

05 Ottobre 2016

Merenda sana e sostenibile: l'educazione alimentare entra in classe

A Milano lo spuntino dopo la campanella è a base di frutta fresca, ma le alternative non mancano, basta un po' di pazienza. Ecco qualche proposta



Stili di vita green

La **merenda a scuola è sempre più bio e attenta all'ambiente**. Non solo una tendenza salutista, ma una scelta di **grande valore educativo**. Sono sempre più numerose le città italiane che valorizzano progetti e iniziative per introdurre a scuola le **abitudini di una sana alimentazione**. Un esempio è Milano dove gli alunni a merenda ora mangiano **frutta fresca**. Una piccola rivoluzione che tenta di mettere ordine nelle abitudini alimentari spesso sbagliate.

Frutta a merenda: un'idea buona da più di 500 anni [1]

Con il nuovo anno scolastico il progetto è entrato in tutte le scuole primarie milanesi coinvolgendo **46mila bambine e bambini**. Un'altra novità dell'anno scolastico è **l'addio definitivo ai piatti di plastica**. Dalle mense verranno infatti eliminati più di 200mila chili di plastica. Le stoviglie usa e getta utilizzate nei refettori saranno sostituite con **materiali biodegradabili e compostabili**. Con il nuovo appalto per il servizio di somministrazione dei pasti, si è pensato di introdurre la fornitura dell'intero set di stoviglie privilegiando, con punteggi più alti, chi proponesse materiali sostenibili. Secondo il Rapporto Biobank 2016 [2] l'inserimento dei prodotti biologici nelle scuole italiane è graduale e progressivo. Per le mense scolastiche la crescita è stata del 12%. Sono infatti passate dalle 1.116 del 2011 alle 1250 del 2015. Le mense bio sono soprattutto al Nord, con il 71% del totale, mentre al Centro sono circa il 18% e al Sud intorno all'11%. La regione con il maggior numero di realtà è la Lombardia, con 225 mense, seguita dal Veneto con 195 e dall'Emilia-Romagna con 174.

Iniziative scolastiche a parte, le buone abitudini alimentari cominciano proprio a casa. Ecco perché tanti **genitori sono sempre più attenti** a ciò che mangiano i figli durante la merenda. Il tempo a disposizione per preparare uno spuntino di metà mattina è sempre poco, ma con un po' di pazienza potrete dire no alle

merendine confezionate ricche di zuccheri per **un'alternativa più sana**.

Frushi: il sushi di frutta! Un'idea per una merenda fresca e insolita [3]

Qualche esempio? Spesso se proponiamo ai bambini una semplice mela per la merenda scattano le proteste, ma c'è un modo per rendere questo frutto più gustoso. In poco tempo possiamo preparare **chips di mela**. Esistono anche in commercio, ma prepararle è piuttosto semplice. Basta togliere il torsolo, tagliare a rondelle molto sottili la mela, infornare e il gioco è fatto. Disponete le fettine sulla griglia del forno, una a una, senza sovrapporle. **Infornate a 120-140° C** per 1 ora e mezzo o due. All'inizio della cottura aprite di tanto in tanto il forno per far fuoriuscire il vapore residuo delle mele. Controllate le mele ed eventualmente giratele. Una volta dorate controllate che siano croccanti al punto giusto. Bisognerà farle raffreddare un po' e potrete verificarlo.

In alternativa potete proporre ai vostri bambini golose **palline di cioccolato, cocco e uvetta**. Fate cuocere del riso e, nel frattempo, preparate una ciotola con cioccolato in polvere e uvetta, e dolcificate a piacere con un po' di zucchero di canna mascobado. In un piatto lasciate intiepidire il riso appena cotto e, successivamente, aggiungetelo agli altri ingredienti. Dopo aver amalgamato bene gli ingredienti, formate delle piccole palline e passatele sul cocco grattugiato. Queste palline possono essere proposte sia dolci che salate, basta usare un po' di fantasia.

Biscotti alla zucca e fiocchi d'avena [4]

Altra golosa soluzione sono i **biscotti mandorle e banana**. Procuratevi della farina di mandorle o preparatela utilizzando un mixer. Amalgamate bene la farina di mandorle e la banana e formate dei biscotti. Sistemate su una teglia e infornate per 10' a circa 180 °C.

Potrebbe interessarti anche

Combattere gli sprechi? con le ricette al contrario e un'app [5]

La sostenibilità alimentare si insegna giocando, grazie a due app [6]

Links

[1] <http://territori.coop.it/cultura/frutta-merenda-un%E2%80%99idea-buona-da-pi%C3%B9-di-500-anni>

[2] <http://www.biobank.it/>

[3] <http://www.territori.coop.it/ricette/frushi-il%C2%A0sushi%C2%A0di%C2%A0frutta-unidea-una-merenda-fresca-e-insolita>

[4] <http://territori.coop.it/ricette/biscotti-alla-zucca-e-fiocchi-davena>

[5] <http://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/combattere-gli-sprechi-con-le-ricette-al-contrario-e-un-app>

[6] <http://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/la-sostenibilit%C3%A0-alimentare-si-insegna-giocando-grazie-due-app>