



Suona la sveglia.....

Giù dal letto e subito via con gli impegni della giornata, a stomaco vuoto o al massimo con una tazza di latte ed un po' di biscotti mandati giù in fretta o a malavoglia. Quest'abitudine così diffusa e scorretta per un adulto lo è ancora di più per gli adolescenti.

Dalla nostra indagine nell'ambito di un progetto di educazione alimentare è emerso che il 40% dei nostri alunni salta la prima colazione. Abbiamo quindi voluto dare la giusta importanza, almeno per un giorno, a questo importante momento della giornata che deve fornire l'energia necessaria per affrontare gli impegni scolastici, migliorando nei ragazzi le performances intellettive, fisiche e mnemoniche e la capacità attentiva, indirizzando i ragazzi verso una scelta alimentare più consapevole ma anche per sottolineare l'importanza della convivialità dando un'opportunità di socializzazione anche ad alcuni alunni in difficoltà.

Suona la campana.....

Alle 8,15 dell'11 Marzo 2016 all'Istituto Primo Levi che dà l'avvio alle lezioni, ma non per i circa 80 alunni che, sorridenti, si recano (con tazza e tovaglietta) al centro risorse per consumare la colazione con noi, insegnanti di scienze.

Profumo di pane integrale appena sfornato, yogurt magro fresco e spremute d'arance, torte caserecce, biscotti etc., infinite combinazioni possibili per una colazione nutriente e bilanciata!

Gli alunni, particolarmente coinvolti, hanno così riscoperto questo rituale grazie anche alla collaborativa partecipazione di alcuni genitori e al sostegno del Dirigente Scolastico.

E anche l'impossibile è diventato possibile: era lì che faceva la fila per la spremuta d'arancia, sì, proprio lui, l'assiduo frequentatore di Mc Donald, consumatore accanito di merendine confezionate.... addentava quella lucida mela rossa che era riuscita a stregarlo!

Suona il campanello .....

Un'alunna torna a casa e propone: "Mamma, domani facciamo colazione tutti insieme?"

Questo è ciò che ci auguriamo possa avvenire, d'ora in poi, in ciascuna famiglia, riscoprendo quest'antica sana abitudine e l'amore per le cose semplici, locali e genuine.

Roberta Guicciardi e Maria Bonaria Garau