

Siena

CRONISTI *in* CLASSE 2020

Scuola Media San Gimignano


 Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea


 Persone oltre le cose

LA NAZIONE

 Vota questa pagina e scopri contenuti speciali sul nostro sito campionatidigiornalismo.it

LA REDAZIONE

Scuola media di San Gimignano

Classe 1A dell'Istituto 'Folgore da San Gimignano':
 Acquaroli Rachele
 Antonelli Lorenzo
 Bamonti Filippo
 Bardotti Sofia
 Basili Samuele
 Capezzuoli Lisa
 Cencetti Flaminia Maria
 Cianti Deva Maria
 Cresti Rebecca
 Cristaudo Mara
 Cubattoli Alessandro
 De Lucia Laura
 Faye Fatoumata Bijou
 Finazzi Matilde
 Ghisu Giulia
 Gianelli Dalia
 Guarguaglini Matteo
 Hithi Melissa
 Kante Aicha
 Marri Margherita
 Martelli Eugenio Viktor
 Mazzarella Gabriele
 Mikaj Kristian
 Montagniani Vanessa
 Nencini Diego
 Skenderaj Suada
 Spallina Francesco
 Tavella Andrea
Docente tutor: Monica Docci
Dirigente scolastico: Luca Guerranti

Benessere, parliamo di cibo sano

Alimentarsi in modo corretto deve diventare uno stile di vita. La nostra indagine sentendo parenti e amici

Andrea ha chiesto a sua nonna il cibo che più amano mangiare in famiglia ricetta calabrese: 'Pasta fatta in casa (fileja), peperoncino piccante e la 'nduja'. Sua nonna e la nonna di Melissa ci hanno portato la ricetta del Tavë dheu, la Carne in terracotta piatto tradizionale albanese. La nonna di Matteo ci ha spiegato come cucinare l'osso buco, mentre la mamma di Aicha come si cucina in Senegal lo Yasa, riso, pollo e spezie e il padre di Bijou il 'Ceebu yapp' e il 'Fataya' ripieno. 'Il cibo: mangiare cibo sano non deve essere un sacrificio, bensì il modo più concreto per aiutare il proprio corpo a vivere in salute. Seguire un' alimentazione sana non deve essere una penitenza, ma un modo di approcciarsi alla vita e di volersi bene: i benefici di una dieta salutare sono enormi sia per il corpo sia per la mente. Assumere cibo sano è un'abitudine che può regalare molti benefici in termini di bellezza e salute anche mentale: mens sana in cor-

TANTI GUSTI

C'è chi preferisce la nduja, chi la carne in terracotta e chi l'osso buco



Scegliere in maniera consapevole porta benefici alla nostra salute

pore sano. Per 'mangiare sano' si intende in breve l'abitudine di alimentarsi in maniera equilibrata, pulita e salutare. 'Noi ragazzi abbiamo voluto affrontare questo argomento andando a chiedere ai nostri genitori, parenti, amici e vicini di casa, cosa voglia dire Alimentazione sana e capire cosa mangiamo noi e anche le persone che conosciamo

bene, se le nostre abitudini alimentari sono giuste o sbagliate, le ricette tipiche, che tipo di spesa fanno, cosa vuol dire "straviziare" e capire se qualche volta possiamo mangiare un alimento un po' più zuccheroso oppure no. Le parole che abbiamo riportato sono della naturopata intervistata a scuola, la dottoressa Giovanna Florio, che ci ha detto

tanto sull'alimentazione giusta da seguire. «Bisogna prima di tutto imparare ad apprezzare il cibo naturale e semplice, a scapito di piatti troppo elaborati e grassi, frutta fresca, farina biologica; iniziare a ricercare tutto ciò che è integrale: riso, pasta, pane e cereali; adottare un atteggiamento sano verso il cibo e mangiare per nutrirsi e non per noia, compensazione o stress; praticare attività fisica che è complementare alla dieta sana e aiuta a mantenere in forma il corpo e la mente. Il corpo è una macchina perfetta - ci ha spiegato - e per mantenerla tale ha necessità di assumere una certa quantità di valori nutrizionali, che determinano il cosiddetto fabbisogno reale, calcolato sulla base dell'età, del sesso, dal tipo di muscolatura e di vita che si svolge, ma anche delle predisposizioni metaboliche, delle eventuali patologie ereditarie. Per un individuo medio i componenti nutrizionali da assumere sono; 2 lt di acqua al giorno, lipidi massimo 300/mq al di, carboidrati e proteine necessarie per l'energia, vitamine A-B-B1-C-D, acido folico, sali minerali, le fibre alimentari circa 30g al giorno e antiossidanti per ridurre il rischio di malattie metaboliche».

Il sondaggio

Quale è la dieta giusta per vivere bene Chi sceglie l'orata, chi punta sulla minestra

Il biologico arriva sulle tavole delle famiglie. Ma tanti amano cucinare i piatti tipici

Mini inchiesta a parenti e amici. Proprio partendo da quello che ci ha detto la dottoressa Florio, noi ragazzi abbiamo fatto una piccola inchiesta su questo argomento: Kristian ha chiesto al padre Eduard cosa mangiasse per colazione: «La mattina bevo il caffè e quando sono a lavoro (dalle 9:00 alle 9:15) mangio un panino, qualche volta la frutta o fette di pane con la marmellata e bevo lo yogurt». Dalia ha

domandato a sua mamma cosa mangia a pranzo: «Pasta, carne di manzo o carne bianca, a volte pesce, verdura, e se ci sono, dei dolci a fine pasto». Rebecca a Beatrice sua amica: «Qual è il cibo più sano che mangi in famiglia?» «Verdura di stagione del nostro orto e l'orata al forno con patate». «E il cibo meno salutare?» «Il pollo fritto e la fettina impanata». Melissa ha chiesto a nonna, nonno e zia: Cosa mangiate di solito nella vita quotidiana? «Di solito cose sane come la minestra, il pesce, le verdure bollite e poi tostate in forno, il pollo che la domenica al pranzo in famiglia cuociamo alla brace». Flaminia ha intervista-



to Giuseppe Scarpettini: Che tipo di spesa fate in casa? «Cerchiamo sempre di comprare al Supermercato il biologico, cibi sani e nutrienti». Un piatto tipico toscano che le piace tanto? «Essendo di Livorno amo il cacciucco di pesce».

L'intervista

La naturopata aiuta la medicina convenzionale

Raffica di domande alla dottoressa Florio
 «La sera mangio zuppe per prepararmi alla primavera»

Giulia e Margherita: Si può presentare a noi ragazzi? «Buongiorno, sono la dottoressa Florio Giovanna specializzata in naturopatia e cerco di dare un aiuto complementare alla medicina convenzionale mantenendo in salute le persone, grazie alla mia passione per la natura. Un lavoro che faccio da 6 anni con un percorso lungo che ha richie-

sto molto studio ed impegno e che sto continuando a fare specializzandomi in un master». Matilde ed Eugenio V.: «Il cibo indipendentemente da quello che è, fa bene se ci si regola?» «E' fondamentale avere una corretta alimentazione specialmente alla vostra età quando si formano i tessuti, il sangue e le funzionalità mentali; seguendo il ciclo naturale degli alimenti che la terra ci offre, ci prepariamo alle stagioni che stanno per arrivare regalando un aspetto fisico e salutare ottimale». Mara e Vanessa: «Cosa mangia solitamente, ha una dieta particolare?» «Sto molto attenta all'alimentazione e all'apporto nutritivo di ogni alimento: faccio colazione con tre fette biscottate e marmellata, uno spuntino a metà mattinata con frutta o frutta secca, a pranzo verdura carne e farro e la sera zuppe per prepararmi alla primavera».