

Pisa

CRONISTI *in* CLASSE 2020

Classe II A scuola «Da Morrone»
Terricciola

CONAD
Persone oltre le cose

Belvedere S.p.A.
innovazione • progetti • sviluppo

vodafone

Benetti
ITALIAN EXCELLENCE SINCE 1875

LA NAZIONE

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

I GIORNALISTI

Ecco i nomi dei protagonisti

La pagina è stata realizzata dagli alunni della II A della scuola secondaria «A. da Morrone» di Terricciola (IC «Sandro Pertini» di Capannoli, dirigente scolastico Lidia Sansone), coordinati dagli insegnanti Simone Maioli, Marilena Telleschi, Marco Citi e Laura Consani. Ecco i nomi dei ragazzi: Bacci Verter, Balducci Emma, Bianchi Gianna, Doccini Leonardo, El Ouardi Ayoub, Falleni Edoardo, Faticcioni Noemi, Florio Gabriele, Galliano Gregorij, Giovannini Chiara, Giuntini Luca, Gneri Irene, Meini Sasha, Montagnani Giorgia, Murgioni Pietro, Papa Giorgia, Saputelli Caterina, Terreni Hasni, Tonelli Veronica.

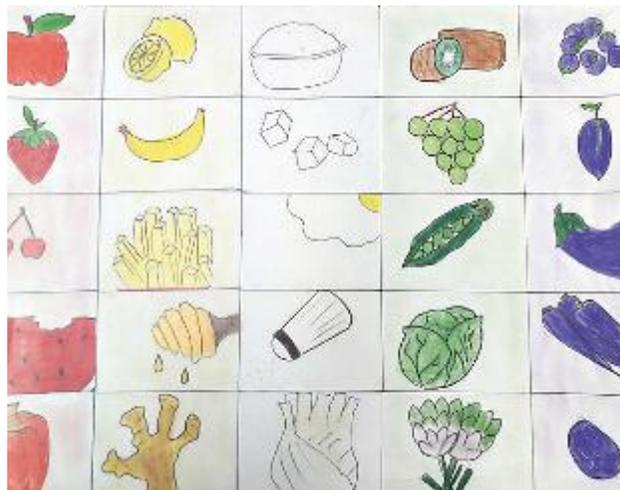
L'importanza di mangiare bene

E' fondamentale conoscere i benefici della dieta mediterranea per evitare cattive abitudini a tavola

L'alimentazione sana è molto importante perché essa fornisce al nostro corpo l'energia necessaria per svolgere le attività quotidiane. Per essere equilibrata l'alimentazione deve anche essere varia e fortunatamente in Italia abbiamo un vasto assortimento di prodotti. Non tutti sanno che la nostra dieta, chiamata «Mediterranea», è patrimonio immateriale dell'Unesco. Frutta, verdura, legumi, cereali integrali come pasta, pane e riso, sono i principali alimenti protagonisti di questo tipo di alimentazione: essi vanno certamente accostati in modo adeguato perché alcuni prodotti hanno gli stessi valori energetici. Come ci ricorda la FAO (Food and Agriculture Organization) questo tipo di dieta non solo ha un effetto benefico per la salute umana, ma rappresenta un vantaggio anche per l'am-

AL TOP

La dieta mediterranea e i suoi sapori unici proclamati patrimonio immateriale Unesco



Il cibo a colori nel disegno di una alunna della classe II A

biente e per la biodiversità: un regolare utilizzo di olio di oliva, una costante assunzione di alimenti vegetali e un moderato consumo di carne e di pesce, hanno importanti benefici per la salute e per l'impatto ambientale.

Purtroppo non sempre i principi della corretta alimentazione vengono rispettati: ad esempio i pasti quotidiani generalmente si fermano a tre, mentre una buona regola sarebbe quella di mangiare meno ma cinque volte al giorno. Inoltre all'Italia ap-

partiene un record negativo in fatto di alimentazione: secondo un articolo dell'Ansa relativo al 2018 in fatto di obesità, cioè l'eccessivo accumulo di grasso corporeo che può determinare gravi danni alla salute, i bambini italiani sono nelle prime posizioni in Europa. Essa nella maggior parte dei casi è causata da scorretti stili di vita, da un'alimentazione ipercalorica o da un ridotto dispendio energetico a causa di inattività fisica. Secondo i dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la preva-

lenza dell'obesità a livello globale è raddoppiata dal 1980 ad oggi: nel 2008 si contavano oltre 1,4 miliardi di adulti in sovrappeso, ma nel frattempo il problema ha iniziato anche ad interessare anche le fasce più giovani.

Ecco perché approfondire le principali regole di una corretta alimentazione diventa fondamentale: conoscere cosa mangiamo può aiutarci anche ad avere maggiore consapevolezza rispetto alla stagionalità dei prodotti vegetali che arrivano sulla nostra tavola. Il fatto che sui banchi del supermercato troviamo ogni tipo di prodotto a prescindere dal periodo dell'anno ci fa spesso dimenticare che esistono prodotti per ogni stagione.

Per questo motivo abbiamo pensato di condurre un'inchiesta che potesse farci capire quali fossero le abitudini alimentari dei nostri compagni e quanto ne sapessero di alimentazione, per poi approfondire il tema attraverso un questionario sulle abitudini di spesa delle nostre famiglie e la condivisione dei punti di vista di tre figure a nostro parere significative. Buona lettura!

Le nostre interviste

Dal nutrizionista al cuoco: consigli utili per un corretto stile di vita alimentare

Per approfondire alcuni aspetti legati all'alimentazione abbiamo intervistato tre figure significative. Il nutrizionista dottor Maurizio Vannini ci ha detto che le persone fanno spesso l'errore di assumere tanti zuccheri e che coloro che si rivolgono a lui vogliono essere aiutati a fare una dieta equilibrata: per questo dopo ogni appuntamento passa molto tempo a preparare soluzioni specifiche per ognuno. Ha aggiunto che i più giovani fanno spesso l'errore di mangiare ai fast food ogni giorno e ci ha confidato che il suo lavoro gli piace, anche perché è ciò che ha sempre pensato di fare, fin da bambino. La professoressa

Elisa Dell'Olio ci ha invece parlato della celiachia che comporta il non assumere glutine. Oltre a non mangiare certi tipi di alimenti e avere uno stile di vita rigoroso, bisogna creare spazi separati dalla famiglia e fare attenzione quando si cucina tenendo in un posto sicuro le stoviglie per evitare la contaminazione. Infine abbiamo intervistato il cuoco Davide Bacci che ci ha parlato della fortuna di vivere e lavorare in un territorio dove il cibo abitualmente è uno dei veri punti di riferimento della cucina e del gusto internazionale. Ha aggiunto che da noi in Toscana la cucina è legata alla tradizione e poi, sul fatto che



esistano tanti programmi dedicati ai cuochi, ci ha detto che la materia di per sé incuriosisce perché ognuno di noi ha a che fare con il cibo e spesso il mettersi alla prova diventa il proprio divertimento. **Nella foto: panorama di orti e olivi**

I nostri questionari

Inchiesta su famiglie e studenti

Come prima cosa abbiamo distribuito un questionario alle nostre famiglie per sapere quali fossero le abitudini alimentari e di spesa e abbiamo notato cose molto interessanti. Intanto abbiamo visto che la spesa principalmente viene fatta nei grandi supermercati, rispetto ai piccoli negozi di paese. Inoltre abbiamo visto che nessuna delle nostre famiglie acquista un prodotto in base alla marca ma prevalentemente sulla base del costo. I prodotti più acquistati dai nostri genitori sono la carne, la frutta e la

verdura e c'è una buona attenzione alla stagionalità. Le nostre famiglie infine dicono di preferire i prodotti italiani, per vari motivi, e si fidano degli stessi prodotti ogni volta invece di sperimentarne sempre di nuovi. Infine privilegiano i prodotti freschi e non acquistano quelli precotti. Poi abbiamo proposto un questionario sull'alimentazione anche ai nostri studenti ed è emerso che i cibi che mangiano più spesso a casa sono la pasta e il pane mentre quando escono fuori con i loro amici mangiano principalmente pizza e patatine e da bere preferiscono prendere l'acqua. Abbiamo anche verificato se conoscessero la stagionalità dei prodotti vegetali, in particolare di quelli più consumati, e la maggior parte di loro ha risposto correttamente.