

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 **20^a edizione**



LA REDAZIONE

I giovanissimi cronisti in campo

Ecco i giovani cronisti delle classi III e V della scuola primaria San Lorenzo alle Rose (Impruneta) Classe III Allegra Anichini, Niccolò Antonucci, Giulia Baldassini Alisi, Letizia Baldassini Alisi, Aurora Cerini, Lorenzo Corsi, Olmo Dolfi, Pietro Farolfi, Margherita Filipponi, Allegra Giannini, Maria Giulia Giunta, Ilaria Ieronato, Filippo Mannelli, Filippo Mollica, Amelia Naddi, Aurora Niccolini, Alessandro Rampini, Bianca Tufi. Insegnante: maestra Silvia Mangionello Classe V: Laura Baglioni, Matilde Becattini, Mirco Becattini, Emma Bellucci, Gaia Cerini, Vittorio La Cava, Vittorio William, Giorgia Farinelli, Noah Ghilardi, Sofia Mannelli, Alice Marca, Vittoria Mollica, Niccolò Peli, Omar Poggi, Azzurra Presciutti, Lorenzo Ribecchini, Yari Romagnoli, Olivia Rosati, Niccolò Setti, Sena Sordi, Niccolò Turchi, Francesco Vermigli; insegnante: Valentina Aglietti; preside: professoressa Clara Birello.

Scuola primaria San Lorenzo le Rose (Impruneta)

La merenda ai tempi dei nonni

Pane con l'olio o col burro o la frutta: inchiesta familiare sulle specialità spezzafame delle generazioni passate

Pane con olio o con burro e sale o pomodoro, frutta colta dall'albero o cotognatina, col sogno del buristo: i nostri nonni raccontano i gusti della loro infanzia. Come alunni di terza abbiamo intervistato i nostri nonni, testimoni del passato, per fare un'indagine sulle abitudini di un tempo. Tutti hanno contribuito a questo progetto e abbiamo sentito tante 'piccole' storie di cui i genitori dei nostri genitori sono protagonisti. Questi preziosi testimoni sono depositari di quella storia orale, tramandata di bocca in bocca, che ha segnato fin dall'inizio lo sviluppo dell'uomo. A loro abbiamo anche chiesto quali merende facessero da piccoli, per poterle paragonare con quelle che siamo abituati a consumare noi oggi a scuola o a casa.

Le merende più comuni erano: pane, olio e sale, come ci hanno raccontato la nonna di Ilaria. Quella di Letizia lo alternava con il pane e burro mentre il nonno di Niccolò aggiungeva anche un biscotto. Pane olio e pomodoro era l'abitudine spezzafame per le nonne di Bianca e Filippo Mo., mentre la mamma del nonno preferiva dargli pane



Il cartellone realizzato dai giovani cronisti sui punti cardine di una dieta corretta

e marmellata. Il nonno di Olmo portava a scuola un panino alla mortadella, un 'pan di ramerino' la nonna di Maria Giulia, mentre quella di Margherita preferiva qualcosa di dolce e sfizioso: pane e cioccolata. Il panino alla frittata era il cibo preferito a metà mattina del nonno di Giulia. Pane burro e zucchero ricordano alle nonne di Aurora C. e Au-

rorra N. il momento della merenda della loro infanzia, abbinata a della frutta, mentre quella di Amelia comprava una brioche dal fornaio. Pane e formaggio era lo spuntino ideale per la nonna di Lorenzo e anche per il nonno di Pietro che ricorda: «Talvolta scambiavo la mia merenda con un compagno perché avrei voluto un panino col buristo»,

un insaccato a base di maiale, tipico toscano, che affonda le sue radici nella notte dei tempi. **'Noni', la nonna inglese** di Allegra G., amava i crackers con il formaggio accompagnato da un buon frutto. La *cotognatina* a base di mela cotogna era la merenda prelibata della nonna di Alessandro. Pane e frutta secca oppure frutta fresca era il cibo di metà mattina di Allegra A. La nonna di Filippo Ma. è di origine svedese e racconta: «Quando ero piccola erano tempi di guerra quindi non potevamo comprare quel che desideravamo, portavo da casa due panini con uovo fritto o formaggio. A scuola non facevamo la merenda quindi questo era il mio pranzo e agli alunni veniva dato del latte. Avevo un albero di mele perciò ne portavo una quando era di stagione». Da questa esperienza noi bambini abbiamo capito che i nostri nonni sono vissuti in un periodo in cui l'alimentazione era veramente diversa da oggi, abituati a comprare quasi sempre le merendine confezionate. Come sono cambiati gli usi, i costumi, persino le merende dei bambini di generazione in generazione!

L'intervista

Benissimo non farsi mancare frutta e cibo sano Ma al momento giusto anche un po' di golosità

La maestra Valentina ci guida alla corretta merenda di mattina e pomeriggio

Maestra Valentina, ci hai guidato nella ricerca sulla corretta alimentazione. Dai dati che ne sono usciti, cosa ci consigli per merenda a scuola?

«L'alimento ideale è un frutto che, soprattutto per i più piccoli, andrebbe sbucciato, tagliato a pezzetti e conservato in un contenitore ermetico. Va bene tutta la frutta, purché sia fresca e di stagione. Alcune valide alternative sono frutta secca (per

i bambini più grandi), yogurt, biscotti caserecci, qualche quadratino di cioccolato fondente di buona qualità. No a merendine e snack confezionati, compresi i crackers, spesso ricchi di grassi. Se i bambini non pranzano a scuola, soprattutto quando in famiglia si mangia tardi, va bene anche un piccolo panino farcito in maniera semplice, per esempio con prosciutto cotto, prosciutto crudo o marmellata».

E il pomeriggio?

«Spesso lo spuntino coincide con il ritorno a casa, se i ragazzi pranzano a scuola, oppure con la pausa dai compiti. Se curato nella maniera giusta, può diven-



tare l'occasione per concedere una golosità, senza mettere da parte le regole della dieta sana. Anche in questo caso, la frutta dovrebbe avere un ruolo da protagonista, ma con un po' di fantasia e una «coccola» in più può diventare davvero golosa».

La corretta alimentazione

Spuntino sano in corpore sano

Genitori e figli devono fare attenzione a ciò che mettono nello zainetto per la pausa di metà mattina

La merenda è una pausa alimentare importante soprattutto per i bambini e per gli adolescenti purché sia costituita da cibi leggeri, ma altamente proteici come yogurt, frutta fresca e secca, pane con cioccolata, fette biscottate, formaggi magri e affettato magro. La merenda è una ricarica energetica molto più importante di quanto si possa pen-

sare. I bambini della classe V della nostra scuola hanno fatto una ricerca per sensibilizzare tutti i loro coetanei a riflettere e migliorare lo stile alimentare *delle merende*.

I bambini italiani tendono a consumare cibi e merendine ipercaloriche soprattutto nelle ore tra i banchi di scuola. Inoltre in questi mesi difficili, con i lunghi periodi di lockdown, c'è stata una drastica riduzione dell'attività fisica quotidiana. Sappiamo benissimo che a causa della frettosità è più comodo per merenda consumare snack confezionati ipercalorici e poco salutari, ma non dovremmo superare le 2-3 volte a settimana. Dobbiamo fare tanta attenzione, soprattutto alla nostra età quando il nostro corpo ha bisogno di corretti nutrienti, a cosa e quanto mangiamo, senza lasciarci andare troppo alla golosità. Come dicevano i latini: *Mens sana in corpore sano*. Mai dimenticarlo!