

Siena

CRONISTI *in* CLASSE 2020

CONAD
Persone oltre le cose

BCC Banca Centro
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Scuola media 'Mattioli'
Siena (prof. Bardelli)

LA NAZIONE

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

LA REDAZIONE

Scuola 'Mattioli'
Siena (prof. Bardelli)



La redazione: Caterina Alfonsi, Bianca Argilli, Maria Bartali, Edoardo Bolognesi, Asia Caldi, Isabella Maria Caruso, Manuel Ciofi, Benito Da Frassini, Diego Dreassi, Tommaso Dreassi, Livia Liberati, Sofia Maccari, Cosimo Marazzi, Matilde Muscarella, Laerte Nappi, Filippo Nulli Rinalducci, Chiara Pafundi, Marta Pagni, Maria Rosa Pistoia, Leonardo Ricciotti, Asia Giusy Rosa, Ester Somacal, Christian Spigariol, Alessandro Tanganelli, Sofia Verdiani.
Docente tutor: Enrica Bardelli
Dirigente scolastico: Federico Frati

Piramide alimentare, stile di vita

Sappiamo davvero di cosa si tratta? Tutti l'abbiamo sentita nominare, in pochi la conoscono davvero

È uno schema nutrizionale che fornisce le indicazioni per quanto riguarda gli alimenti da consumare in maggiore o minore quantità. Viene generalmente rappresentata con un grafico strutturato come una piramide da qui il suo nome. Esistono vari modelli di questo tipo che variano da Paese a Paese. Noi parleremo di quello relativo alla dieta mediterranea.

Alla base della piramide troviamo l'acqua, che ha la sua importanza, infatti ci aiuta a digerire, ad assorbire il cibo o a regolare la temperatura corporea. Dovremmo sempre bere molta acqua!

Nella prima e nella seconda fascia abbiamo gli alimenti di consumo giornaliero come frutta, verdura, pasta, riso e pane. Il pane e soprattutto i carboidrati sono alimenti indispensabili per lo svolgimento delle funzioni fisiologiche. La quantità di carboidrati da assumere nel corso della

SCHEMA NUTRIZIONALE

Dà indicazioni sugli alimenti da consumare in maggiore o minore quantità



Un grafico strutturato come una piramide, da qui il suo nome

giornata sarebbe del 60%. Nella terza fascia possiamo trovare i latticini: per seguire una sana alimentazione si suggerisce di consumare giornalmente latte o yogurt e settimanalmente formaggi. Il latte è uno degli elementi più completi e nutrienti, infatti è ricco di vitamina D e importante per la crescita delle

ossa.

L'olio è l'alimento grasso principale nella dieta mediterranea, soprattutto l'olio extravergine d'oliva che è il principale condimento ed ha proprietà antinfiammatorie.

Un'altra parte della terza fascia è costituita dalle spezie, che, in piccole quantità, sono salutari.

Le più importanti e conosciute sono la curcuma che è un anti-depressivo e antinfiammatorio, il curry che protegge lo stomaco e l'intestino, lo zenzero che combatte tosse e raffreddore e che calma la nausea, la maggiorana che fa da antinfiammatorio. Oltre alle spezie, la terza fascia è formata dalla frutta secca come ad esempio le noci, mandorle ecc...

Nella quarta fascia troviamo carni e pesci che contengono molte proteine, ma è consigliabile mangiarli poche volte alla settimana a causa del contenuto di grassi. I legumi invece sono poveri di grassi ma molto ricchi di proteine, fibre utili per l'intestino e di vitamina C. Nella provincia di Siena inoltre sono presenti alcune tipi di carne tra le più pregiate della Toscana e anche dell'Italia: la chianina e la cinta senese.

Al vertice della Piramide alimentare mediterranea ci sono i dolci e il cibo spazzatura. È bene considerare che questi alimenti che nella dieta di ognuno rappresentano le calorie in eccesso. Nella dieta italiana dolci e vino possono essere considerate le due fonti più importanti di calorie extra.

Cosa mangiamo?

Prodotti tipici del Senese nei negozi Conad Carapelli svela il dietro le quinte dell'attività

Con l'arrivo del Covid 19 la paura di restare senza cibo ha spinto i clienti a fare scorte

Abbiamo intervistato Duccio Carapelli, uno dei responsabili dei negozi Conad di Siena. **Agli animali vengono dati medicinali o antibiotici?**

«La carne rispetta una filiera ben controllata. Gli allevamenti sono costantemente verificati e altri accertamenti vengono fatti nei nostri magazzini».

L'importazione?

«I prodotti che arrivano nei nostri negozi sono prevalentemen-

te nazionali. Altri prodotti fuori stagione, soprattutto frutta e verdura, sono importati da Spagna e Sud America».

Gli alimenti da acquistare per la sana alimentazione?

«Sono i prodotti biologici, la carne senza antibiotici e la frutta non trattata. Mi raccomando, leggete sulle confezioni gli ingredienti e la composizione del prodotto! Siate scrupolosi!»

Quali prodotti tipici del nostro territorio possiamo trovare nei vostri punti vendita?

«Soprattutto salumi, formaggi, verdure, dolci tipici e da forno, legumi, farine, sughi, pasta fresca e secca, vini e tanti altri ancora».



Con l'arrivo del Covid-19 c'è stata una restrizione del commercio?

«Con l'arrivo del virus, gli acquisti non seguono più logiche costanti: la paura di restare senza cibo ha spinto i clienti a fare grandi scorte da tenere in casa»

Un salto nel tempo

L'alimentazione dal passato al presente

Negli ultimi anni ci sono stati molti cambiamenti per quanto riguarda il cibo

Negli ultimi anni ci sono stati molti cambiamenti nell'ambito dell'alimentazione. Alla domanda su come siano cambiate le nostre abitudini alimentari, abbiamo cercato di dare una risposta utilizzando i dati pubblicati nel 2017-2018 da Iripet e Istat. Abbiamo riscontrato che nel passato, soprattutto nelle campagne, la maggior parte delle

persone coltivava i prodotti che venivano poi cucinati. Successivamente le persone hanno cominciato a procurarsi il cibo in maniera diversa, comprando gli alimenti ma continuando a cucinarli. Negli ultimi decenni c'è stato un altro cambiamento. Infatti, per mancanza di tempo, molte persone oggi comprano prodotti già pronti o surgelati. In confronto a pochi anni fa sono cambiati anche i tipi di alimenti consumati, per esempio è aumentato il consumo di legumi e pesce, ma è diminuito quello delle carni. La preferita è quella di maiale, seguita da pollo e manzo. Un maggior numero di persone preferisce consumare la verdura rispetto alla frutta ed è aumentato il numero di persone che mangiano vegano o vegetariano. Per quanto riguarda i luoghi di consumo molte persone pranzano nei bar o sul posto di lavoro.