Galbusera

GUSTIAMOCI IL SOR-RISO

Merenda equilibrata a casa e a scuola con Galbusera



www.gustiamocilsorriso.it

Promosso da
Galbusera

Supervisione scientifica dei contenuti a cura di
HandyDiet
Consulenza nutrizionale

Un progetto di
NEWAYS
education-events-promotion

1 ALLA SCOPERTA DELLA SANA ALIMENTAZIONE E DELLA MERENDA IDEALE



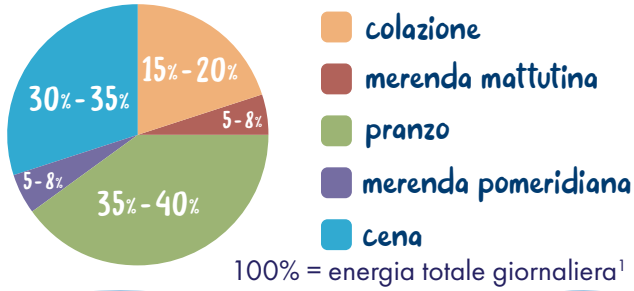
"Ciao ragazzi e ragazze, noi siamo Risina e Chicco! Prima di cominciare la nostra avventura alla scoperta della merenda col sorriso è giusto conoscere le basi della sana alimentazione!"



Cosa si intende per **sana alimentazione**?
L'alimentazione si può definire corretta e sana quando garantisce all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per studiare, giocare e fare sport e che limiti, invece, gli alimenti troppo grassi, zuccherati o salati.
Nella sana alimentazione giocano un ruolo importante la **quantità**, la **qualità** e la **varietà** degli alimenti che vengono consumati.

Affinché l'alimentazione possa essere definita, oltre che sana, "bilanciata", le **Linee Guida italiane CREA** (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura ed Analisi dell'Economia Agraria – Alimenti e Nutrizione) consigliano di suddividere l'energia che si assume durante la giornata in 3-5 pasti.

Una sana e corretta alimentazione si suddivide in 5 pasti giornalieri:



100% = energia totale giornaliera[1]

Nel caso di bambini e ragazzi, le linee guida precisano che lo spuntino dovrebbe fornire tra il 5 e l'8% del fabbisogno giornaliero di energia[2].

Lo sapevi che inserire due spuntini durante la giornata migliora il controllo dell'appetito[3] e aiuta ad arrivare al pasto successivo con una fame ragionevole[4], riducendo la probabilità di eccedere[5]?
La scelta di dividere l'assunzione di cibo in più pasti nel corso della giornata assicura una migliore distribuzione dell'energia, oltre ad avere molteplici e documentati effetti utili per la salute[6,7]. A questo proposito vi sono evidenze scientifiche che sostengono come frazionare i pasti nell'arco della giornata, utilizzando anche **1-2 spuntini**, aiuti a sviluppare e mantenere un **corretto comportamento alimentare**. L'abitudine di consumare **pasti regolari e strutturati** aiuta a controllare il proprio peso corporeo[8,9,10], mentre, al contrario, saltare i pasti riduce la capacità di controllare il nostro appetito esponendoci ad un'alimentazione disordinata[11].

Nota per l'insegnante e il genitore

Lo spuntino ha un'ulteriore peculiarità: è il primo pasto che il bambino/ragazzo può consumare in autonomia, iniziando ad acquisire consapevolezza dell'importanza di una corretta nutrizione.

OGNI PASTO È IMPORTANTE

COLAZIONE



Lo conosci il detto "chi ben comincia è a metà dell'opera"? Anche per la dieta è così!
Infatti, l'importanza della colazione è ormai consolidata. Numerose evidenze scientifiche concordano che l'abitudine alla prima colazione si associ a un migliore stato di salute a tutte le età, contribuendo alla regolazione dell'appetito e al miglioramento della qualità complessiva della dieta[12,13]. Saltare la colazione si traduce, al contrario, in un peggior controllo della fame nel corso della giornata ed è pertanto un'abitudine sconsigliabile; numerosi studi hanno osservato un migliore controllo del peso in bambini e adolescenti che fanno colazione[14,15].
La colazione interrompe il digiuno notturno e "ricarica" le energie necessarie all'organismo: in bambini e ragazzi che hanno l'abitudine di fare colazione si osservano miglioramenti delle performance scolastiche[16], maggiori livelli di attenzione, aumento della comprensione durante la lettura e l'ascolto e miglioramenti nella capacità di risoluzione di problemi matematici[17]. A colazione, l'utilizzo di alimenti ricchi in fibre (ovvero prodotti integrali quali pane, fette biscottate, biscotti, ma anche frutta), si può associare ad un maggior senso di sazietà nell'immediato e ad un miglior controllo dell'appetito nel corso della giornata[18]. Al mantenimento della sensazione di sazietà contribuisce la presenza di proteine e lipidi, che troviamo in latte, yogurt o bevanda di soia, frequentemente consumati a colazione in Italia. Infine, la colazione contribuisce al raggiungimento di fabbisogni raccomandati di alcuni nutrienti utili alla nostra salute, come, ad esempio, il calcio[19].

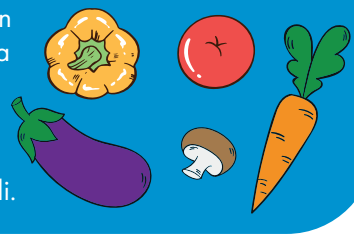
SPUNTINI

Facciamo una distinzione tra lo **spuntino di metà mattina** e quello del pomeriggio: il tempo che intercorre tra colazione e pranzo è inferiore a quello che separa il pranzo dalla cena. Il ruolo dello spuntino della mattina potrebbe essere quello di mantenere un buon **livello di sazietà**, consentendo di arrivare al pranzo con un appetito sufficiente ma non esagerato (evitando la cosiddetta "fame da lupo"[20]); per questo, è utile che sia facilmente digeribile e non eccessivamente calorico[21]. Inoltre lo spuntino di metà mattina può aiutare a **mantenere la concentrazione** e l'attenzione durante le lezioni[22]. Per quanto riguarda la merenda pomeridiana, essa andrebbe scelta anche in relazione al tempo che separa il pranzo dalla cena. Andrebbe poi adattata all'eventuale attività fisica praticata che può incrementare le esigenze nutrizionali, nonché influenzare l'orario in cui si consuma la cena nei giorni di allenamento[23]. In generale lo spuntino può essere quel momento della giornata in cui si consumano alimenti o prodotti che, per varie ragioni, si tende a consumare meno o evitare in altre occasioni alimentari[24]. Alcuni esempi virtuosi in tal senso sono la frutta e la verdura, il tema è di tale rilievo che vi è un progetto ministeriale dedicato chiamato "Frutta e verdura nelle scuole"[25]; altri esempi possono essere yogurt e cereali integrali (prodotti da forno quali pane, cracker, crostini, grissini o biscotti preparati con farine integrali).



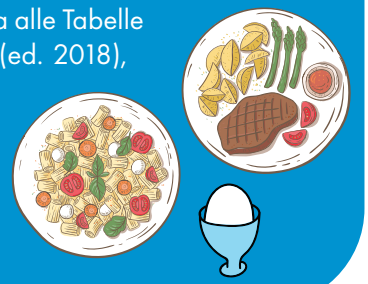
PRANZO E CENA

Il pranzo e la cena sono i **"pasti principali"**[26], infatti apportano, in percentuale, la quota maggiore di energia che dovremmo assumere nell'arco della giornata. Il loro ruolo è dunque "strutturale", ovvero hanno un particolare rilievo nell'assicurare i nutrienti necessari per un'alimentazione sana e bilanciata.
Vi sono innumerevoli combinazioni di alimenti per consumare un pasto principale nutrizionalmente corretto; noi, in Italia, siamo particolarmente fortunati perché le nostre abitudini alimentari hanno origine dalla **Dieta Mediterranea**, una delle diete più efficaci nel mantenerci sani a lungo e che per questo, dal 2010, è entrata a far parte del **Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO**. In questa tradizione alimentare, non sono importanti solo gli ingredienti, ma è fondamentale anche il convivio, ovvero il consumo dei pasti principali in famiglia o in compagnia: è dimostrato che la condivisione di questi momenti favorisca lo sviluppo di abitudini alimentari corrette[27]. Un'altra caratteristica principale della Dieta Mediterranea è l'abitudine al consumo di verdura, che dovrebbe essere inserita a ogni pasto, alternando tipologie di verdura cruda e cotta per assicurare una pluralità di nutrienti differenti che caratterizzano i vari gruppi di alimenti vegetali.



In generale, per costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato che garantisca tutti i nutrienti necessari, è fondamentale ricercare la varietà nelle proprie scelte alimentari, al fine di diversificare i sapori ed evitare la monotonia. Come previsto anche dalla Dieta Mediterranea, questa **varietà** dovrebbe caratterizzare soprattutto il **consumo di frutta e verdura**, scegliendo prodotti di colori diversi, poiché ogni colore è associato a specifici antiossidanti. Variare il consumo di questi alimenti aiuta a prevenire carenze nutrizionali e ad assicurarsi tutti i benefici che essi offrono. Si dovrebbe poi pasteggiare preferibilmente con **acqua**, evitando bibite e bevande zuccherate.

Le **porzioni degli alimenti**, così come le **frequenze di consumo** degli stessi, dovrebbero essere adeguate in funzione dell'età e dello stile di vita di ognuno. A tal proposito si rimanda alle Tabelle 9.2 e 9.3 a pagg. 134-140 delle Linee Guida CREA per una sana alimentazione (ed. 2018), scaricabili gratuitamente da internet, dove è possibile trovare indicazioni per le fasce d'età 7-10 ed 11-14 anni. In generale le Linee Guida indicano che "è utile che i due pasti [pranzo e cena] si completino vicendevolmente dal punto di vista nutrizionale per assicurare la copertura di tutti i nutrienti". Se si desidera avere esempi pratici si rimanda al Dossier Scientifico delle Linee Guida Ed. 2018, pagg. 1208-1213 per le fasce d'età 7-10 e 11-14 anni.



IDENTIKIT DELLA MERENDA IDEALE

Non vi sono indicazioni assolute o valide per tutte le occasioni su come comporre una merenda ideale. Le nostre linee guida CREA, anche in questo caso, raccomandano la **varietà**, precisando che la merenda dovrebbe fornire "un limitato apporto di proteine animali, un limitato apporto di grassi in particolare quelli saturi, un **elevato apporto di carboidrati** a basso indice glicemico, un **elevato apporto di fibre alimentari** che forniscono maggiore senso di sazietà"[28].

Un concetto che ben si applica agli spuntini, ma che in realtà è valido anche per gli altri pasti della giornata, è l'idea che questi debbano comporsi preferibilmente con alimenti che contengano nutrienti utili alla nostra salute, chiamati anche alimenti "densi o ricchi di nutrienti" (in inglese, "nutrient-dense"). Alcuni dei nutrienti utili sono, ad esempio, i **carboidrati**, soprattutto quando provenienti da cereali integrali, oppure le **proteine**, così come i minerali e le **vitamine**. Al contrario, alimenti con zuccheri e grassi aggiunti in quantità eccessive sarebbero da limitare in quanto non apportano nutrienti preziosi e sono conosciuti come "calorie vuote" [29].

Dedicare un poco di impegno per organizzare i pasti aiuta a gestire il proprio comportamento alimentare; al contrario, l'improvvisazione e le scelte impulsive possono non essere sempre ideali. Infatti, quando la scelta di cosa mangiare ad un determinato pasto o spuntino è guidata dalla nostra impulsività o dal nostro istinto, la probabilità di essere attratti da alimenti gustosi e densamente energetici è più elevata.



Quando si è affamati è più probabile che, potendo scegliere tra varie opzioni, si scelga un alimento "edonistico", frequentemente caratterizzato da un più elevato contenuto di zuccheri, grassi e sale... e non ci si senta invece attratti da una mela, né da carote o pomodorini da sgranocchiare, né da uno yogurt bianco.

Al contrario, riuscire a organizzare i propri pasti programmando in modo consapevole e attento le proprie scelte, si associa a una miglior qualità della propria dieta, oltre che a un miglior controllo del peso corporeo[30].



Questi concetti sono alla base dell'approccio chiamato "**Mindful Eating**" o "**Alimentazione Consapevole**", che richiede consapevolezza in merito a come seguire una sana alimentazione, concentrazione durante la scelta e l'acquisto di alimenti, nonché durante la loro preparazione e consumo. Può sembrare bizzarro ma, alle volte, proprio durante il consumo possiamo essere meno concentrati, ad esempio, quando si mangia guardando la televisione, il computer oppure lo smartphone. Secondo questo approccio ai pasti andrebbe dedicato il giusto tempo, masticando con calma ed assaporando il cibo, potenziando in tale modo il ruolo che la percezione e la consapevolezza svolgono sulla sensazione di sazietà[31,32].

PAROLE NUOVE!



Dieta

Parola di origine greca che indica lo stile di vita di una persona, volto a mantenere lo stato di salute. Da qui, il significato attuale di dieta intesa come abitudini alimentari, non per forza con un significato restrittivo; mentre la dizione "dieta ipocalorica" assume un connotato restrittivo, utile alla perdita o al controllo del peso corporeo.

Dieta Mediterranea

Insieme delle abitudini alimentari e degli stili di vita caratteristici delle popolazioni che si affacciano sul Mediterraneo, associato a longevità e benefici per la salute, e per questo Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dal 2010.

Densità di nutrienti

Caratteristica tipica di alimenti ricchi di nutrienti utili alla nostra salute, contrapposta agli alimenti poveri di nutrienti e ricchi in calorie fornite da grassi e zuccheri aggiunti (chiamate anche "calorie vuote").

Indice Glicemico (IG)

Indica la proprietà di un alimento di far aumentare i livelli di glucosio nel sangue (ovvero la glicemia): più è alto, maggiore sarà l'innalzamento della glicemia successiva al consumo dello stesso.

Alimentazione consapevole (Mindful Eating)

Approccio consapevole delle proprie scelte alimentari, attento e concentrato al momento del pasto vissuto in assenza di distrazioni e gustando i cibi consumati.

SANA MERENDA MI PIACI!

Il segreto per una sana merenda è la combinazione tra i**ngredienti semplici, porzioni adeguate e varietà di alimenti**. Ma per una merenda a scuola anche la **praticità** è essenziale! Di seguito vengono elencate alcune proposte di spuntini equilibrati per la scuola distinti per categoria di alimento ed elaborati nel rispetto dei suggerimenti delle linee guida.

Frutta e verdura di stagione: 2 o più volte a settimana



La frutta può essere consumata intera oppure può essere comodo portarla a scuola già tagliata (possibilmente non sbucciata), come nel caso di una **mela, una pera, una pesca o un kiwi, un'arancia a spicchi, circa otto castagne, oppure golosi e pratici possono essere i frutti di bosco**. Il succo di frutta, invece, non sostituisce il frutto fresco. Infatti, anche quando costituiti da frutta al 100%, i succhi sono particolarmente carenti di fibra ed hanno un potere saziante nettamente inferiore rispetto alla frutta intera[33]. Anche gli ortaggi quali, ad esempio, carote tagliate a bastoncino, pomodorini da sgranocchiare, finocchi a spicchi o peperoni a striscioline possono rappresentare un'ottima merenda. Possono inoltre essere abbinati a una piccola porzione di derivati del pane, come ad esempio 3-4 sfoglie di cracker, 3-4 taralli o 3-4 grissini integrali, il tutto trasportato in un piccolo contenitore per evitarne lo schiacciamento.

Cereali e derivati: 1-2 volte a settimana



Si può scegliere un **panino** da 40-50 g circa, eventualmente integrale. L'inserimento di semini (es. sesamo, girasole, lino, zucca...) nell'impasto o sulla superficie può rendere piacevole e gradevole il panino anche da solo. In alternativa, si possono selezionare sostituti del pane, quali **cracker, crostini, grissini, taralli** o **schiacciatine**, così come **prodotti da forno dolci**, quali biscotti o barrette, che possono essere utilizzati a merenda preferendo le versioni integrali, possibilmente a moderato contenuto di sale, di grassi e di zuccheri aggiunti. Le porzioni adeguate sono di 20-40 g a seconda dell'età, dello stile di vita e dell'attività fisica svolta. Inoltre, lo spuntino a scuola può essere costituito, come indicato dalle nostre linee guida[34], anche da proposte golose ma comunque adeguate come **pane con la marmellata o con il cioccolato**, piuttosto che da abbinamenti salati come **pane con pomodoro** (tipo bruschetta) che tuttavia richiede un livello di organizzazione e gestione non così immediato, e può pertanto risultare poco pratico da consumare fuori casa. In questi casi, la porzione di pane da 40 o 50 g può essere abbinata a mezza porzione di marmellata (circa 15 g per le fasce d'età più giovani, 20 g per i ragazzi delle medie); oppure, mezza porzione di pane (20-25 g) può essere abbinata a mezza porzione di cioccolato (circa 10 g per i più giovani, oppure 20 g per i più grandi). Anche in questi casi, come per la frutta e la verdura, quando si scelgono merende preparate a casa, risulta utile una piccola scatolina, che eviti la compressione-dispersione delle componenti, possibilmente scelta con cura in termini di design, come vedremo nel paragrafo di questo capitolo "Il contenuto è importante ... ma anche il contenitore!".

Frutta secca a guscio: 1-2 volte a settimana



Rientrano in questa categoria **noci, nocciole, mandorle, anacardi, arachidi, pistacchi**. Preferibilmente non salati e non zuccherati, in porzioni da circa 30 g. Eventualmente mezza porzione di frutta secca (15 g ovvero 3 noci o 10 mandorle, nocciole) si può abbinare a mezza porzione di pane (circa 25 g, pari a una piccola fetta, preferibilmente integrale) o derivati quali 1-3 sfoglie di cracker. Un'alternativa è abbinare mezza porzione di frutta secca con un frutto piccolo, ad esempio un'albicocca, susina o mandarino.

Legumi: 1 o più volte a settimana



I legumi (**ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia**) possono essere un'idea originale se proposti con modalità sfiziose, pratiche e adattate al consumo come snack perché sazianti, con un basso indice glicemico, talvolta poco utilizzati negli altri pasti della giornata e realizzabili a casa a basso costo.
I legumi possono essere resi più gustosi attraverso, ad esempio, una tostatura al forno, semplice da realizzare anche a casa, utilizzando in aggiunta gli aromi che più si preferisce, come il classico abbinamento ceci-rosmarino.
Per i legumi, le linee guida suggeriscono porzioni da 90-120 g (peso del legume fresco o in scatola) per le fasce d'età dai 7 ai 14 anni[35], con riferimento al legume qualora venga utilizzato a pasto. Tuttavia, questa porzione non risulta idonea per lo spuntino, per il quale invece può essere più ragionevole una porzione da circa 40 g (peso dopo la tostatura in forno). Esistono poi derivati del pane, quali cracker, realizzati con aggiunta di farina di legumi che ne contengono in percentuali significative. Essi possono rappresentare un ibrido tra la categoria dei legumi e quella dei cereali e derivati.

Latticini: 1 o più volte a settimana



Latte e yogurt fanno parte di questa categoria, ma lo **yogurt**, tra i due prodotti, è quello che si presta maggiormente all'utilizzo come spuntino: preferibilmente intero, se alla frutta possibilmente a ridotto contenuto di zuccheri, lo yogurt può essere conservato fino a quattro ore fuori dal frigorifero[36]; tuttavia, nelle giornate più calde il tempo si riduce! La porzione è di 125-150 g per lo yogurt al cucchiaio. Si ricorda che i vasetti di yogurt sono differenti rispetto ai latti fermentati da bere proposti in piccoli boccettini, che solitamente hanno porzioni più piccole rispetto ai vasetti. I piccoli boccettini di latte fermentato, se consumati da soli, non soddisfano il target calorico raccomandato per le fasce d'età considerate; pertanto, sarebbe adeguato aggiungere altro. Al fine di non consumare altri zuccheri aggiunti nella merenda, può essere valutato, ad esempio, il loro abbinamento con mezza porzione di frutta secca (circa 15 g).

Alimenti "edonistici"



Le linee guida non pongono limitazioni riguardo la tipologia di particolari merende o spuntini, definendo come "saltuariamente" sia possibile inserire anche alimenti come dolci, torte o altri particolarmente graditi, facendo "molta attenzione alle porzioni"[37]. All'atto pratico, questo può tradursi in un consumo di 1-2 volte a settimana (a seconda dell'età, dello stile di vita, dell'attività fisica abitualmente praticata) di un alimento gratificante quale un **gelato, una fetta di torta, una tazza di cioccolata calda, una focaccina**... si tratta più facilmente di alimenti consumati come snack in un contesto extra-scolastico, più tipicamente legati a merende pomeridiane. Per questo, immaginando 1-2 merende pomeridiane a settimana a base di questi prodotti, se l'indicazione al loro consumo è "saltuaria", è preferibile limitarne il consumo a scuola. Allo stesso modo, anche il consumo di bibite, tè freddo e succhi di frutta dovrebbe essere occasionale e limitato[38].

Nota per l'insegnante e il genitore: il contenuto è importante... ma anche il contenitore!



Quando si scelgono merende preparate a casa (ad esempio frutta e verdura già lavata e tagliata, oppure mix di frutta secca e frutta fresca, oppure pomodorini con pane o derivati, oppure legumi...) risulta utile una piccola scatolina, che eviti lo schiacciamento e la compressione-dispersione delle componenti. A tal proposito, come è vero che il consumatore è influenzato dal design del packaging nella scelta degli alimenti confezionati[39], allo stesso modo il fatto di avere un contenitore per il trasporto della merenda che sia anche bello esteticamente e soprattutto piaccia al bambino/ragazzo non è un dettaglio. Lo studente dovrebbe poter scegliere anche il contenitore per la propria merenda, che abbia un colore, una forma, delle raffigurazioni che piacciano, che, ad esempio, rappresentino i suoi supereroi o personaggi, o altri disegni preferiti. Tra l'altro, è dimostrato che l'utilizzo di mascotte e personaggi noti può influenzare positivamente preferenze, scelte alimentari e richieste di consumo proprio di frutta e verdura da parte dei bambini[40].

Nota per l'insegnante e il genitore: concetto di porzione

Stabilito cosa mangiare a merenda, può essere utile riflettere su quanto, in termini di grandezza della porzione, consumare. Nei ragazzi tra gli 8 e i 12 anni, una merenda adeguata dovrebbe coprire il 5-8% del fabbisogno giornaliero di energia, ma non dovrebbe superare il 10%[41]. Ciò significa che mediamente uno spuntino dovrebbe fornire circa 140 calorie. Attenzione: questo è un dato medio, che considera sia maschi sia femmine, sia i ragazzi più grandi sia i più giovani delle elementari. A seconda di età, sesso, stile di vita, possono essere idonee merende che apportino una quantità superiore o inferiore di calorie. A tal proposito nelle tabelle che seguono sono stati riportati i dettagli relativi all'adeguatezza dei range di calorie che lo spuntino dovrebbe fornire[42]. Nell'interpretare le tabelle, si ricorda come il controllo della porzione sia importante, ma deve avere la giusta flessibilità: un comportamento alimentare rigido ed eccessivamente controllante non è sano né suggeribile. In merito al controllo della porzione, vi sono diversi studi che dimostrano come le confezioni mono-porzione degli spuntini ne influenzino il consumo[43,44,45], dunque scegliere snack in confezioni monodose adeguate, oppure porre attenzione nel preparare porzioni idonee di alimenti casalinghi, è di aiuto nel contesto di un'alimentazione sana.

Nota per l'insegnante e il genitore



Range calorici per spuntini adatti a individui di sesso maschile d'età 8-12 anni

MASCHI

Classe scolastica	Età (anni)	Range calorici spuntini (kcal) 5%*	8%*
III	8	94	150
III - IV	9	100	160
IV - V	10	115	184
V - I	11	122	195
I	12	130	208
medie		**112 kcal**	**179 kcal**

*dell'energia totale giornaliera



Range calorici per spuntini adatti a individui di sesso femminile d'età 8-12 anni

FEMMINE

Classe scolastica	Età (anni)	Range calorici spuntini (kcal) 5%*	8%*
III	8	86	138
III - IV	9	92	147
IV - V	10	104	167
V - I	11	111	177
I	12	117	187
medie		**102 kcal**	**163 kcal**

*dell'energia totale giornaliera

2 ESPLORAZIONE INGREDIENTI: I CEREALI... GRANO + RISO

CEREALI: ENERGIA PER IL CORPO

Il primo elemento essenziale per il nostro cervello è l'acqua, infatti circa l'80% del nostro cervello è composto appunto dall'**acqua**: ecco perché hai bisogno di bere molto. Attenzione però... il cervello ha bisogno anche di zuccheri: lo sapevi che la maggior parte dell'energia cerebrale deriva dal **glucosio**?
È possibile ottenere glucosio dai **carboidrati** attraverso i processi digestivi; i carboidrati sono contenuti nei cereali quali pasta, riso, orzo, pane o derivati (ad esempio cracker, grissini, taralli), oppure nella frutta. Essi dovrebbero rappresentare la principale fonte di energia della nostra dieta, che, quindi, se ben bilanciata, può garantire "benzina" per il cervello.

CHICCO PRESENTA: IL GRANO!

Il grano, o frumento, è un **cereale**. È una pianta erbacea, della famiglia delle **graminacee**, e i suoi chicchi si concentrano nella **spiga**. È grazie alla raccolta e alla macinazione dei chicchi, detti anche **carossidi** (frutti-semi), che si ricava la farina da cui si ottengono la maggior parte dei prodotti da forno, come pane, pasta, cracker e biscotti.

LE FASI DELLA FILIERA DEL GRANO

Esempio pratico: Galbusera, con la sua linea **RisosuRiso**, è un'azienda che si occupa della trasformazione del grano: lo coltiva, lo raccoglie e lo trasforma in buonissimi prodotti come i cracker o i biscotti. Oltre ad occuparsi di grano, però, ha a cuore anche l'ambiente e le persone e, per questo, adotta metodi di lavoro in linea con alcuni degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'**Agenda ONU 2030**. Infatti, il suo grano è **100% italiano** e viene coltivato in **Piemonte**, **Lombardia** ed **Emilia-Romagna**.



IL CAMPO

Il grano cresce rigoglioso nei campi selezionati, rispettando il terreno e l'ambiente, e, quando raggiunge la giusta maturazione, viene raccolto.



IL CENTRO DI STOCCAGGIO



Dopo essere stato raccolto, fa un breve viaggio verso i vicini centri di stoccaggio, dove viene conservato senza l'utilizzo di prodotti chimici.

IL MULINO

Il grano raggiunge poi il mulino, dove viene macinato e si trasforma in farina di frumento tenero, nelle sue diverse tipologie.



I GUSTOSI PRODOTTI



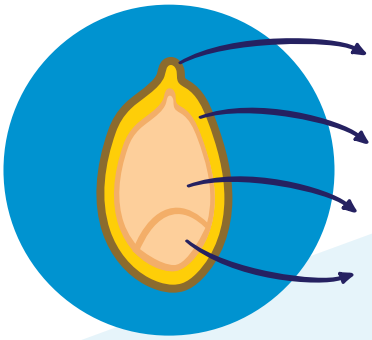
Infine, dalla farina di frumento tenero 100% italiano nascono i buonissimi prodotti che trovi al supermercato!

RISINA PRESENTA: IL RISO!



Anche il riso, come il grano, è una **graminacea**. La pianta del riso si compone di **radici**, **fusto**, **foglie** e **pannocchia**. Le pannocchie contengono da 50 a 120 chicchi di riso circa per ogni pianta! La coltivazione del riso è molto particolare: prima di tutto è da sapere che il riso è originario dell'Asia, ma anche l'Italia lo può coltivare, soprattutto nella Pianura Padana e al Nord. **Il riso utilizzato nei cracker Galbusera RisosuRiso è 100% italiano**. Il riso si coltiva nelle **risaie**, dei campi dove il suolo è stato livellato per permettere all'acqua di defluire facilmente e ricoprire il terreno. Infatti, in primavera, solitamente ad aprile, le risaie vengono allagate e il riso viene sommerso dall'acqua: è un modo per proteggere il seme di riso dagli sbalzi di temperatura dovuti al cambio di stagione. A settembre-ottobre il riso è pronto per essere raccolto.

CARTA D'IDENTITÀ DEL RISO



LOLLA: il chicco di riso appena raccolto è rivestito da un involucro dal colore marrone o giallo.

PULA: strato che ricopre il chicco sotto la lolla, ricco di elementi nutritivi e proteine.

ENDOSPERMA: strato ricco di proteine, di vitamine e di amido.

EMBRIONE: il seme che darà vita ad una nuova pianta di riso.

RISINA CI SPIEGA LE FASI DI LAVORAZIONE DEL RISO

1. **Coltivazione:** avviene nelle risaie
2. **Raccolta:** il riso grezzo, risone, viene raccolto dalla risaia
3. **Essiccazione:** viene essiccato per abbassare l'umidità. Avviene poi lo stoccaggio in appositi silos
4. **Sbramatura:** separazione del chicco dalla lolla
5. **Eliminazione della grana verde:** scarto dei chicchi non ancora maturi
6. **Spietratura:** separazione del riso da altri elementi (es. sassi)
7. **Sbiancatura:** il riso passa attraverso una sbiancatrice che sfrega i chicchi sino a farli diventare bianchi
8. **Separazione:** si elimina il riso rotto, con dimensioni ridotte o con dimensioni eccessivamente grandi
9. **Confezionamento:** eliminazione dell'aria dal sacchetto per aumentare i tempi di conservazione

fonte:digitalfoodecosystem.it

3 MERENDA COL SORRISO: CIAK RICRE-AZIONE!



Siete pronti a giocare?
Approfittiamo di questa ricreazione per conoscerci meglio e diventare una classe-squadra fortissima!



Siediti in cerchio con i tuoi compagni di classe e l'insegnante e dai il via al divertimento! Di seguito ti proponiamo dei giochi da fare a ricreazione:

AMICI SENZA SEGRETI!

Mentre gusti la tua merenda, dividi la classe in due squadre: "squadra Chicco" e "squadra Risina" e consegna a ogni partecipante un foglietto e un pennarello. Ognuno scrive sul proprio fogliettino 5 curiosità che lo rappresentano:

1. Merenda preferita
2. Attività dopo scuola del cuore
3. Materia in cui si è più forti
4. Canzone, strumento musicale o sport preferito
5. Attività che piace fare nel fine settimana



Ogni squadra, dopo 5 minuti, raggruppa in un mazzo tutti i fogli compilati. L'insegnante ne sceglie uno a caso (prima della squadra Chicco e poi della squadra Risina). A turno le squadre devono indovinare la persona a cui si riferiscono le curiosità che vengono lette dall'insegnante, utilizzando il minor numero di indizi possibili.
Gli indizi si riferiscono alle 5 curiosità elencate da ognuno.

Materiali necessari	Fogli bianchi o di riciclo e pennarelli
Tempo	15/20 minuti
Obiettivo	Conoscersi meglio

PUNTEGGIO

La squadra riceverà 5 punti se indovina con un solo indizio/curiosità, 4 se ne usa due e così via fino a zero se, una volta letti tutti e 5 gli indizi, non siete riusciti a scoprire il compagno a cui si riferiscono. Puoi giocare tutte le volte che vuoi, cambiando le 5 curiosità.

FANTASIA A MERENDA

Questo è un gioco che non ha bisogno di supporti particolari, ma che richiede tanta fantasia!
La sua meccanica è molto semplice e allo stesso tempo divertentissima. Durante la ricreazione, assaporando il tuo spuntino, siediti in cerchio coi tuoi compagni di classe, per terra o sulla sedia. L'obiettivo è comporre una frase più lunga possibile aggiungendo una sola parola alla volta, una ciascun partecipante in senso orario. La frase deve sempre essere sensata! Il primo partecipante inizia la frase pronunciando una parola. Il secondo partecipante ripete la parola detta precedentemente e ne aggiunge un'altra e così via... Chi non trova la parola da aggiungere o sbaglia a ripetere è eliminato. Il vincitore è l'ultimo che rimane in gara.
Prima di iniziare, decidete un tema, ad esempio: la merenda a ricreazione, il mio snack sano preferito, la mia festa di compleanno. Esauriti questi esempi, inventa!



Materiali necessari	Tanta fantasia
Tempo	15/20 minuti
Obiettivo	Esercitare la memoria, imparare parole nuove, consolidare il gruppo

VIAGGIA CON LA FANTASIA

Questo gioco è molto facile, divertente e si può ripetere all'infinito... basta avere un po' di immaginazione e inventare domande divertenti! Siediti in cerchio con la tua merenda e con i tuoi amici. L'insegnante prepara 20 fogli con delle domande, si posiziona al centro e tiene in mano i fogli a faccia in giù. A turno e in senso orario, ogni compagno di classe pesca una carta, legge la domanda ad alta voce e risponde. Infine, mette la carta in fondo al mazzo. Domande suggerite da implementare a fantasia:

1. Se avessi un supermercato a disposizione con cosa renderesti ancora più gustosi i tuoi cracker?
2. Cosa vorresti mangiare con la tua famiglia a Natale?
3. Con quale personaggio famoso o storico vorresti fare merenda?
4. Se fossi uno chef quale abbinamento inusuale vorresti provare?
5. Se avessi un ristorante, come lo chiameresti?

Completa l'elenco delle 20 domande a tua fantasia!

Materiali necessari	Fogli bianchi o di riciclo e pennarelli
Tempo	15/20 minuti
Obiettivo	Consolidare il gruppo divertendosi

ORGANIZZIAMO LA MERENDA



Con l'aiuto dell'insegnante e prendendo spunto dalle indicazioni delle pagine 6/7 di questo libretto, realizza con i tuoi compagni di classe la "**Tabella Settimanale della Merenda di Classe**": un grande cartellone dove per ogni giorno ritagliate da riviste o disegnate l'alimento stabilito per la giornata.
Tutta la classe si impegnerà, per almeno una settimana, a rispettare la tabella prestabilita insieme.

Materiali necessari	Cartellone, pennarelli, forbici, riviste, colla
Tempo	1 ora (attività da fare in più ricreazioni)
Obiettivo	Favorire la conoscenza degli alimenti e l'adozione di corretti comportamenti alimentari

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
merenda mattutina						
spuntino pomeridiano						

A MERENDA COL PITTORE!

Questo gioco è intramontabile e piace a tutti, piccoli e grandi!
Avrai bisogno solo della lavagna della classe e dei gessetti o in alternativa di carta e penne. L'insegnante prepara tanti foglietti quanti sono i partecipanti: ciascuno riporta a parole un concetto da disegnare inerente alla merenda: per esempio, mela, cracker, yogurt alle fragole, pane e marmellata, noce, mandorla, biscotto, grissino, banana, fetta di torta ecc...
La classe viene divisa in due squadre: "**squadra Chicco**" e "**squadra Risina**". A turno il componente della prima squadra pesca un foglietto e senza parlare inizia a disegnare l'oggetto descritto, senza usare parole o lettere! I compagni di squadra dovranno indovinare cosa sta cercando di disegnare "il pittore" disegnato entro 90 secondi (il tempo può essere deciso dall'insegnante, in base alla difficoltà).
Per ogni disegno indovinato la squadra riceve un punto. Vince la squadra che indovina più parole!



Materiali necessari	Lavagna e gessetti
Tempo	30 minuti
Obiettivo	Consolidare il gruppo e sviluppare la capacità artistica

BIBLIOGRAFIA

1. CREA - Dossier Scientifico Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018. Riferimento Tabella 1, pag. 1131
2. CREA - Dossier Scientifico Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018. Riferimenti Capitolo 2, Sezione 5: Abitudini Alimentari dei bambini italiani (4-11 anni) - pag 347
3. McCrory MA, Campbell WW. Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energy regulation: symposium overview. J Nutr. 2011 Jan;141(1):144-7. doi: 10.3945/jn.109.114918.
4. Njike VY, Smith TM, Shuval O, Shuval K, Edshteyn I, Kalantari V, Yaroch AL. Snack Food, Satiety, and Weight. Adv Nutr. 2016 Sep 15;7(5):866-78. doi: 10.3945/an.115.009340.
5. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. CREA – Ripartizione Giornaliera dei pasti, pag. 142.
6. St-Onge MP, Ard J, Baskin ML, Chiuve SE, Johnson HM, Kris-Etherton P, Varady K. Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2017 Feb 28;135(9):e96-e121. doi: 10.1161/CIR.0000000000000476.
7. Freitas Júnior IF, Christofaro DG, Codogno JS, Monteiro PA, Silveira LS, Fernandes RA. The association between skipping breakfast and biochemical variables in sedentary obese children and adolescents. J Pediatr. 2012 Nov;161(5):871-4. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.04.055
8. Berg C, Forslund HB. The Influence of Portion Size and Timing of Meals on Weight Balance and Obesity. Curr Obes Rep. 2015 Mar;4(1):11-8. doi: 10.1007/s13679-015-0138-y.
9. [Davis R, Rogers M, Coates AM, Leung GKW, Bonham MP. The Impact of Meal Timing on Risk of Weight Gain and Development of Obesity: a Review of the Current Evidence and Opportunities for Dietary Intervention. Curr Diab Rep. 2022 Apr;22(4):147-155. doi: 10.1007/s11892-022-01457-0.
10. Kaisari P, Yannakoulia M, Panagiotakos DB. Eating frequency and overweight and obesity in children and adolescents: a meta-analysis. Pediatrics. 2013 May;131(5):958-67. doi: 10.1542/peds.2012-3241
11. Leidy HJ, Campbell WW. The effect of eating frequency on appetite control and food intake: brief synopsis of controlled feeding studies. J Nutr. 2011 Jan;141(1):154-7. doi: 10.3945/jn.109.114389.
12. Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, Pellegrini AD. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. J Nutr. 2011 Jan;141(1):163-8. doi: 10.3945/jn.109.114405
13. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Consigli speciali per le età della crescita. La merenda - Pag. 167 e Tabella 10.4 pag. 168; Tabella 9.2 pagg. 134-138
14. Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA, Block G. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). J Am Coll Nutr. 2003 Aug;22(4):296-302. doi: 10.1080/07315724.2003.10719307.
15. Wyatt HR, Grunwald GK, Mosca CL, Klem ML, Wing RR, Hill JO. Long-term weight loss and breakfast in subjects in the National Weight Control Registry. Obes Res. 2002 Feb;10(2):78-82. doi: 10.1038/oby.2002.13.
16. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Front Hum Neurosci. 2013 Aug 8;7:425. doi: 10.3389/fnhum.2013.00425
17. Marangoni F, Poli A, Agostoni C, Di Pietro P, Cricelli C, Brignoli O, Fatati G, Giovannini M, Riva E, Marelli G, Porrini M, Rotella CM, Mele G, Inghetti L, Paoletti R. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. Acta Biomed. 2009 Aug;80(2):166-71. PMID: 19848056.
18. Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, Pellegrini AD. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. J Nutr. 2011 Jan;141(1):163-8. doi: 10.3945/jn.109.114405
19. Nicklas TA, Reger C, Myers L, O'Neil C. Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. J Adolesc Health. 2000 Nov;27(5):314-21. doi: 10.1016/s1054-139x(00)00113-0
20. SSN - Società Svizzera di Nutrizione. Scheda informativa: Il pasto ottimale. Novembre 2011, aggiornamento gennaio 2021. Disponibile online: https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_il_pasto_ottimale-5.pdf
21. Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, Sculati M, Donini LM, Leonardi F, Agostoni C, Castelnuovo G, Ferrara N, Ghiselli A, Giampietro M, Maffeis C, Porrini M, Barbi B, Poli A. Snacking in nutrition and health. Int J Food Sci Nutr. 2019 Dec;70(8):909-923. doi: 10.1080/09637486.2019.1595543
22. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Consigli speciali per le età della crescita - Pag. 167
23. Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, Sculati M, Donini LM, Leonardi F, Agostoni C, Castelnuovo G, Ferrara N, Ghiselli A, Giampietro M, Maffeis C, Porrini M, Barbi B, Poli A. Snacking in nutrition and health. Int J Food Sci Nutr. 2019 Dec;70(8):909-923. doi: 10.1080/09637486.2019.1595543
24. Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, Sculati M, Donini LM, Leonardi F, Agostoni C, Castelnuovo G, Ferrara N, Ghiselli A, Giampietro M, Maffeis C, Porrini M, Barbi B, Poli A. Snacking in nutrition and health
25. http://www.fruttanellescuole.gov.it/home
26. CREA - Dossier Scientifico Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018. Riferimento Capitolo 5.5 "Suddivisione giornaliera dei pasti" pag. 1122
27. de la Torre-Moral A, Fàbregues S, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Medina FX, Aguilar-Martínez A, Sánchez-Carracedo D. Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 3;18(5):2499
28. CREA - Dossier Scientifico Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018. Riferimenti Capitolo 2, Sezione 5: Abitudini Alimentari dei bambini italiani (4-11 anni) – pag. 362
29. EUFIC. What is nutrient density? Novembre 2021. https://www.eufic.org/en/understanding-science/article/what-is-nutrient-density] [Anthony Komaroff. Understanding empty calories. June 16, 2016. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-empty-calories
30. Berg C, Forslund HB. The Influence of Portion Size and Timing of Meals on Weight Balance and Obesity. Curr Obes Rep. 2015 Mar;4(1):11-8. doi: 10.1007/s13679-015-0138-y
31. Monroe JT. Mindful Eating: Principles and Practice. American Journal of Lifestyle Medicine. 2015;9(3):217-220. doi:10.1177/1559827615569682
32. Lofgren IE. Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management. American Journal of Lifestyle Medicine. 2015;9(3):212-216. doi:10.1177/1559827615569684
33. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. "False credenze su frutta e verdure" - Pag. 50
34. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Consigli speciali per le età della crescita. La merenda - Pag. 167 e Tabella 10.4 pag. 168
35. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Tabella 9.2 pagg. 134-138
36. Ghiselli A., Forum Nutrizione Corriere della Sera, gennaio 2018. Disponibile online: https://forumcorriere.corriere.it/nutrizione/2018/01/22/yogurt-cinque-ore-fuori-dal-frigo (ultimo accesso: ottobre 2023)
37. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Consigli speciali per le età della crescita. La merenda - Pag. 167
38. CREA - Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. Novembre, 2019. Tabella 9.3 pag. 139-140
39. Wang, H., Ab Gani, M. A. A., & Liu, C. Impact of Snack Food Packaging Design Characteristics on Consumer Purchase Decisions. SAGE Open, 2023. 13(2). https://doi.org/10.1177/21582440231167109
40. Kraak VI, Story M. Influence of food companies' brand mascots and entertainment companies' cartoon media characters on children's diet and health: a systematic review and research needs. Obes Rev. 2015 Feb;16(2):107-26. doi: 10.1111/obr.12237
41. CREA - Dossier Scientifico Linee Guida per una sana alimentazione. Edizione 2018. Riferimenti Capitolo 2, Sezione 5: Abitudini Alimentari dei bambini italiani (4-11 anni) - pagg. 347 e 362
42. SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Milano: SICS, 2014. Riferimento Tabelle 4 A pag. 61 e 4 B pag. 62
43. M. M. Hetherington, P. Blundell-Birtill. The portion size effect and overconsumption – towards downsizing solutions for children and adolescents. Nutrition Bulletin 13 February 2018]
44. Rolls BJ, Roe LS, Kral TV, Meengs JS, Wall DE. Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. Appetite. 2004 Feb;42(1):63-9]
45. Raynor HA, Wing RR. Package unit size and amount of food: do both influence intake? Obesity (Silver Spring). 2007 Sep;15(9):2311-9

SCHEDA DI VERIFICA
IMPARA E GIOCA CON CHICCO E RISINA

NOME_____ COGNOME_____

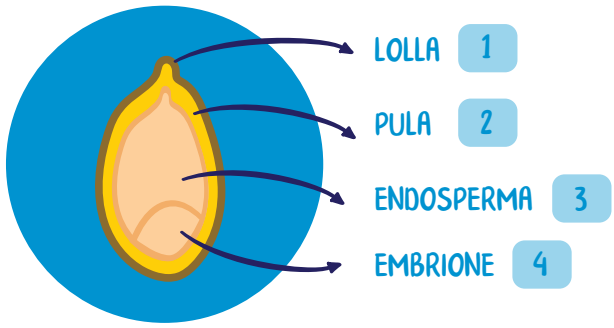
CLASSE _____ INSEGNANTE _____

Indica con una X se le seguenti affermazioni sono vere V o false F

Un'alimentazione sana ed equilibrata si suddivide su 3-5 pasti giornalieri	V	F
Due spuntini durante la giornata aiutano a migliorare il controllo dell'appetito	V	F
I ragazzi che hanno l'abitudine di fare colazione mantengono a scuola un minor livello di attenzione	V	F
Il pranzo e la merenda sono entrambi pasti principali	V	F
La Dieta Mediterranea è Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dal 2017	V	F
I cracker rientrano nella categoria di alimento dei cereali e derivati	V	F
Con porzioni e frequenze di consumo adeguate, anche merende a base di alimenti gratificanti (es. gelato, fetta di torta, focaccina...) possono far parte di una sana alimentazione	V	F
Il 40% del nostro cervello è composto dall'acqua	V	F
La pianta del riso si compone di radici, fusto, foglie e baccello	V	F

Risposte corrette: ..... /9

ASSEGNA LA DEFINIZIONE CORRETTA DELLE PARTI DEL CHICCO DI RISO



- ☐ Strato ricco di proteine, di vitamine e di amido.
- ☐ Strato che ricopre il chicco sotto la lolla, ricco di elementi nutritivi e proteine.
- ☐ Il seme che darà vita ad una nuova pianta di riso.
- ☐ Il chicco di riso appena raccolto è rivestito da un involucro dal colore marrone o giallo.

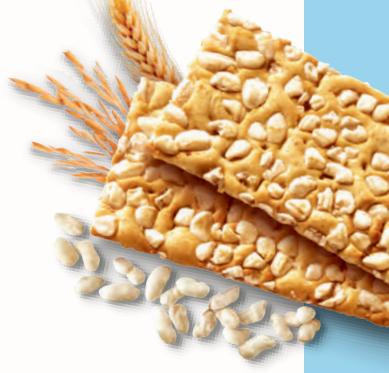
Risposte corrette: ..... /4



Galbusera

GUSTIAMOCI IL SOR-RISO

Merenda equilibrata a casa e a scuola con Galbusera





Buona merenda a tutti!



www.gustiamocilsorriso.it

Promosso da Galbusera

Supervisione scientifica dei contenuti a cura di HandyDiet Consulenza nutrizionale

Un progetto di NEWAYS education·events·promotion