uovo) o **noodles** o **pan di sal** e banana/mango/papaya e caffè (tipo americano) con o senza latte in polvere.

India: nashta. Sostanzialmente vegetariana, **puri bhaji** (pane fritto servito con patate all'aglio), **poori** (focaccine di farina e patate cotte al forno) **naan** (pane cotto nel tandor) e salsicce di verdure, **vada** (ciambelline fritte salate speziate al ginger e al coriandolo), **put-tu** (dolce a base di curry, cocco, riso basmatie, banane) toast di banana piccante, tofu strapazzato, naan e salsicce di verdure.

Libano: terwi'a: la colazione in Libano, quella di tutti i giorni, non è molto diversa da quella occidentale: cereali, croissant, marmellate, miele, uova, latte, caffè, spremute, frutta (soprattutto d'estate e soprattutto uva e fichi). Colazione della domenica: la **Knéfé**: è un dolce a base di semola di grano, formaggio, sciroppo e acqua di fiori d'arancio, di solito condita con il **Zaatar** (una crema fatta di timo, semi di sesamo tostati e olio di oliva) oppure ripiena di formaggio. Molti mangiano a colazione anche la **Labné**, simile allo yogurt greco condito con l'olio di oliva, che si mangia con il pane. Ci sono poi le colazioni più "estreme"- tipiche dei contadini della campagna o dei villaggi di montagna - e sono spesso a base di **Foul** (piatto di fave lessate condite con olio e limone) o la **Assabé neye** (fegato crudo, accompagnato da cipolle crude).

Marocco: ftour. **Tè verde alla menta**, **baghrir** (crepe **bucherellata** con la farina di semola) o **msamen** (crêpe di sfoglia). **Chutney** (stile marmellata, salsa un po' piccante a base di frutta e spezie), **mlaoui**-pane biscottoso che si immerge nell'olio d'oliva, nell'olio di Argan o nell'**Amlou,** crema spalmabile a base di olio d'Argan e mandorle.

Messico: desayuno. **Chilaquiles**, ovvero **tortillas** tagliate in quarti e fritte o trippa con uova.

Senegal: ndeki. **Fonde** (minestra fatta di miglio che si mescola con del latte cagliato, "**lakh**" = quasi la stessa cosa ma con una consistenza diversa), **ndambe** (salsa di pomodoro con dei fagioli locali chiamati **niébé**. Si mangia molto pane. I bambini mangiano cereali o pane con una nutella locale.

Stati Uniti: breakfast. **Pancake** (frittelle con sciroppo), **eggs and bacon** (uova e pancetta), **toast** (pane tostato), **fruit juice** (succo di frutta) **muffin**

Venezuela: desayuno. **Arepas** = focaccine ripiene burro e formaggio, diversi tipi di carne, pollo, avocado, uova, fagioli e altre verdure.

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.