

## La merenda sballata che fa bene alla salute e all'ambiente

**Pubblicato:** Mercoledì 4 Maggio 2022



Dopo parecchie **attività condotte con Uisp sui temi della raccolta differenziata**, contro lo spreco dell'acqua e sull'alimentazione sana, nell'ambito del **progetto green school**, i bambini della **scuola primaria "Parini" di Varese** e i loro insegnanti – tra cui vi è anche Rita Di Toro, presidente di Uisp Varese – stanno lavorando dal mese di settembre sul tema della corretta raccolta differenziata di tutti gli scarti, ma ancor di più sull'importanza della riduzione degli imballaggi.

Dal mese di febbraio hanno quindi la scuola "Parini" ha istituito la **giornata della merenda sballata** che per molti bambini e famiglie è diventata un'abitudine quotidiana.

Ora la scuola vuole invitare tutti i docenti e gli alunni delle scuole di ogni ordine e grado dell'IC Varese4 a partecipare alla **settimana della merenda sballata, che è in corso adesso e si concluderà il 7 maggio**.

Ci sono **vantaggi in primo luogo per la salute**: i bambini abbandonano le merendine confezionate, che in molti casi sono troppo ricche a livello nutrizionale e comprendono conservanti, per sostituirle con **le merende di una volta**: un **panino** farcito con la marmellata, un **frutto**, una fetta di **torta** fatta in casa. Cosa non da poco: le **merende sballate mettono in moto il cervello e la fantasia**. Tanto che la scuola ha istituito un indirizzo di posta elettronica – [ricettemerendasballata@gmail.com](mailto:ricettemerendasballata@gmail.com) – a cui chiunque può inviare una ricetta adatta per essere portata a scuola. **Le più gustose e originali verranno poi riunite in un volume** che verrà distribuito agli studenti proprio con lo scopo di diffondere il più possibile la buona pratica della merenda sballata.

L'iniziativa – fortemente sostenuta da **Chiara Ruggeri**, preside dell'istituto comprensivo Varese 4 Anna Frank – ha trovato larga condivisione in tutte le insegnanti della scuola Parini, con capofila **Cristina Cucco**, che spiega: «**Gli studenti hanno capito come un gesto semplice**, come portare a scuola una merenda avvolta in un tovagliolo o in un contenitore riutilizzabile, possa essere **utile all'ambiente** perché riduce il numero di rifiuti prodotti».

Gli studenti, infatti, hanno **comparato il peso dei sacchi dell'immondizia accumulata** in un giorno "**normale**", in cui si consumano prevalentemente merende confezionate, **con quelli prodotti in un giorno di "merenda sballata"**, **accorgendosi della differenza**. L'ambiente ringrazia, e anche il corpo che, quando è ben alimentato, funziona meglio anche nelle attività sportive.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli di VareseNews

di A cura di Uisp Varese