

Seconda fase — Analisi

Quiz

Sono riportati alcuni esempi di domande che l'educatore può ampliare basandosi sullo stile di vita dei ragazzi del proprio gruppo. Ad ogni opzione di risposta è associato un valore nutrizionale positivo o negativo.

Situazione 1: Oggi è sabato e come ogni settimana vado a trovare il nonno nella casa di riposo. C'è anche quella partita di pallone alla quale vorrei tanto andare... cosa faccio?

- A. Convinco i miei ad andare alla partita, tanto dal nonno andremo anche la prossima settimana... (→1 Proteine; -5 Carboidrati; -3 Grassi)
- B. Mi piacerebbe tanto andare a vedere la partita, ma scelgo di andare a trovare il nonno. (→5P; 5C; 7G)

Situazione 2: Sono le cinque del pomeriggio, l'ora in cui la mamma mi prepara la merenda e mi lascia giocare per mezz'ora al videogioco ricevuto a Natale. Oggi è proprio una bella giornata e sento i miei amici giocare nel cortile.

- A. Non resisto... scendo a giocare anche io! (→2P; 4C; 3G)
- B. Faccio merenda e poi gioco al mio fantastico videogioco. (→1P; -1C; 0G)

Situazione 3: Possiedo un fiocco per capelli B-E-L-L-I-S-S-I-M-O, che tutte le mie amiche ammirano. Ho promesso tempo fa alla mia migliore amica Francesca che glielo avrei prestato per la festa del suo compleanno.

- A. Sarebbe perfetto con il mio vestitino nuovo... ma una promessa è una promessa! (→5P; 5C; 3G)
- B. È perfetto per il mio vestitino nuovo, quindi lo indosserò io, sperando che non ricordi la promessa. Dopotutto, i miei genitori le hanno comprato un bellissimo regalo. (→0P; -1C; -5G)

Situazione 4: Sulla spiaggia, provo a costruire un castello di sabbia. Arriva un bambino più piccolo che vuole giocare con me. I miei genitori mi hanno insegnato ad essere sempre disponibile, quindi iniziamo a costruire il castello insieme... ma lui distrugge ogni cosa che tocca!

- A. Sta distruggendo tutto quello che ho costruito con fatica! Lo allontano con la scusa di raccogliere conchiglie. (→0P; -2C; -1G)
- B. Cerco di insegnargli come fare in modo che quanto costruito resti in piedi... ma ci vuole molta pazienza. (→4P; 3C; 3G)

Situazione 5: Oggi a tavola la mamma ha cucinato il minestrone... protesto! Lei sa che non mi piace, perché continua a prepararlo?

- A. Non lo mangio e non lo mangerò! Non importa se fa bene! ($\rightarrow 3P$; $0C$; $0G$)
- B. Uffaaaaaaa!!! UFFAAAAAAA!!! Va bene, lo mangio... ma solo un pochino... ($\rightarrow 3P$; $2C$; $2G$)

Situazione 6: Prendo il quaderno di italiano per scrivere i pensierini che ci ha assegnato la maestra. Non appena lo apro, mi accorgo che è stato scarabocchiato con il pennarello! È stato sicuramente il mio fratellino più piccolo...

- A. E ora come faccio? Lo dico alla mamma... ($\rightarrow 4P$; $2C$; $1G$)
- B. Vado dal mio fratellino e gli do un bel ceffone. ($\rightarrow -10P$; $-7C$; $-7G$)

Situazione 7: Scendo in strada con il mio nuovo skateboard. Tutti i ragazzi della via vogliono provarlo...

- A. E no! Se lo provano tutti, io con cosa gioco? ($\rightarrow 0P$; $-5C$; $-2G$)
- B. Va bene... facciamo una fila e poi a turno lo proviamo in discesa. ($\rightarrow 5P$; $7C$; $2G$)

Situazione 8: La mia compagna di banco Basma (*si pronuncia "Besmà", ndR*) viene presa in giro perché il giorno del suo compleanno è veuta a scuola con un kaftano che i suoi nonni le hanno riportato dal Marocco...

- A. Penso che i miei compagni siano sciocchi. Prendo le difese della mia amica. ($\rightarrow Proteine/5$; $Carboidrati/7$; $Grassi/4$)
- B. Penso che i miei compagni siano sciocchi, ma non voglio immischiarmi in questioni che non mi riguardano. ($\rightarrow 0P$; $-5C$; $-2G$)

Situazione 9: Il mio compagno di banco copia da me:

- A. Lo dico subito alla maestra sperando che lo metta in punizione. ($\rightarrow -1P$, $-2C$, $-2G$)
- B. Gli domando cosa non ha capito e provo a rispiegarlielo. ($\rightarrow 2P$, $3C$, $1G$)

Situazione 10: A Natale ho ricevuto quel gioco che desideravi tanto:

- A. Non vedo l'ora di poterci giocare con i miei amici. ($1P$, $2C$, $2G$)
- B. Preferisco giocarci da solo, almeno non c'è il rischio che qualcuno lo rompa! ($-1P$, $-2C$, $-2G$)

Situazione 11: Oggi non mi hanno lasciato compiti per domani e ho tutto il pomeriggio libero:

- A. Lo passo guardando la televisione e giocando ai videogiochi. ($-0P$, $-2C$, $0G$)
- B. Trovo il tempo anche per leggere un bel libro. ($2P$, $-1C$, $0G$)

Situazione 12: Appena entrato in classe noto che il compagno che mi sta un po' antipatico piange:

- A. Non è mio amico, quindi non mi interessa. ($-2P$, $-3C$, $-3G$)
- B. Gli chiedo cosa sia successo sperando di poterlo aiutare, e in ogni caso lo consolo.

(2P, 3C, 3G)

Situazione 13: Giocando a pallone per fermare l'avversario lo faccio cadere, ma l'arbitro non se ne accorge:

A. Gli chiedo scusa e segnalo il fallo. (2P, 1C, 1G)

B. Meglio così, se l'arbitro non l'ha visto, è tutto regolare. (-2P, -1C, -1G)

Situazione 14: La mamma mi chiede una mano per apparecchiare, ma sto finendo di vedere un cartone animato che mi piace tanto:

A. Le dico di aspettare che finisca, l'aiuterò subito dopo. (1P, 1C, 0G)

B. Interrompo e vado ad aiutarla subito. (2P, 2C, 1G)

Situazione 15: Ho litigato con un compagno e la maestra ci invita a fare pace:

A. Anche se mi costa fatica, mi impegno e ci provo. (3P, 2C, 3G)

B. Faccio finta di far pace, ma non ci parlo più. (-3P, -2C, -3G)

Situazione 16: Sto giocando a basket e la mia squadra sta perdendo di due punti.

Manca un minuto alla fine della partita, mi passano il pallone... sono in una posizione buona, ma ho un avversario davanti a me:

A. Passo la palla al mio compagno libero, che è un tiratore bravo almeno quanto te. (1P, 2C, 0G)

B. Provo a tirare lo stesso. (0P, -1C, 0G)

Situazione 17: Un mio compagno sta per completare l'album di figurine: gliene manca solo una e io ce l'ho come doppione. Vorrei scambiarla, ma lui non ha nessun doppione che possa essere utile a me:

A. Non se ne fa niente, non c'è nulla da potere scambiare. (0P, -2C, -1G)

B. Gliela regalo lo stesso. (1P, 3C, 2G)

Situazione 18: La mamma ha preparato la mia merenda preferita!!! Mi accorgo però che il mio compagno ha dimenticato la sua a casa:

A. Condivido con lui un pezzo della mia. (1P, 3C, 3G)

B. Ci penserà qualcun altro... (-2P, -3C, -3G)

Situazione 19: Mi piace molto fare l'altalena al parco giochi! Finalmente arriva il mio turno...

A. Ora che mi sono seduto... non mi alzo più! Ci sto il più possibile, se si riforma la fila non è un mio problema. (-1P, -2C, -2G)

B. Ci sto qualche minuto e poi cedo il posto, cosicché possano giocare tutti. (2P, 3C, 3G)

Situazione 20: A mensa i miei compagni iniziano una battaglia in cui si tirano molliche di pane appallottolate:

A. Dico loro di smettere. (2P, 1C, 0G)

B. Mi unisco alla battaglia (-2P, 0C, 0G)