

CRONISTI *in* CLASSE 2020

IN COLLABORAZIONE CON



IL GIORNO

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

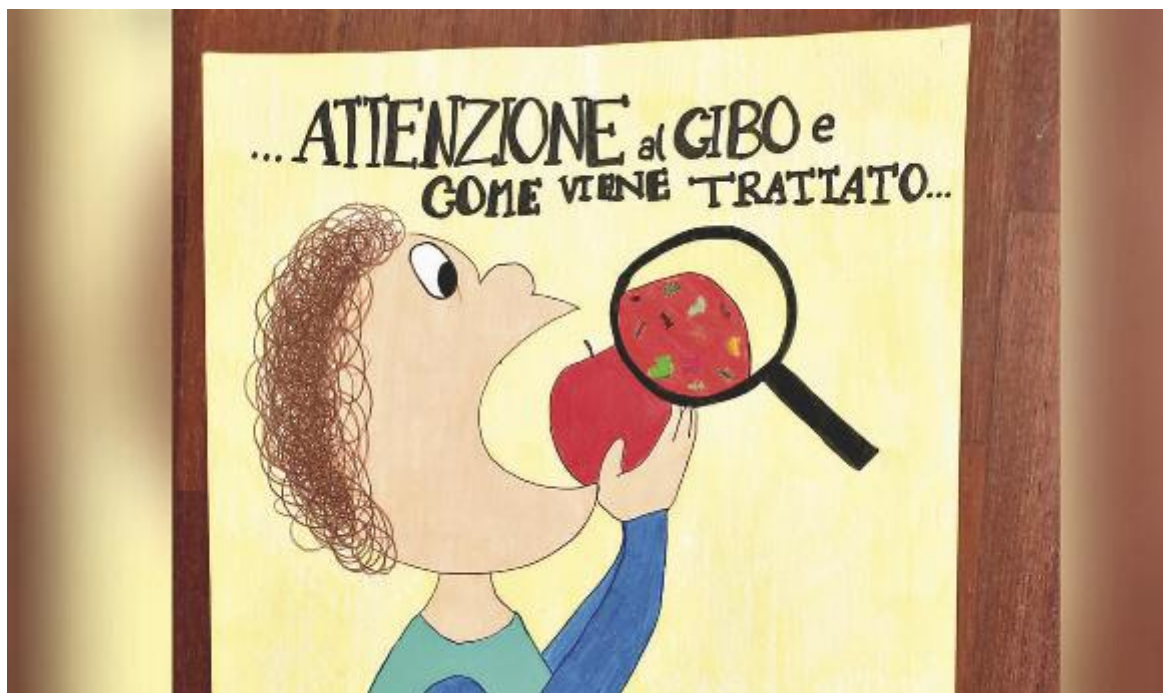
Il cibo è nutrimento, cultura e convivialità

Mangiar bene significa anche prevenire le malattie, rafforzare la memoria, migliorare l'umore e diminuire lo stress

Il cibo non smette di attirare la nostra attenzione, nel bene e nel male. Di certo è una componente molto importante nella vita di ciascuno: ci fornisce energia e permette al nostro organismo di funzionare correttamente. Il cibo è energia e nutrimento, è ciò che ci fa stare bene e ci mantiene in salute. Mangiar bene significa infatti prevenire le malattie, rafforzare la memoria e la concentrazione, migliorare l'umore e diminuire lo stress. **Dunque** è importante fare scelte alimentari corrette e consapevoli, fare attenzione a quello che si mangia e per fare ciò bisogna conoscere, imparare. Le regole generali della sana nutrizione non sono tante, tuttavia non è possibile pensare ad un regime alimentare che possa andare bene per tutti, ad esempio un giovane che pratica sport ha bisogno di nutrirsi in maniera diversa rispetto ad un adulto sedentario. Ebbene il CREA, il Centro di ricerca alimentare e nutri-

STAR BENE

Il primo passo comincia con le buone abitudini a tavola



Gli alunni hanno creato un manifesto di pubblicità progresso trasformandolo poi in un'illustrazione

zione che ci aiuta a dare valore a ciò che mettiamo sotto i denti, proprio di recente ha riscritto, dopo 15 anni, le nuove Linee Guida 2019 per una sana alimentazione, in modo da proteggerci dalle malattie, garantendoci salute, longevità e sostenibilità alimentare. Gli esperti di una buona condotta alimentare ci di-

cono di consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno per incrementare vitamine e sali minerali, prediligere cereali integrali e legumi ricchi di ferro, zinco e vitamine, bere sei-otto bicchieri di acqua al giorno, usare grassi con moderazione, limitare zuccheri e dolci, usare meno sale e non esage-

rare con le bevande alcoliche, consumare poca carne rossa. Il pesce è importante perché rappresenta un'ottima fonte di acidi grassi omega 3. E' bene variare il più possibile la dieta e svolgere attività fisica. **Mangiare sano** richiede molta attenzione riguardo a ciò che mettiamo in bocca, perché, pur-

troppo, insieme ai cibi possiamo anche ingerire sostanze tossiche indesiderate, capaci di trasformare il nostro sangue in una "zuppa chimica". Studi recenti hanno dimostrato che questi veleni a lungo andare sono dannosi alla nostra salute. Proprio per questo bisogna diffidare dei prodotti di origine incontrollata, bisogna essere critici, saper scegliere e conoscere: la sicurezza dipende da noi. Sfuggire agli inquinanti chimici è possibile se mangiamo biologico, se controlliamo la provenienza e leggiamo le etichette degli alimenti. **Fare una spesa** consapevole significa fare attenzione a ciò che compriamo, facendo molta attenzione a comprendere, talvolta interpretare, il linguaggio delle etichette alimentari. Tuttavia, non è sempre facile farlo perché quello che dovrebbe essere un aiuto, spesso mette in difficoltà con informazioni poco chiare o ingannevoli. Promuovere una dieta equilibrata ed uno stile di vita sano è dunque importante, così come lo è il riconoscere che il cibo non è solo nutrimento, ma è anche cultura e convivialità. Ci si siede a tavola anche per stare con gli altri, per "nutrirci" di emozioni e scoprire gusti nuovi.

FOCUS

Il nostro messaggio in un manifesto: nutrirsi in modo sano, consapevole e sostenibile

Nel cibo ci sono nutrienti, energia ed emozioni

«Siamo quello che mangiamo» è il nome di un Progetto multidisciplinare per farci riflettere sul tema del benessere legato ad una corretta alimentazione.

Tutte le attività promosse nelle diverse discipline si sono prefissate di sviluppare una coscienza alimentare capace di promuovere un corretto rapporto tra cibo-benessere-realizzazione personale. Ciò è stato inseri-

to in un progetto più ampio inteso dal CREMIT (Centro di Ricerca sull'Educazione ai Media all'Informazione e alla Tecnologia - Università Cattolica di Milano) di sperimentazione del «Curriculum digitale nazionale per una cittadinanza critica, consapevole e responsabile». In sintesi, la nostra classe ha utilizzato un contenitore tematico, quello

IL PROGETTO

Il benessere è legato a una corretta alimentazione

legato alle buone abitudini a tavola, per mettere in atto strategie di ricerca e progettare prodotti finali attraverso l'utilizzo di linguaggi multimediali e di programmazione.

Tra i diversi lavori, anche la realizzazione di un manifesto di pubblicità progresso. Gli studenti, facendo tesoro di tutto quello che hanno imparato dalle letture, dalle lezioni e dalla navigazione in Internet, hanno prodotto un elaborato creativo capace di rappresentare efficacemente il messaggio. Il miglior manifesto disegnato è stato poi trasferito in formato digitale e trasformato in un'illustrazione.

LA REDAZIONE

Scuola Secondaria 1° grado «San Giovanni Bosco» Fara Gera d'Adda (BG) - Classe 2°C

