

Istituto Comprensivo «Berti» Bagnacavallo  
Scuola Secondaria

Le classi seconde presentano:

**COLAZIONE E SPUNTINO  
SALUTARI?**

**SÌ, GRAZIE!**

Alimentazione e attività fisica sono fondamentali per evitare, soprattutto dopo una certa età, malattie legate ad abitudini alimentari scorrette e alla sedentarietà.

La **SCUOLA** è luogo  
centrale dove  
promuovere salute

Durante il corso dell'anno scolastico noi,  
classi seconde della Scuola secondaria di  
Bagnacavallo e Villanova, abbiamo  
aderito ad una proposta di  
collaborazione con la  
«La Casa della Salute » di Bagnacavallo

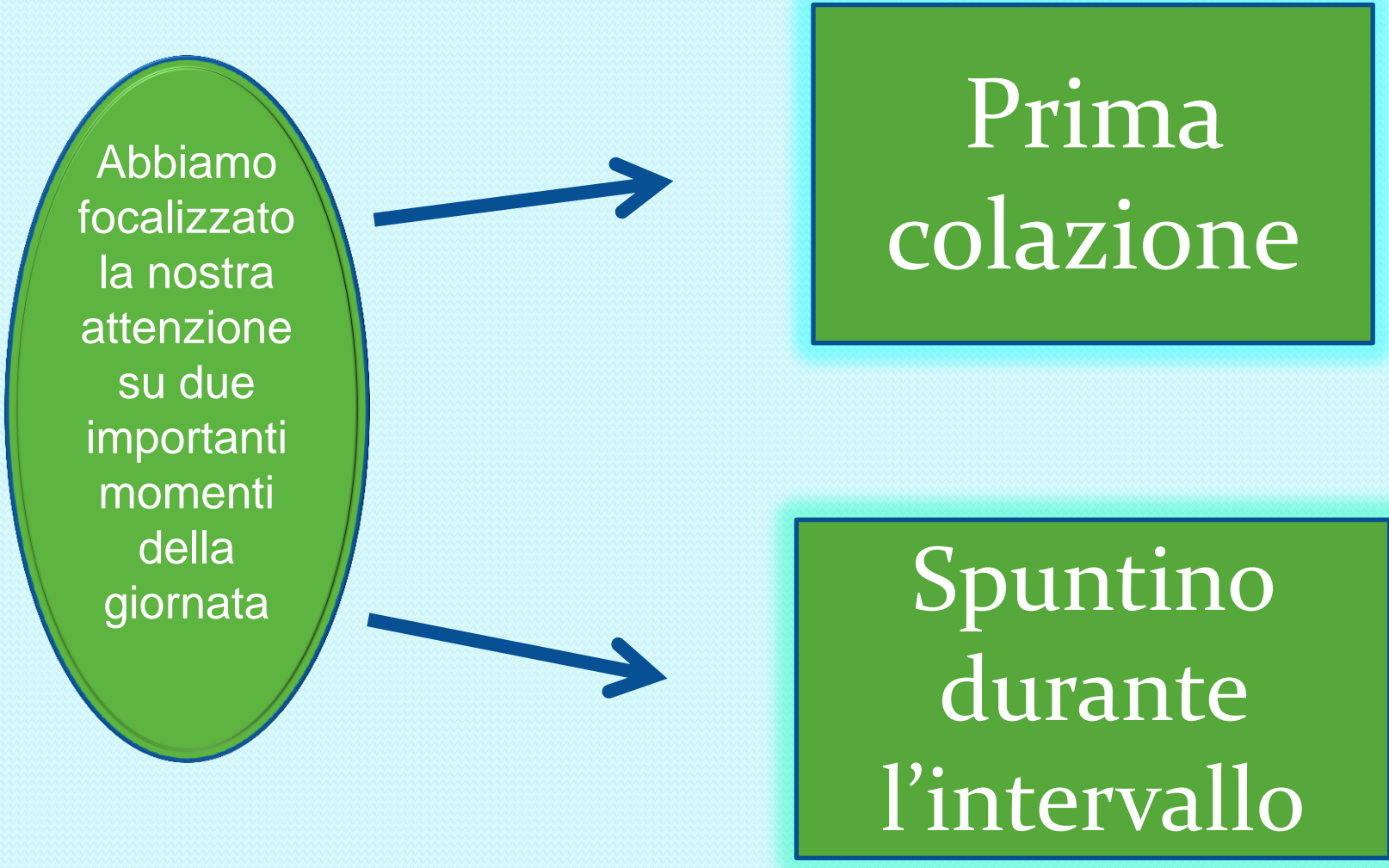


Successivamente, la Scuola Secondaria di Bagnacavallo, unica nella provincia di Ravenna, ha aderito ad una sperimentazione regionale proposta da «Luoghi di prevenzione» di Reggio Emilia, centro di riferimento regionale per la formazione degli operatori socio-sanitari che si occupano di promozione della salute.

Ci siamo posti una  
domanda

Come possiamo  
noi ragazzi migliorare  
concretamente qualche  
aspetto della nostra  
alimentazione?

Abbiamo  
focalizzato  
la nostra  
attenzione  
su due  
importanti  
momenti  
della  
giornata



```
graph LR; A([Abbiamo focalizzato la nostra attenzione su due importanti momenti della giornata]) --> B[Prima colazione]; A --> C[Spuntino durante l'intervallo];
```

Prima  
colazione

Spuntino  
durante  
l'intervallo

Abbiamo svolto un'indagine sulle nostre abitudini alimentari, somministrando un questionario sul consumo della prima colazione alle classi quarte e quinte della scuola Primaria e alle classi seconde della scuola Secondaria del nostro Istituto.

Il dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna ci ha fornito una elaborazione dei dati dai quali abbiamo ricavato

**ALCUNE INFORMAZIONI PER NOI SIGNIFICATIVE.**

Un terzo del campione  
NON fa colazione  
regolarmente, perché  
ha fretta o perché non  
ha fame

Un terzo del  
campione fa  
colazione da SOLO

I due terzi del  
campione fanno altro  
mentre mangiano:  
GUARDANO LA TV,  
GIOCANO con il  
CELLULARE...

Gli alimenti più  
consumati sono  
LATTE, BISCOTTI,  
CEREALI

Le FEMMINE  
tendono a far  
colazione PIÙ  
REGOLARMENTE  
dei maschi

Gli alunni di 4<sup>^</sup>  
Primaria (58%)  
tendono a far colazione  
MENO  
REGOLARMENTE dei  
loro compagni della  
Secondaria (80%)

Gli alunni di 4<sup>^</sup> Primaria  
consumano MENO LATTE  
E MENO BISCOTTI dei  
loro compagni della  
Secondaria

Ci siamo posti delle  
domande:

Che cosa  
significa  
buona  
colazione?

Perché la  
colazione è  
importante?

**Colazione è  
un momento...**



# Per stare insieme alla famiglia...





*Una Splendida giornata a tutti*

Per iniziare bene la giornata





Per avere il giusto apporto energetico con cui affrontare la mattinata a scuola



Saltare la prima colazione  
aumenta la fame nervosa:  
si tende a mangiare  
fuoripasto oppure ad  
arrivare a pranzo con una  
**fame INSAZIABILE!**

# La prima colazione non deve essere

Troppo povera...



... né troppo ricca



Alimenti  
che non  
dovrebbero  
mancare

yogurt



frutta




cereali





Naturalmente non  
è vietato mangiare  
qualche dolce!





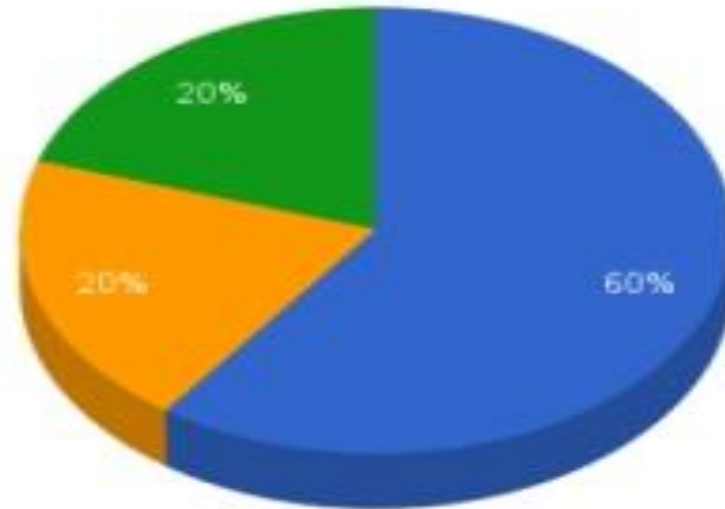
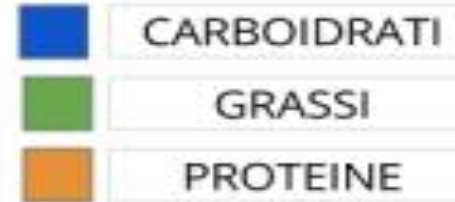
**L'IMPORTANTE È  
CHE LA PRIMA  
COLAZIONE SIA  
VARIA  
ED  
EQUILIBRATA!**



# COLAZIONE EQUILIBRATA

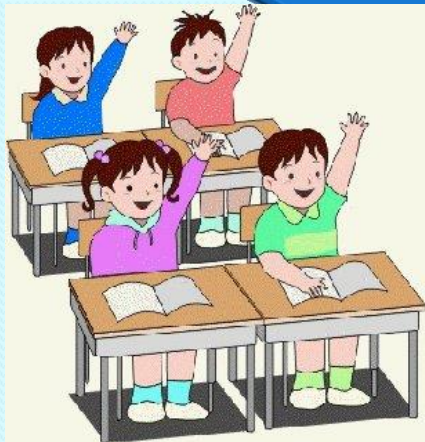


NUTRIENTI:





Una colazione sana ed  
equilibrata migliora la  
nostra capacità di  
**CONCENTRAZIONE** e  
di **ATTENZIONE**  
durante le lezioni



# Idea!



Visto che dai risultati del questionario è emerso che noi ragazzi più grandi siamo abbastanza bravi e responsabili nel consumare la prima colazione, perché non andiamo a spiegarne l'importanza ai bambini di quarta Primaria?

Ci siamo messi  
al lavoro e  
abbiamo  
prodotto del  
materiale per  
illustrare ai  
bambini, anche  
attraverso giochi,  
l'importanza  
della prima  
colazione



FILASTROCCH  
PER TUTTI I GUSTI



# La filastrocca della colazione

(INSERISCI LA PAROLA MANCANTE)

Bisogna fare la ..... colazione .....

per prepararsi alla lezione.

È un buon inizio, è ..... salutare .....

il primo pasto che si deve consumare.

Si deve fare ..... regolarmente .....

pasto che serve veramente.

SOFIA

# FILASTROCCA

LA COLAZIONE PER  
COMINCIARE LA GIORNATA  
PANE, BURRO E MARMELLATA.  
SE CRESCERE VORRAI  
LA COLAZIONE TU FARAI.  
CON L'ENERGIA CHE TU AVRAI  
UN CAMPIONE DIVENTERAI.  
SE PER TUTTA LA SETTIMANA  
TI SENTI AFFAMATA,  
FAI UN'ALIMENTAZIONE SANA  
ED EQUILIBRATA



# Filastrocca sulla prima colazione

- Il mattino ha l'oro in bocca è una massima speciale
  - Ma attenzione devi fare
  - se la vuoi realizzare.
  - La notte tutte le calorie ha consumato
  - E la mattina appena alzato
  - a mangiare vai di filato.
  - Alla prima colazione: latte, biscotti e frutta per un risultato assicurato.
- 
- La colazione è più gustosa
  - Se la frutta vien mangiata
  - Così la gente è baldanzosa
  - Con la vitamina incorporata
- 
- In città c'è più allegria
  - Mela, pesca, banana, albicocca
  - Non si va più in pasticceria
  - Esagerare coi dolcetti è una cosa sciocca
- 
- Che le fibre siano con te
  - E con la gente che le inghiotte.
  - Questo è tutto da noi tre
  - Buongiorno, buonasera e buonanotte



# SLOGAN



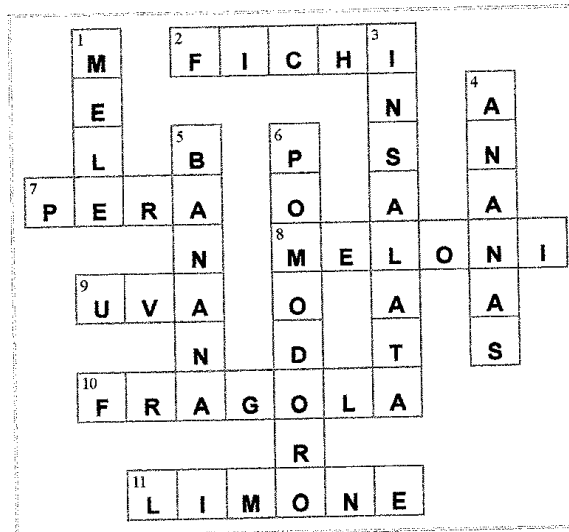
1. Se la frutta non mangerai, non più al bagno regolarmente andrai.
2. Più mele meno medicine.
3. Un' arancia, una mela e una banana per una vita sana.
4. Se la mangi ti frutta.
5. Frutta di stagione, il migliore integratore.
6. Buonissima, sanissima, fruttissima.
7. Se in salute vuoi restare, più frutta devi mangiare.





CRUCIVERBA E  
GIOCHI CON LE  
PAROLE

## Crucifrutta Arianna



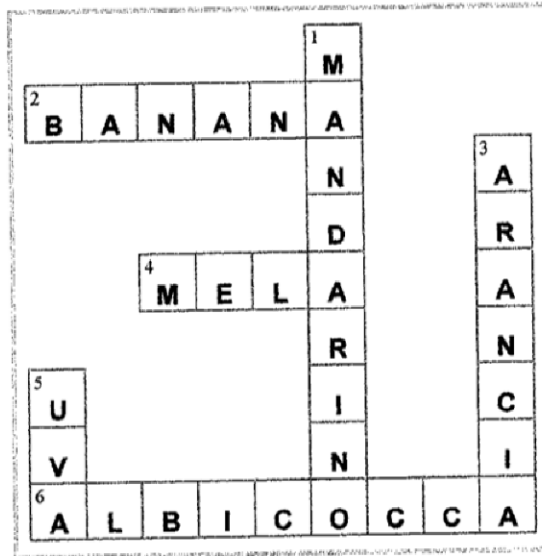
### Across

2. SI MANGIANO FRESCHI O SECCHI, NE ESISTE ANCHE UNA VERSIONE D'INDIA
7. è SIMILE ALLA MELA, MA HA IL COLLO PIÙ LUNGO
8. SONO ARANCIONI E D'ESTATE SI MANGIANO CON IL PROSCIUTTO
9. I SUOI ACINI FORMANO GUSTOSI GRAPPOLI
10. FRUTTO ROSSO CO LE LENTIGGINI NERE
11. FRUTTO ASPRO E SUCCOSO

### Down

1. SONO L'INGREDIENTE BASE DELLO STRUDEL
3. LA VERDURA PREFERITA DALLA TARTARUGA
4. FRUTTO ESOTICO CON IL CIUFFO IN TESTA
5. IL FRUTTO PIÙ AMATO DALLA SCIMMIA
6. SONO ROSSI E SERVONO PER FARE IL SUGO

## Crucifrutta Davide



### Across

2. UN FRUTTO GIALLO E DI FORMA ALLUNGATA, LEGGERMENTE RICURVA.
4. UN FRUTTO CHE PUÒ ESSERE ROSSO, VERDE, GIALLO
6. FRUTTO ESTIVO ARANCIONE E CON LA BUCCIA PELOSA

### Down

1. UN FRUTTO SIMILE ALL'ARANCIA, MA PIÙ PICCOLO
3. SI MANGIA A SPICCHI ED È ARANCIONE
5. UN FRUTTO A GRAPPOLI

# Anagrammi con la frutta!

- 1 ) LAME -
- 2 ) ARPE -
- 3 ) ABANNA -
- 4 ) CARIANI -
- 5 ) ICIAGILE -
- 6 ) SCEPA -
- 7 ) ELMONE -
- 8 ) URAGANI -
- 9 ) GOLFARA -
- 10 ) RAMO -
- 11 ) POLMANE -
- 12 ) ELMINO -
- 13 ) COFI -
- 14 ) TRIMOLLI -
- 15 ) COLBACCIA -

In 5 minuti risolvete il numero  
maggiore **possibile** di  
anagrammi. 1 punto per ogni  
anagramma risolto!

# PAROLAZIONE

Cerca le parole

C	O	L	A	Z	I	O	N	E
E	R	M	F	Z	I	R	Y	M
R	O	T	E	I	E	R	A	M
E	R	E	Z	C	M	Z	F	A
A	T	E	N	O	R	E	B	L
L	A	T	T	E	K	O	E	E
I	G	A	N	F	R	U	N	S
R	G	H	L	Z	N	G	A	S
D	B	I	S	C	O	T	T	I
C	A	R	A	M	Q	L	L	A

Colazione

Cereali

Latte

Biscotti

Teiera

Tè

# SE COLAZIONE FARAI, UNA BELLA GIORNATA AVRAI

La colazione è uno dei pasti più importanti di tutta la giornata perché dà la forza di viverla al meglio.

Colorato  
momento  
della  
giornata :  
la colazione  
divertiti anche tu  
facendola  
in compagnia  
E allegria

Cereali  
dentro  
al Latte  
Abbondante  
colazione  
In  
compagnia  
Nutriente  
ed Energetica

E ora divertiamoci...

## IL GIOCO DELL'ACROSTICO

- Viene data una parola di almeno 5 lettere. Ogni squadra deve creare un acrostico che abbia una qualche parvenza di senso.
- Punteggio: 10 punti se l'acrostico è svolto (0 punti se l'acrostico è stato svolto parzialmente).
- Tempo: 5 minuti per ogni squadra.
- Es: FRATELLANZA



# IL GIOCO DELL'ACROSTICO

- *Ora provate con:*

*PESCA - ALBICOCCA -  
ARANCIA - ANGURIA -  
MANDARINO - MELA -  
LAMPONE- FRAGOLA -  
CILIEGIA*





Collega ogni cibo con il prodotto con cui secondo te può essere abbinato per una corretta colazione .

Es. Latte → biscotti

Pane

Brioches

Tè

Yogurt

Latte

Biscotti

cereali

Succo di  
frutta

marmellata

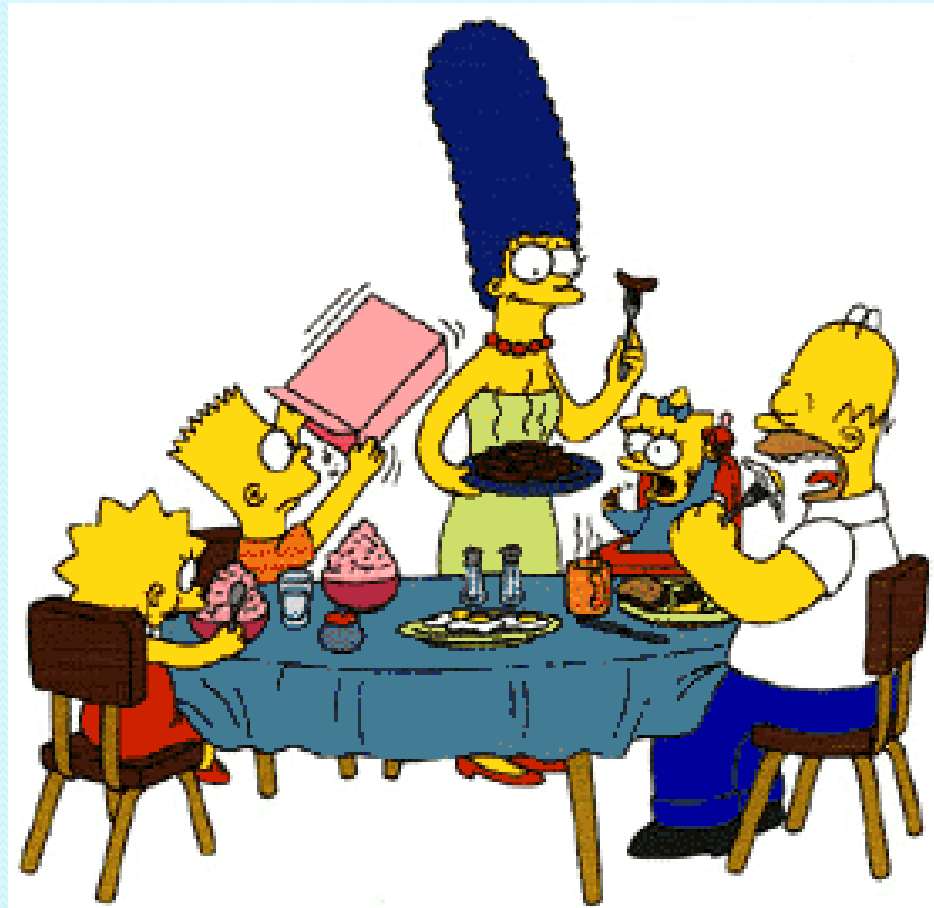
Frutta fresca

# La prima colazione

È il pasto più importante della giornata e per questo deve essere consumato regolarmente



Una colazione fatta in famiglia e  
con calma ti prepara meglio alla  
giornata





C'era una volta...

# La colazione





**La colazione al mattino  
ti rende di buon umore per tutto il giorno, sia che  
tu sia adulto o bambino !**



La colazione  
che fa  
la differenza





# VERAMENTE PIU' SANO?

CONFRONTO TRA FRUTTA E MERENDINE.

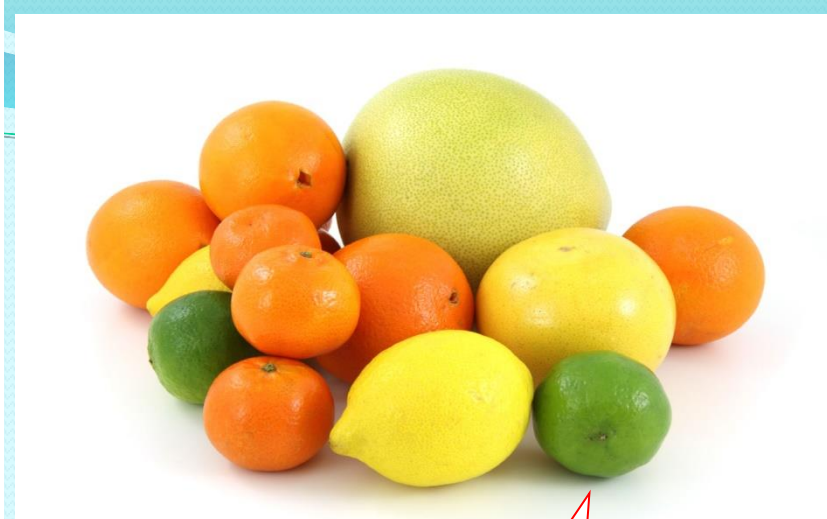




# frutta



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Caki												
Castagne												
Ciliegie												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
Nespole												
Noci												
Pere												
Pesche												
Pompelmo												
Susine												
Uva												



E' importante  
rispettare la  
stagionalità della  
frutta.

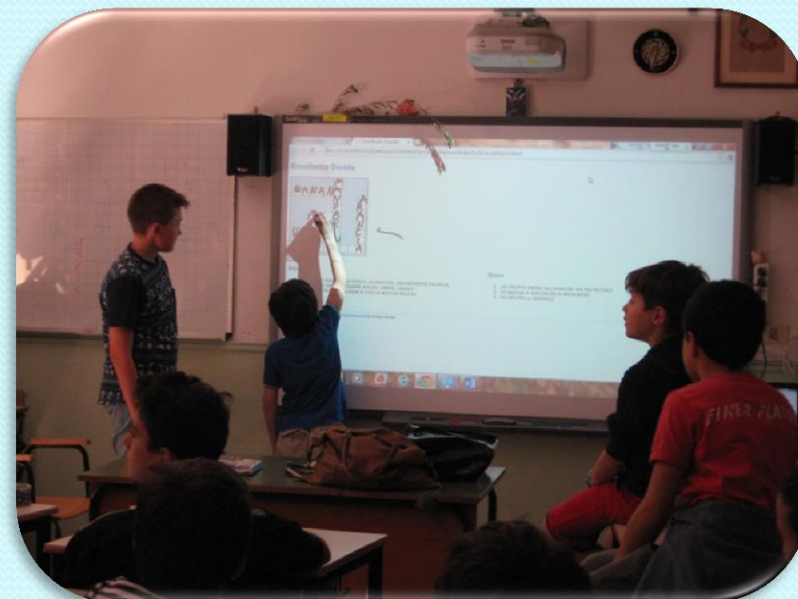


Stai attento altrimenti...  
sarai tu la colazione!



Abbiamo fissato degli incontri durante i quali ciascuna classe seconda Secondaria incontra una classe quarta Primaria e tiene una bella lezione!

# ALCUNE FOTO DEGLI INCONTRI



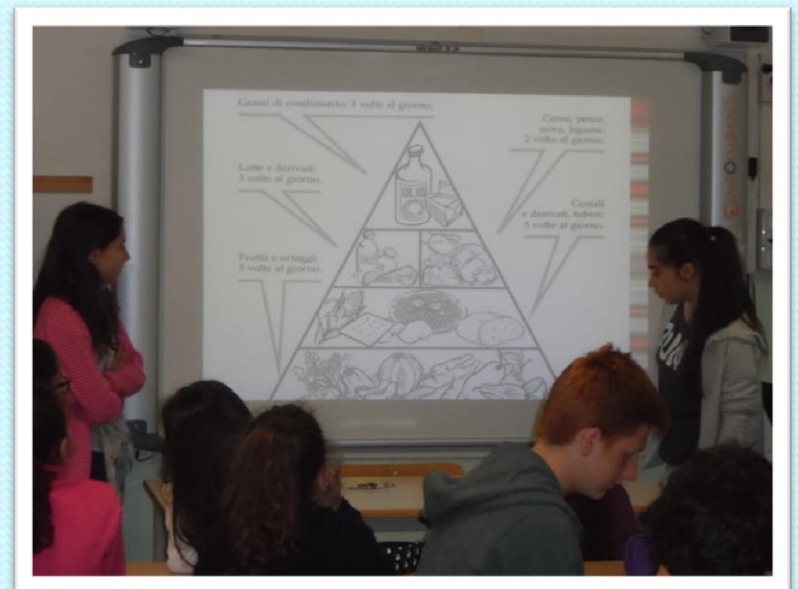


3/06/2015

L. Bandini - I.C. "Berti" Bagnacavallo








3/06/2015



In un secondo tempo,  
attraverso un altro  
questionario, abbiamo  
indagato sulle nostre  
abitudini relativamente  
al consumo dello  
spuntino a scuola



Sono emersi  
alcuni risultati  
interessanti,  
che ci hanno  
fatto riflettere

Il 75% degli  
intervistati consuma  
regolarmente lo  
spuntino a scuola

Gli alimenti di gran  
lunga più  
consumati sono i  
CRACKERS e le  
MERENDINE  
CONFEZIONATE

Alcuni consumano  
anche patatine,  
popcorn, crostini

Come deve essere lo  
spuntino ideale?

Non deve  
fornire più di  
150 Kcal per  
porzione

Deve fornire  
circa 25 g di  
carboidrati per  
migliorare la  
memoria e  
l'umore

Deve avere  
un alto  
indice di  
sazietà

Non deve fornire  
più di 5 g di grassi  
per porzione,  
perché troppi grassi  
possono aumentare  
la sonnolenza

Abbiamo  
analizzato le  
etichette  
delle  
merendine  
confezionate  
più  
consumate

La maggior parte  
contiene  
**additivi chimici**

Spesso hanno un  
contenuto  
eccessivo  
di **zuccheri** e di  
**grassi**

Molte merendine rispettano i  
valori nutrizionali, ma per  
farlo, sono confezionate in  
porzioni piccolissime che non  
consentono di raggiungere il  
«senso di sazietà», perciò si  
tende a mangiarne più di una!

Allora, perché le merendine confezionate sono così gettonate?

Perché sono buone!

Perché sono pratiche e veloci da preparare!

# La FRUTTA FRESCA sarebbe davvero uno spuntino ideale!

- Non contiene grassi
- Gli zuccheri sono naturali e facilmente assimilabili
- Dà senso di sazietà (alto indice di sazietà)
- Contiene fibre che la rendono più digeribile

IDEA!



Proponiamo il  
FRUTTA DAY!



Con l'aiuto dei rappresentanti della Consulta dei Ragazzi, abbiamo stabilito che, a cominciare dal mese di maggio, ogni giovedì, tutti gli alunni della scuola Secondaria porteranno frutta fresca come merenda.

Abbiamo fatto un po' di pubblicità all'evento attraverso un volantino distribuito a tutte le famiglie

3/06/2015

ISTITUTO COMPRENSIVO "BERTI" BAGNACAVALLO  
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

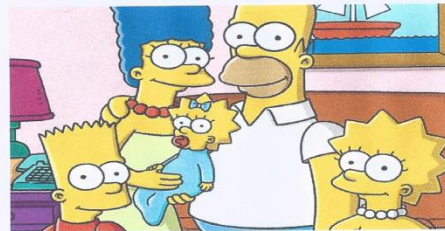
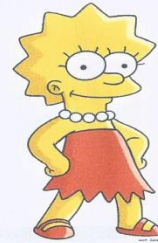
Mmh, finalmente posso fare un piccolo spuntino!



Ma papà, impiegherai 2 giorni per digerirlo! Lo sai che a scuola abbiamo ideato una bella iniziativa?



Dal mese di Maggio, **tutti i giovedì**, i ragazzi della Scuola Secondaria di Bagnacavallo e Villanova dovranno portare della frutta a scuola, come merenda. Questa iniziativa l'abbiamo chiamata "frutta day" e serve per rendere più sana la nostra alimentazione! Le famiglie dovranno aiutarci!



Ok, siamo pronti: da **GIOVEDÌ 7 MAGGIO** SI PARTE COL "FRUTTA DAY"!!!

**E VOI SIETE PRONTI?**  
**GRAZIE A TUTTI PER LA COLLABORAZIONE!**

... e anche  
attraverso  
dei  
cartelloni e  
degli slogan  
da noi  
realizzati



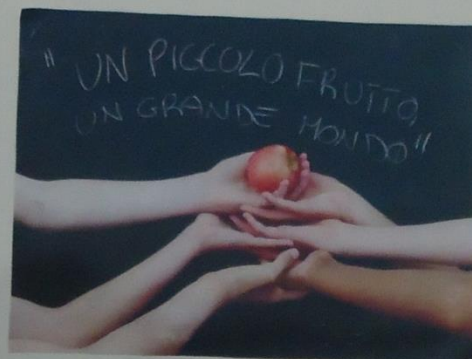
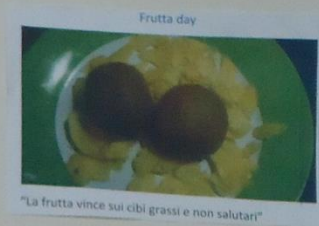




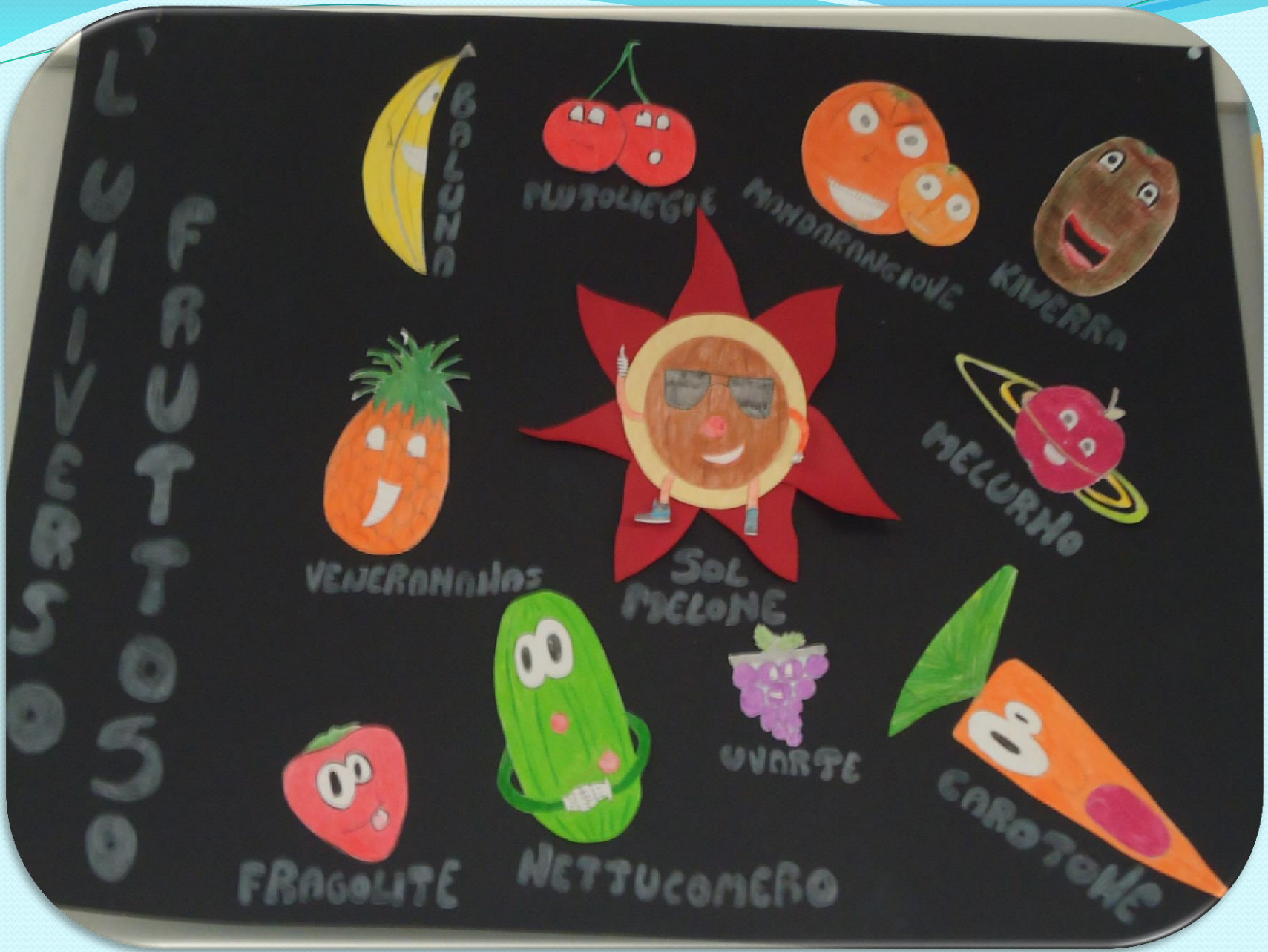
SLOGAN:

- Sport e frutta mangiare sano e sentirsi in forma.
- Con una BANANA ricca di potassio NELLO SPORT DIVENTASI UN ASSO.
- La frutta dà ENERGIA bevendo e mangiando.
- Se un atleta vuol fare un po' di frutta deve mangiare.

# IL FRUTTA DAY DELLA 2<sup>a</sup>







2014/2015  
IL GIOVEDÌ

È  
FRUTTA DAY

J. BERTI BAGNACAVALLO



MELA



BANANA



UVA



CILIEGIE



ARANCIA



ANGURIA



FRAGOLA

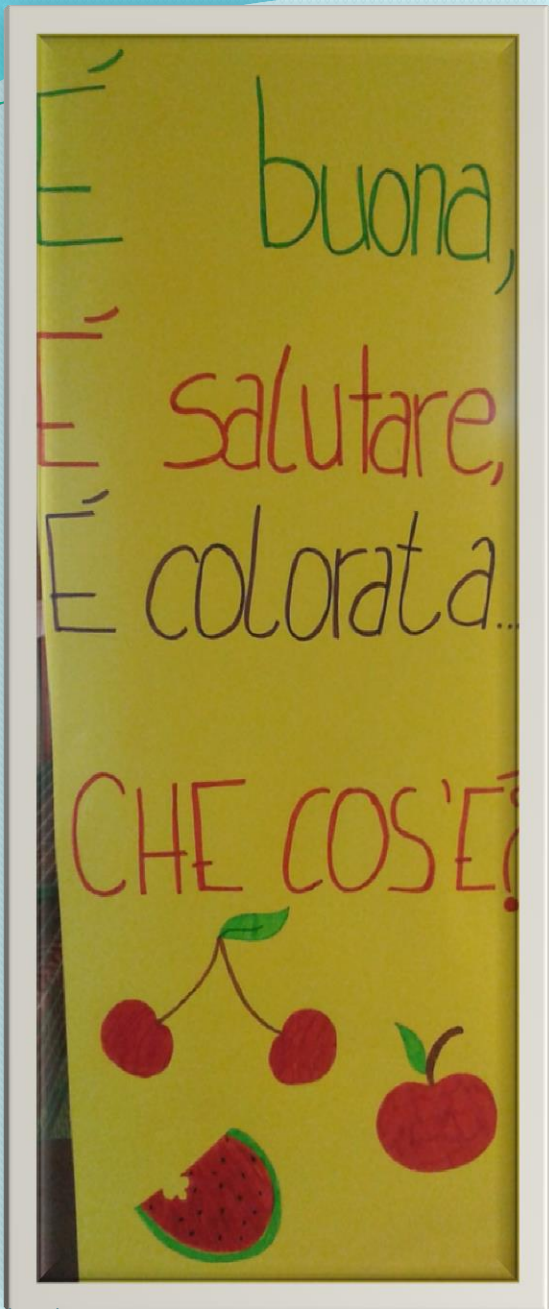


PERA

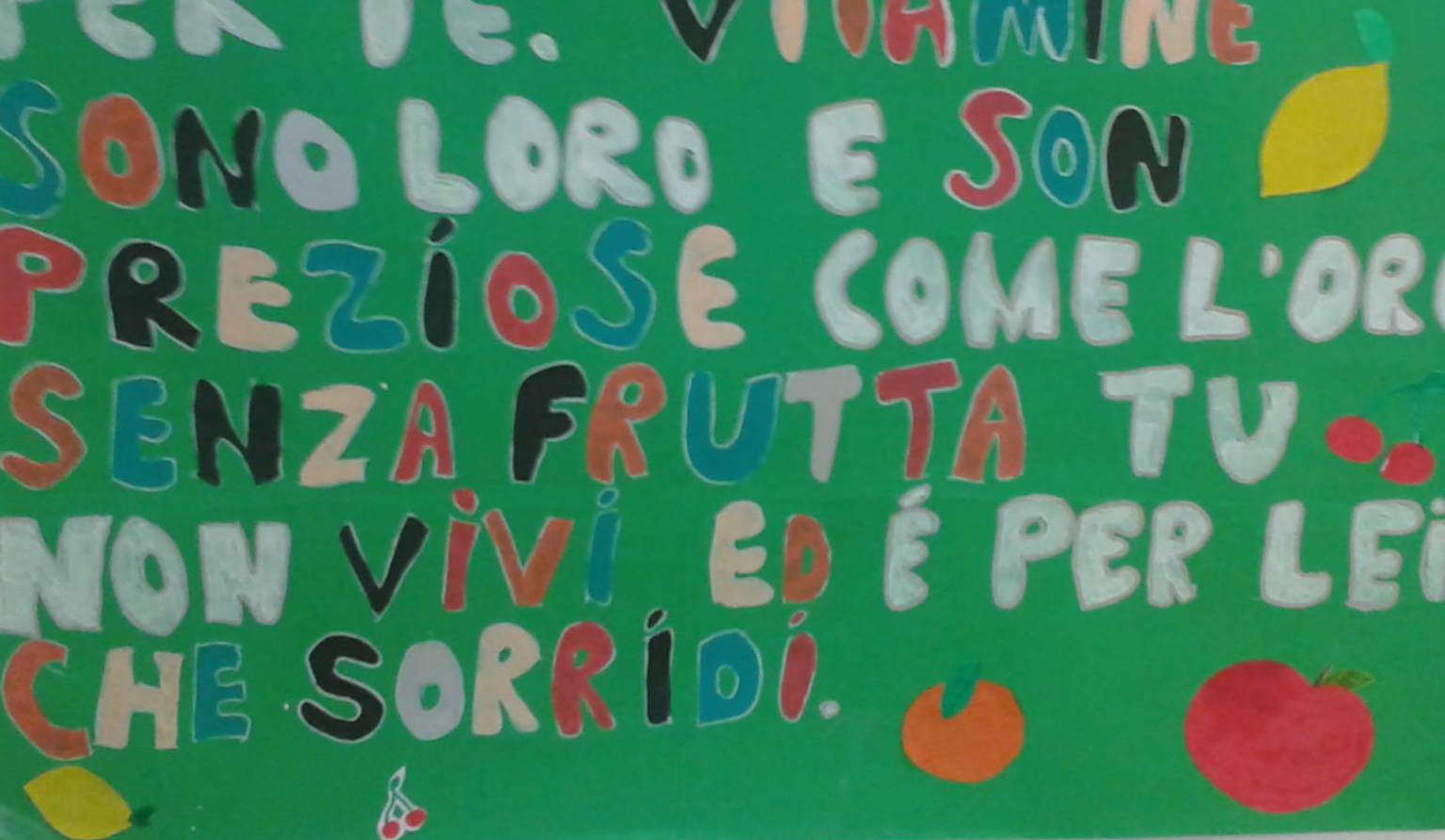
BY IID  
La frutta fa bene.....







A.C.D.E. SON TUTTE QUI  
PER TE. VITAMINE  
SONO LORO E SON  
PREZIOSE COME L'ORO  
SENZA FRUTTA TU  
NON VIVI ED È PER LEI  
CHE SORRIDI.





UN PICCOLO MORSO PER LA TUA BOCCA

UN GRANDE PASSO PER IL TUO

STOMACO



FRUTTA GUSTOSA, DOLCE e NUTRIENTE

PER UNO SPUNTINO D'AVVERA

EFFICIENTE







AFFEZIONE:  
TROPPO FRUTTA  
PUO' CAUSARE...  
SALUTE!

Sabrina Fatunati  
Matilde Betti  
Carlotta Cassita  
2<sup>°</sup>A



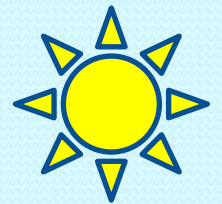
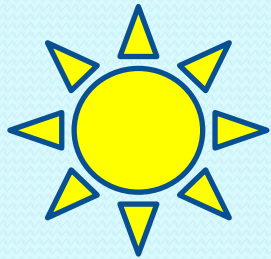
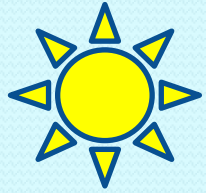
Matina  
Eraldo,  
Chiara  
Giovanni  
IIA



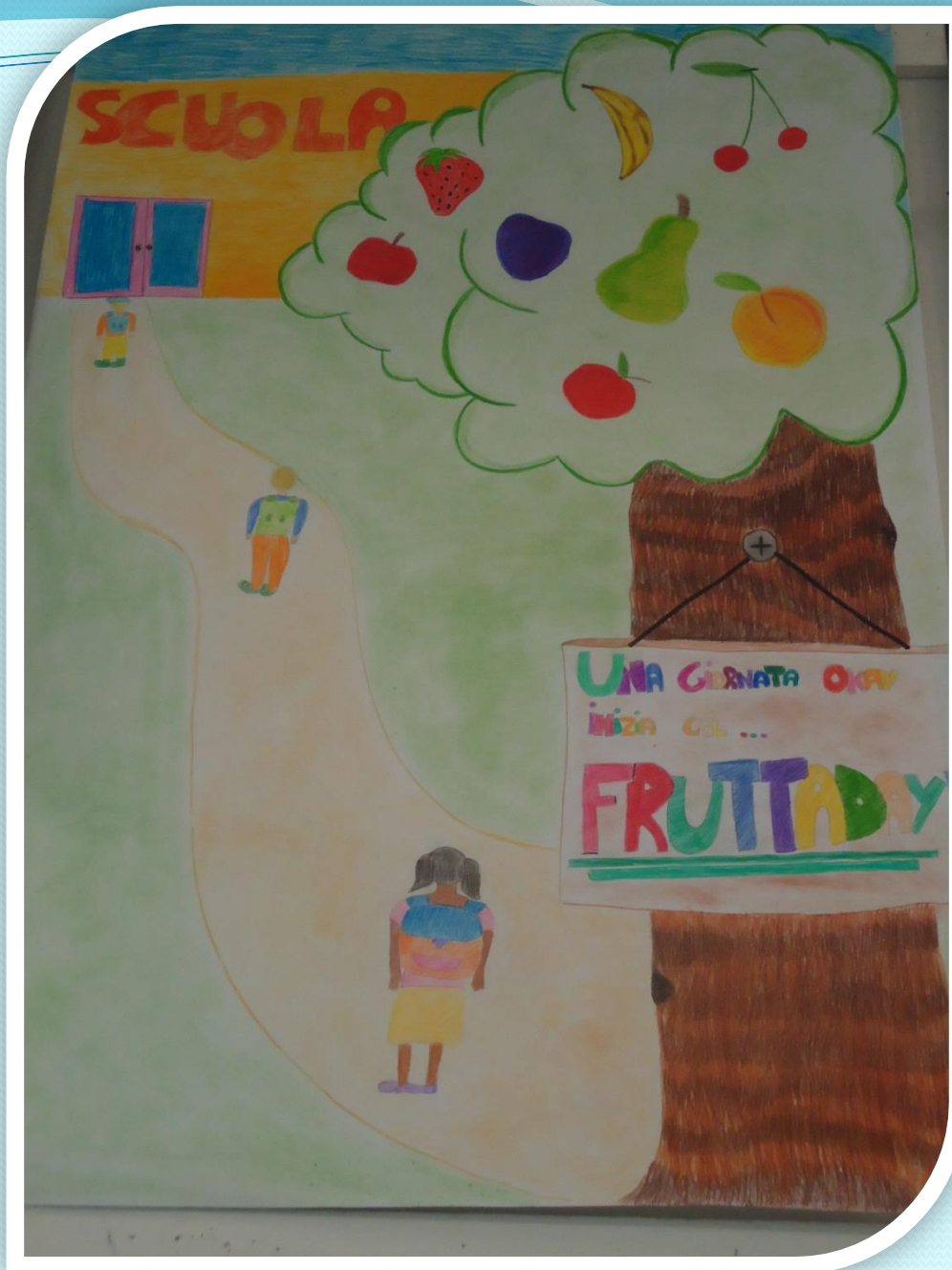
KEEP  
CALM  
and  
EAT  
FRUIT





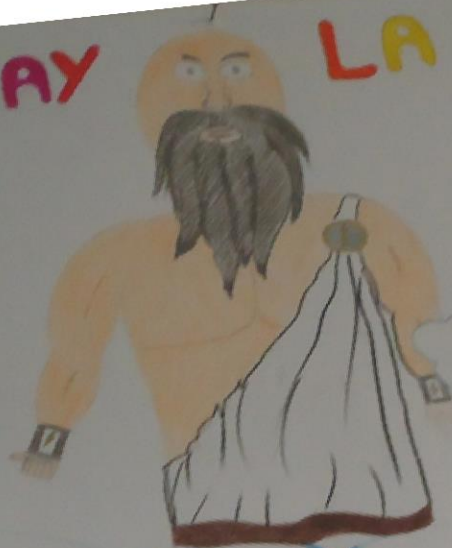






IL FRUTTA DAY

LA MERENDA  
DEGLI DEI



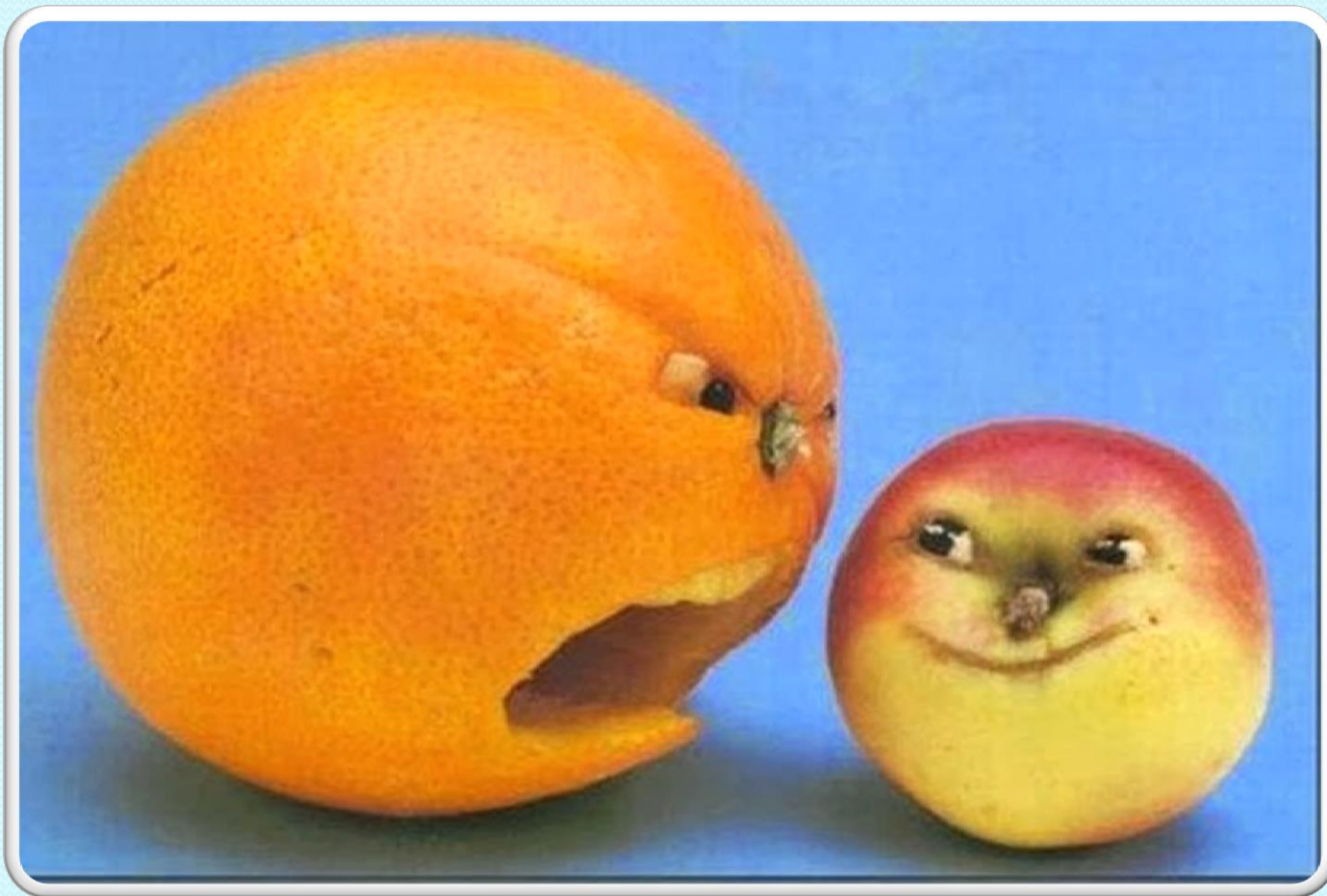


MANGIA e... FRUTTA  
SORRIDI



Giada, Martina, Chiara IA

# Sei poco succosa!!!





" UN PICCOLO FRUTTO,  
UN GRANDE MONDO "



# Ho fame di frutta!!!!





MELA, BANANA

E ARANCIA

ORA MI SPIEGO

LE FARFALLE

NELLA  
PANCIA!



Emma





Sofia e Caterina

# Frutta fin da piccini... oh yes!!!



Meglio l'hamburger  
fruttoso che uno carnosio







LA  
FRUTTA  
FA  
BENE!

3/06/2015

L. Bandini - I.C. "Berti" Bagnacavallo



Questo lavoro è stato per noi un momento di riflessione su alcuni nostri comportamenti alimentari, speriamo che in futuro non ci sia più bisogno di istituire un «Frutta day» per uno spuntino a base di frutta e che molti di noi acquisiscano questa salutare abitudine!







**Grazie a tutti per  
l'attenzione!**

