Giornale dell'Icpignatarocamigliano

Inserto speciale:

Mens sana in corpore sano

Giornata dell'Alimentazione- Code Week 2026

Classi 2 C, 3 A e 3 C

Secondaria di Primo grado 'L. Martone'

Gli studenti e le studentesse delle classi sopraindicate si sono dedicati ad elaborare Debate, articoli, decaloghi, un lavoro con Scratch, riflessioni, questionari, testi di scrittura creativa per la Giornata dell'Alimentazione e per la Code Week 2026.

Un lavoro che rappresenta un meraviglioso mosaico di storie, idee e creatività e che arricchisce tutta la scuola.

I ragazzi e le ragazze hanno deciso di condividere parte di questi lavori con i compagni delle altre classi e con tutti coloro che vorranno fermarsi un attimo a leggere e vi sorprenderete nel constatare che dietro argomenti apparentemente semplici e comuni vengono fuori emozioni, ricordi e tanta maturità! Buona lettura a tutti.

DEBATE SEMISERI O FORSE DEL TUTTO SERI!!!

MIELE E CONFETTURA VS COCA E FANTA

Coca: “Ecco quegli squinternati che pensano solo alla salute!”

Miele: “Coca finisci di perseguitarci! E poi siete voi quelli pericolosi… usati come acidi nei bagni e inoltre fate tanto male ai ragazzini!”

Fanta: “Ma sta’ zitto! e facci un emerito piacere!”

Confettura: “Senti chi parla!”

Coca: “Noi siamo bevande, diamo energia ai ragazzini. Daremo loro zuccheri, acidi, sostanze anche a costo di vederli malati…Guadagneremo tanti soldi. Ah ah ah!”

Confettura: “Siete dei mostri capitalisti! Non pensate altro che al denaro delle vostre aziende. i bambini dovrebbero mangiare noi alimenti fatti con sostanze biologiche, 100% salutari e naturali.”

Fanta: “Ma siete mai stati là fuori?!? La società l’avete mai vista? non è un’utopia… la vita reale è ben altra cosa!”

Confettura: “Adesso calmati!”

Miele: “Secondo te, è meglio vedere la Terra soffrire o vederla in salute e benessere?”

Coca: “A me interessa solo arricchirmi e creare un Mondo migliore… solo per me!”

Confettura: “Sbaglio o ho sentito Mondo migliore? Se tu e Fanta volete davvero questo allora vogliamo tutti la stessa cosa! Troviamo qualcosa che faccia andare tutti veramente d’accordo!”

Fanta: “Andare d’accordo con questi pezzi di salute? Io non ci sto!”

Miele: “Ora basta! Mi sono stufato delle tue parole e di questo Capitalismo! Vergognatevi!!!”

Confettura: “Aspetta! collaboriamo! Potremmo dire ai bambini di regolare l’uso di bevande e di prodotti salutari al 100%!”

Coca e Fanta: “D’ accordo! così la finiamo definitivamente.”

Miele: “Fanta, finalmente parli in modo razionale, cavolo!”

Tutti: “In conclusione… bambini divertitevi ma non esagerate con le bevande e ricordate per avere *mens sana in corpore sano* c’è bisogno del *in medio stat virtus*!!!”

M. Mercone 3 A

Insalata VS Panino con hamburger

Insalata: Io sono sana, leggera e ricca di vitamine. Aiuto il corpo a stare bene e sono importante per una dieta equilibrata.

Panino con hamburger: Sì, ma io sono più gustoso e saziante! Posso contenere carne, pane, formaggio, pomodoro e anche insalata.

Insalata: Però, se mangiato troppo spesso, puoi contenere molti grassi e sale e non essere molto salutare.

Panino con hamburger: È vero, ma ogni tanto posso essere mangiato senza problemi. Inoltre, posso essere preparato con ingredienti freschi e più sani.

Insalata: Hai ragione. L'importante è mangiare in modo equilibrato, variando gli alimenti e senza esagerare.

Panino con hamburger: Esatto! Quindi possiamo andare d'accordo e far parte entrambi di una sana alimentazione.

F. Palumbo 3 A

Discussione tra un pomodoro e una ciambella

Ciambella: Adoro essere così grassa e zuccherosa. Ovvio che tutti mi amino!

Pomodoro: Beh, io invece adoro essere così leggero, pieno di vitamine e salutare.

Ciambella: Eh ma lo sai che non piaci quasi a nessuno?

Pomodoro: Ti sbagli carina… Per una persona che segue un'alimentazione sana, io sono la sua salvezza. Tu puoi cambiare aggiungendo al tuo interno della crema o del cioccolato, quindi aggiungendo solo zuccheri e grassi. Io invece posso essere mangiato nella mia forma originale tutti i giorni, quando sono 'passata' due o tre volte a settimana e quando sono ketchup 1 volta a settimana. Ecco perché la gente mi ama almeno in uno di questi modi!

Ciambella: Oh saputello e allora io quando posso essere mangiata?

Pomodoro: Puoi essere mangiata ogni tanto, quando vien voglia di dolce oppure come piccolo premio quando si segue una dieta/ alimentazione sana. Ogni alimento ha le suo proprietà e caratteristiche, ed è per questo che bisogna mangiare ogni cosa sempre con moderazione.

F. De Stefano 3 A

MANGIARE È VIVERE

Se mangi male il corpo non ti ascolta,
ti senti stanco ogni singola volta.
La colazione è oro non è un optional,
ti accende il cervello, è fondamentale.
A pranzo non serve un piatto esagerato,
ma riso, verdure insomma un pasto bilanciato.
La frutta fresca è acqua e vitamine,
ti pulisce il sangue più delle medicine.
Troppo zucchero ti ruba l'energia,
ti fa volare alto e poi cadi in letargia.
L'acqua è la vita, semplice e pura,
più della bibita che ti promette avventura.
La carne ogni giorno non è necessaria,
varia con legumi, è una scelta essenziale.
Mangiare lento è il segreto più profondo,
assapori il gusto e non vai a fondo.
Non mangiare triste davanti al telefono,
il cibo vuole occhi, parole, un suono buono.
Il pane integrale sa di campo e fatica,
e ti riempie davvero.
Un pugno di noci ti dà la memoria,
meglio di mille merendine piene di boria.
La cena leggera ti fa dormire sereno,
non un’abbuffata che ti toglie il respiro pieno.
Mangia a colori: verde, rosso e giallo,
ogni colore è un regalo che non fa mai fallo.

Mia nonna dice: "Chi mangia piano, campa sano e
chi mangia con amore, non ha mai l'affanno".
E allora mangia poco, ma mangia meglio,
scegli cibo vero, non quello nello specchio.
Perché alla fine siamo quello che mangiamo,
e se mangiamo salutare, sani e forti ritorniamo.

N. Palma 3 A

Cosa posso mangiare di salutare?
Il cibo spazzatura è la mia vita
Devo mangiare frutta e verdura ma mi scoccia preferisco un bel panino
e al posto della verdura e della frutta le patatine fritte.
Io provo a mangiare salutare ma proprio non riesco.
Cosa posso fare per migliorare?
Forse ascoltare i consigli di chi mi vuole bene: mamma, papà, i prof ed i dottori!!!

R. Orlando 3 A

Giochi:

- I piatti equilibrati:

è un gioco a squadre, i concorrenti possono formare un minimo di 2 e un massimo 4 squadre. Ogni squadra avrà a disposizione diverse immagini di alimenti che dovranno essere abbinati per formare i tre pasti principali. Vince chi crea il menù giornaliero più equilibrato.

V. Giuliano 3 A

- ❖ Nomina un pasto: ci sono delle flash cards in una scatola su cui ci sono disegnati degli sport ,bisogna pescarle e nominare un cibo da poter mangiare prima di praticare lo sport pescato.
- ❖ Abbina il piatto alla stagione : bisogna disegnare quattro colonne con scritti i nomi delle stagioni , poi sotto ci sono dei disegni dei cibi sparsi e il lettore deve collegare ogni cibo alla sua stagione con una freccia.

E. Rotoli 3 A

- ❖ "Mangiare a colori"
  Ogni alunno può creare un piatto con alimenti di colori diversi e scrivere vicino alcuni esempi e una piccola spiegazione.
  Per esempio:
  * rosso: pomodori, fragole, ciliegie, utili per il nostro organismo;
  * arancione e giallo: carote, arance, albicocche, ricchi di vitamine e utili per la vista e le difese immunitarie;
  * verde: spinaci, broccoli, kiwi, ricchi di vitamine e sali minerali;
  * blu e viola: mirtilli, uva, melanzane, che contengono sostanze antiossidanti;
  * bianco: aglio, cipolla, cavolfiore e finocchio, che apportano vitamine e minerali. L'obiettivo è far capire che è importante portare ogni giorno tanti colori nel piatto e avere un'alimentazione varia ed equilibrata.

I. Vito 3 A

Gioco:

- ❖ La spesa possibile: ogni gruppo deve organizzare una spesa per il pranzo di classe con a disposizione un budget inventato. bisogna rispettare il budget, calcolare il costo totale e scrivere una motivazione delle proprie scelte.

Debate: Naufraghi sull'isola del cibo: i gruppi sono naufragati su un'isola e possono salvare soltanto cinque alimenti da una lista. Devono scegliere quali portare, discutere tra loro e convincere la classe che la loro selezione permetterebbe di alimentarsi in modo sano.

Ricerca con elaborato finale:

La macchina del tempo alimentare: gli studenti viaggiano nel passato e poi nel futuro per scoprire come potrebbe cambiare il modo di produrre, acquistare e consumare il cibo. Ogni gruppo presenta la propria epoca e inventa una giornata alimentare ambientata lì.

E. Marcello 3 A

I ragazzi e le ragazze hanno creato dei Questionari da sottoporre ai compagni e poi con le risposte avute hanno creato dei grafici.

Qui si riportano le domande:

-Mangi abbastanza frutta e verdura rispettando la regola delle 5 porzioni quotidiane?

-Ti capita mai di mangiare non per vera fame, ma per noia, stress o nervosismo?

-Quando devi scegliere una merenda scegli qualcosa di sano o scegli cibi confezionati?

-C'è qualche alimento fondamentale per la salute che proprio non ti piace o che cerchi di evitare?

-Quanto pensi che la pubblicità e i social media influenzino i cibi che chiedi di comprare?

-La tua alimentazione è adatta allo sport che pratichi regolarmente.

-Preferisci mangiare dolce o salato?

-Cosa porti per la merenda scolastica?

-Quanti pasti al giorno bisogna fare e perché non bisogna saltare la colazione?

-Quanta acqua bisogna bere al giorno e cosa succede se non beviamo abbastanza?

-In che modo i trend di tik tok e Instagram influenzano ciò che decidi di mangiare ?

-Perché gli adolescenti hanno spesso disturbi alimentari?

-Se nei distributori della scuola ci fossero solo snack sani, come frutta secca, yogurt, ecc. pensi che gli studenti li comprerebbero?

-Se conoscessi la lavorazione alla base degli snack più golosi, ne mangeresti ancora?

R. Montanaro, A. Borrelli, J. Feola, F. M. Giordano, N. Romano 3 A

I Benefici del tuo Pasto

• Insalata e limone bio appena raccolti: Massimo apporto di vitamina C e antiossidanti, che non si sono degradati con il tempo e il trasporto. Il limone, inoltre, aiuta ad assorbire il ferro presente nelle verdure a foglia verde.

• Olio Extravergine d'Oliva: Un vero e proprio medicinale naturale, ricco di grassi monoinsaturi (acido oleico) e polifenoli che proteggono il cuore e combattono l'infiammazione.

• Frutta secca: Hai perfettamente ragione, è un toccasana per il sistema nervoso. Mandorle, noci o nocciole apportano magnesio, vitamina E e acidi grassi essenziali (come gli Omega-3) che nutrono il cervello e migliorano la concentrazione.

• Pane di segale integrale: Fornisce carboidrati a lento rilascio e tantissime fibre, mantenendo la glicemia stabile ed evitando i picchi di stanchezza dopo il pasto.

• Petto di pollo arrosto: Una fonte di proteine magre ad alto valore biologico, essenziali per il mantenimento dei muscoli e per garantirti un senso di sazietà prolungato.

A. Grillo

FOCUS:

I PIATTI PREFERITI DEGLI ALUNNI DELLA II C

Di cibi squisiti ce ne sono tanti, ma sono sicura sullo scegliere come piatto preferito pasta e patate. Molte volte la mangio con cubetti di carote e provola. A seconda di chi prepara questo piatto possiede diverse varianti come provola più filante o a volte compatta, a volte brodosa, a volte secca, a volte le patate sono così schiacciate che formano una deliziosa crema di patate o possono essere intatte. È un pasto ricco di carboidrati e può essere salutare se inserita in una ottima dieta. Purtroppo lo mangio raramente perché per essere preparato impiega ore vicino ai fornelli, quindi posso mangiarlo solo alcuni fine settimana, se i miei genitori hanno voglia di prepararlo. È un piatto che amavo sin da piccola e quando me lo fecero assaggiare per la prima volta in assoluto, quel gustoso sapore unico e caldo, mi conquistò e si guadagnò il primo posto nella classifica dei piatti preferiti; da lì ogni domenica richiedevo quel piatto, ma non sempre mi accontentavano.

E quando magari uno dei miei genitori aveva un giorno libero mentre io ero a scuola, attraversavo la porta e mi accoglieva quell' odore inebriante che mi

cullava dolcemente e mi faceva venire l'acquolina in bocca. Dopo aver concluso il pasto mi sentivo sempre completamente sazia, siccome è un pasto molto pesante.
Sono orgogliosa di potermi vantare che pasta e patate è di origine italiana, precisamente napoletana, quindi è un cibo dei miei dintorni. È un piatto che mi trasmette gioia e contentezza, sono veramente felice di averlo provato quel giorno. G. Borrelli

- Il mio piatto preferito o meglio dolce è il pasticciotto. È un dolce speciale per me, anche perché lo mangio solo quando vado in Puglia. Proprio per questo motivo, non è semplicemente qualcosa di buono da mangiare ma un simbolo delle mie vacanze. Ogni volta che mordo la sua frolla croccante e sento il gusto della crema calda, mi tornano in mente i momenti più belli passati in Puglia. Mi ricordo le mattine d'estate, quando ci si sveglia con calma e si fa colazione prima di andare al mare, con il sole e la spensieratezza di quei giorni. È un dolce legato alle passeggiate e al tempo trascorso insieme alla mia famiglia là in Puglia.

  A. De Maio

- Io non sono una persona a cui piace mangiare tanto. Ci sono dei cibi che non mi piacciono tanto come il pesce, i piselli, le verdure, e alcuni formaggi. Mi piacciono molto: la pizza, gli spaghetti al pomodoro, la nutella, la pasta con il tonno ecc. Il mio piatto preferito è la pizza. La mia preferita è la margherita con le patatine. Fin da piccola la mangiavo, l' assaggiavo dai miei fratelli. Questo cibo per me è importante perché mi ricorda la mia ultima vacanza. Questa estate sono stata in Puglia, a Porto Cesareo. È stata bellissima infatti sono uscita spesso da sola con i miei fratelli e i loro amici. Una delle ultime sere siamo andati a vedere una gara del calcio saponaro. Mi sono divertita tantissimo e abbiamo deciso di mangiare la pizza tutti insieme. Siamo stati in una pizzeria di nome "Meeting". Io ci sono stata tante volte ma quella sera per me è stata bellissima. La pizza aveva un sapore diverso perché ero con i miei amici, mi sono tanto divertita e non volevo andare via. Questi sono i ricordi più belli legati al mio piatto preferito! C. Bonacci

- Il mio piatto preferito è la pasta al forno che mi preparava mia nonna la domenica, quando andavo a pranzo a casa sua. Questo è il mio piatto preferito

perché, quando andavo la domenica a mangiare da mia nonna, passavo del tempo con tutta la mia famiglia, con i miei cugini, i miei zii. Quando arrivavo a casa di mia nonna, si sentiva l'odore già davanti al portone. Quando entravo dentro casa, la trovavo indaffarata ed impegnata al massimo a cucinare delle squisite prelibatezze attraverso le sue ricette segrete. Mentre cucinava la osservavo sempre, però quando cucinava la pasta al forno ovvero il mio piatto preferito, mi facevo dare delle informazioni sulla preparazione e sugli ingredienti del piatto. Quella non era una semplice pasta al forno, mia nonna ci metteva del suo. La particolarità di questa pasta era che aveva due cotture, prima mia nonna cuoceva la pasta, poi ci aggiungeva il ragù, la mozzarella, il parmigiano reggiano e le uova sode, poi mischiava tutto per bene e lo metteva in una pentola, la faceva cuocere fino a quando non si era fusa la mozzarella ed il parmigiano. Poi la metteva in una teglia, aggiungeva dell'altra mozzarella e dell'altro parmigiano e la faceva cuocere in forno finchè non si formava una crosticina croccantissima, che era squisitissima. Quando mia nonna la impiattava si poteva partecipare ad una gara che decretava la pasta più filante al mondo, e sicuramente vinceva quella di mia nonna. Era un'esplosione di gusto e per me è, sarà e rimarrà la pasta più buona che abbia mai mangiato! F. Cuozzo

- Il mio piatto preferito è la cotoletta, sia di pollo che di vitello va bene purché sia fatta in casa da mia mamma. È il mio piatto preferito perché so che mia mamma lo fa con tanto amore e dato che è fatta in casa è più "salutare" di quelle comprate nei supermercati in quanto compra la fettina di carne in macelleria e la impana, senza aggiungere conservanti. Preferisco mangiarla accompagnata dalle patatine fritte, ma anche al forno vanno bene, oppure dai pomodori della campagna di mio nonno tagliati a fette con olio e sale. Mi ricordo che da piccolina quando andavamo al ristorante e c'era il menù bambini con pasta a sugo e cotoletta con le patatine, aspettavo sempre il secondo proprio perché c'era il mio piatto preferito. La cotoletta è il mio piatto preferito perché è legata a dei ricordi belli che ho da piccolina, infatti passavo del tempo ad aiutare sempre mia mamma ad impanarle sporcandomi le mani e la faccia con la farina e con il pan grattato e iniziavamo a ridere tutti. La cotoletta è legata anche a quando andavamo a mare ed io seduta in riva al mare nella sedia a dondolo e con i piedi in acqua, la mangiavo. Penso che la cotoletta piaccia a tutti perché oltre ad essere un piatto semplice è anche molto buona. G. M. Bonacci

- Il mio piatto preferito è la cotoletta con le pata1ne, in par1colar modo quella che mi cucinano le mie nonne. Io non mangio tan1ssimo, ma quando mangio la cotoletta non riesco a fermarmi. Per me la cotoletta deve essere sempre accompagnata dalle patatine fritte, altrimenti è come una mano senza dita, un fuoco senza fiamma, un dolce senza zucchero. Ho tanti ricordi legati a questo piatto; primo fra tutti un viaggio a Vienna che ho fatto con la mia famiglia a Natale dello scorso anno. La ordinammo in un tipico ristorante della città e non immaginavamo che sarebbe arrivata una fetta sottilissima ma enorme che usciva anche dal piatto. C'erano anche le patatine accompagnate da una salsa alle prugne che all'inizio non volevo ma quando l'assaggiai me ne innamorai. Altro ricordo legato alla cotoletta è un altro viaggio a Milano dove mangiai la famosa cotoletta ad "Orecchio di elefante". Ho un bel ricordo perché la mangiammo nel ristorante del famoso calciatore Javier Zanetti, dove erano esposte tante maglie di altri calciatori e anche qualche coppa; fu molto emozionante vedere ques1 oggetto appartenuto ai miei idoli. Ma la cosa più bella che mi viene in mente quando sento l'odore della cotoletta è sicuramente l'amore e l'affetto delle nonne verso di me quando mi preparano il mio piatto preferito. Sarà sicuramente un ricordo che porterò per sempre nel mio cuore. Cuccaro M.

- Il mio piatto preferito è la pizza. Per me è speciale perché è legato ai ricordi più belli della mia famiglia. Non parlo della pizza in pizzeria, ma di quella che prepara mia mamma a casa nei weekend d'inverno, quando fuori fa freddo e piove e siamo finalmente tutti insieme a casa, senza la fretta della scuola o del lavoro. In queste sere vengono anche le nonne e tutto diventa ancora più bello. Si comincia già nel pomeriggio: mi piace guardare mia mamma mentre impasta l'acqua con la farina. Poi l'impasto viene coperto con un panno e lasciato a riposare per ore. La parte più bella però arriva la sera quando la pizza cuoce nel forno. In quel momento la casa si riempie di un profumo fantastico: si sente l'odore dell'impasto caldo, quello del pomodoro e quello invitante della mozzarella che si scioglie. Mentre aspettiamo di mangiare io e le nonne chiacchieriamo e ci raccontiamo un sacco di cose. Mangiare la pizza tutti insieme mentre fuori fa freddo è il mio momento preferito della settimana. Per me la pizza è il piatto più buono del mondo perché mi ricorda la famiglia, è profumo di casa e felicità. P. Del Vecchio

- Il mio piatto preferito non è una ricetta complessa, ma è la pasta al pomodoro fresco e basilico perché racchiude l'essenza della cucina italiana e sa di casa. La amo per la sua semplicità. Pochi ingredienti di qualità come i pomodori maturi, olio buono delle nostre parti, aglio e basilico fresco creano un equilibrio perfetto e un sapore inconfondibile. Mi ricordano l'estate il profumo del basilico fresco sul davanzale, il colore dei pomodori maturi scaldati dal sole, e il sugo, pronto in pochi minuti. Inoltre, è un piatto che si presenta bene a tavola, ricco di colori e profumi, perfetto in ogni momento dell'anno, ma magico d'estate. È il piatto che unisce tutti a tavola tra chiacchiere e risate senza troppe formalità, ed è anche il piatto legato ai pranzi delle domeniche all'aperto, quando si torna dal mare o da una escursione in montagna, insieme alle persone care. È legato ai ricordi del sapore autentico, alle cose fatte in casa, e all'abilità di trasformare ingredienti poveri in qualcosa di straordinario e particolarmente buono da preparare per chi si ama.

  S. Romagnuolo

- Uno dei miei piatti preferiti sono gli spaghetti con il pesce. Mi piacciono innanzitutto perché li cucina sempre la nonna quando torno da scuola, quindi quando lo so già la mattina che deve cucinarli, vado a scuola felice e ritorno sempre con tanto appetito. Quando invece non vado da nonna a pranzare, mamma qualche volta la sera li cucina lei, e sono ancora più buoni, perché li mangiamo tutti insieme a casa nostra. Per me sono il mio piatto "felice"

  L. Del Vecchio

LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA

OGGI SONO... UN CIBO

Sono un cibo salutare, umile, ricco di ferro... sono una lenticchia. Faccio bene, eppure sono un contorno umile e, purtroppo, poco gradito.

Perché piaccio a pochi? Sono ottima per la salute e il mio sapore non è così male.

La pianta da dove vengo è facile da coltivare, si può piantare anche in casa, è di piccola statura. Sono anche un cibo economico, per tutta la bontà e il ferro che dono. Solo che gli uomini stanno recando danno a loro stessi dandomi fertilizzanti chimici che rovinano il mio naturale succulento sapore originale, e li fanno anche ammalare. Che ingenui. Era meglio nel passato, quando venivo coltivata dai contadini con fertilizzanti naturali. Ero anche più apprezzata, ognuno chiunque si emozionava al sentire il mio odore inebriante. Ora in pochi mi amano, preferiscono mangiare cibi non salutari, non si prendono più cura di loro stessi. Eppure sono un piatto gourmet, con un po' di olio e sale divento un piatto raffinato. Forse alla gente viene il rigurgito per il mio colore? Potrebbe fare schifo questo ammasso di cibo marrone sporco, unto e oleoso. Ma non dobbiamo soffermarci all'aspetto, dobbiamo trovare il coraggio di assaggiare anche le cose che hanno un aspetto poco attraente. Quindi provate ad assaggiarmi, dai, non sono poi così male. In cambio ti donerò tanti benefici. Affare fatto?

G. Borrelli

Oggi sono… un cibo

Oggi sono la torta di mele fatta da mia mamma e da me ieri. Sono pieno di ingredienti e soprattutto di emozioni. Sono tondo come la mia faccia. Le uova sono come i miei occhi, con un pizzico di zucchero come la mia pazzia, la crema morbida come la mia attenzione, intelligenza a scuola e a casa, il burro sciolto come me annoiato a casa e infine, la cosa più importante sono le mele che riflettono il mio carattere allegro, empatico, simpatico, generoso e gentile. Insomma sono una torta morbida, squisita ed indimenticabile.

D. Aiezza

RIFLESSIONI SULLA GIORNATA MONDIALE DELL' ALIMENTAZIONE

degli alunni e delle alunne della 3 C

La Giornata dell'Alimentazione si celebra ogni anno il 16 ottobre. È stata creata per ricordare l'importanza del cibo e per far riflettere le persone su un problema ancora molto grave: mentre alcune persone hanno la possibilità di mangiare tutti i giorni altre soffrono la fame e non riescono nemmeno ad avere un pasto completo. Quando pensiamo all'alimentazione, spesso ci viene in mente solo ciò che mangiamo a colazione, a pranzo o a cena. In realtà il cibo è molto più importante, perché ci dà l'energia necessaria per studiare, fare sport, giocare e affrontare le attività di ogni giorno. Per questo è importante seguire un'alimentazione equilibrata mangiando frutta, verdura, pasta, riso, legumi, carne, pesce e bevendo soprattutto acqua, perché l'idratazione è fondamentale. Secondo me, però mangiare bene non significa rinunciare completamente ai dolci o alla pizza. Significa soprattutto non esagerare e cercare di variare gli alimenti. A volte infatti, per comodità scegliamo merendine, patatine o bevande gassate, ma se mangiati troppo spesso possono farci male. Anche io penso che sia difficile resistere sempre a questi cibi, però è importante imparare a fare delle scelte più sane. Un altro aspetto importante è lo spreco alimentare. Ogni giorno molte persone buttano via il cibo perché ne hanno comprato troppo o lo lasciano nel piatto. Per evitare gli sprechi possiamo comprare solo ciò che ci serve controllare la scadenza dei prodotti e conservare meglio gli avanzi. Questa Giornata ci ricorda anche che il cibo non deve essere considerato qualcosa di scontato. Avere un pasto ogni giorno è una fortuna e dovremmo essere più riconoscenti. Inoltre, dovremmo cercare di aiutare, quando possiamo le persone che si trovano in difficoltà per esempio donando alimenti alle associazioni o alle raccolte organizzate nelle scuole e nei supermercati. La Giornata dell'Alimentazione, quindi, non serve solo a parlare di cosa mangiamo ma anche di rispetto solidarietà e attenzione all'ambiente. Personalmente penso che ognuno di noi possa fare la propria parte con piccoli gesti quotidiani: mangiare in modo più sano, non sprecare il cibo e ricordarsi che non tutti hanno le nostre stesse possibilità. Solo con maggiore consapevolezza possiamo aiutare a costruire un Mondo più giusto.

Vogliamo bene al nostro corpo e a noi stessi!!

A. Pettrone

La giornata mondiale dell'alimentazione

La giornata dell'alimentazione si celebra ogni anno il 16 ottobre, data di Fondazione della FAO nel 1945. Questa giornata serve a ricordare che tutte le persone hanno il diritto di avere cibo sufficiente, sano e sicuro e a sensibilizzare le persone sull'importanza di un'alimentazione sana, sull' accesso al cibo e sulla lotta contro la fame e lo spreco alimentare. Molte persone non hanno abbastanza cibo, mentre in altri Paesi se ne spreca molto.

Cosa possiamo fare noi?

- Comprare solo ciò che serve
- Aiutare chi è in difficoltà
- Mangiare in modo equilibrato
- Usare gli avanzi.

Il piatto equilibrato: Proteine e cereali - Frutta e verdura e tanta, tanta acqua.

G. Russo

***Riflessioni*:** A scuola ci dicono sempre che dobbiamo mangiare sano, ma quando sono con i miei amici è difficile scegliere una mela al posto delle patatine. Però oggi ho capito che trattare bene il mio corpo serve a farmi crescere forte ed è un modo per volermi bene. Mi fa strano pensare che io a volte lascio la pasta nel piatto solo perché non mi va, mentre nel Mondo ci sono ragazzi della mia età che non hanno niente da mangiare. Questa giornata mi fa capire che non sprecare il cibo è importante per rispetto verso chi è meno fortunato. Pensavo che per salvare il pianeta bastasse non usare la plastica. Invece oggi ho scoperto che anche quello che mangiamo conta tantissimo e che scegliere prodotti della nostra zona o frutta di stagione fa bene all'ambiente. Sui social si vedono sempre fisici perfetti e diete assurde e alla nostra età è facile sentirsi insicuri. Per me questa Giornata serve a ricordarci che il cibo non è un nemico e non deve diventare un'ossessione ma è l'energia che ci serve per stare bene.

Mangiare bene non significa per forza rinunciare alle cose buone, basta non esagerare. Sarebbe bello se a scuola ci insegnassero a cucinare qualcosa di semplice, così diventiamo più grandi e impariamo a scegliere cosa comprare al supermercato.

C. Penna

La Piramide degli Alimenti

La piramide alimentare è uno schema che ci aiuta a capire quali alimenti mangiare più spesso e quali invece consumare con più moderazione per avere un'alimentazione sana ed equilibrata.

Com'è fatta? La piramide è divisa in diversi livelli:

Alla base troviamo la frutta e la verdura, che sono importanti perché contengono vitamine, minerali e fibre.

Nel secondo livello troviamo i cereali e i loro derivati, come pane, pasta e riso che ci danno energia.

Nel livello successivo ci sono il latte e i latticini e anche altri alimenti come legumi, pesce, uova e carne, che sono importanti per la crescita e per il nostro organismo.

In cima troviamo invece gli alimenti ricchi di zuccheri e grassi, che è meglio mangiare meno frequentemente.

Non dimentichiamo l'acqua! L'acqua è molto importante per il nostro organismo e dobbiamo berla ogni giorno.

La piramide alimentare serve a capire come fare per avere un'alimentazione varia ed equilibrata. Le quantità di cibo possono cambiare in base all'età, alla crescita e all'attività fisica.

M. Berlucchi

LA MERENDA EQUILIBRATA

La ricreazione è il momento più bello della mattinata, ma è anche una pausa importante per ricaricare le energie. Spesso però compriamo merendine confezionate o snack salati. Questi cibi ci fanno sentire subito pieni ma dopo un'ora la fame ritorna e ci sentiamo stanchi. Sarebbe bene inserire nella merenda o uno yogurt o della frutta fresca per dare forza al nostro cervello. In questo modo penso che così saremo più attenti in classe senza avvertire pesantezze. Se impariamo già dalle scuole medie a fare una buona alimentazione certamente ci servirà a stare bene anche da grandi. Fare una buona merenda significa volersi bene e dare al corpo il carburante giusto per affrontare la giornata con il sorriso!!

N. Lanna

Riflessioni sparse…

Quando devo studiare per una verifica difficile o fare i compiti per il giorno dopo, mi viene sempre un'ansia pazzesca e la tentazione di tenere qualcosa da sgranocchiare sulla scrivania, tipo cioccolata, caramelle o patatine per calmare il nervoso. Pensavo che mi aiutasse, ma poi ho notato che dopo la prima mezz'ora l'energia mi crolla del tutto, mi passa la concentrazione e l'umore peggiora soltanto. Per questa Giornata dell'Alimentazione ho riflettuto molto su questo aspetto: il cibo e le nostre emozioni sono legati tantissimo. A volte, quando siamo stressati, tristi o insicuri per la scuola o per altre cose, rischiamo di usare il cibo come uno sfogo sbagliato. Se ci pensiamo, è proprio da questo nervoso che possono nascere malattie dell'alimentazione. Ad esempio l'obesità, quando si mangia continuamente in modo incontrollato per cercare di consolarsi oppure al contrario l'anoressia, quando l'ansia ti porta a rifiutare il cibo e a distruggere il proprio corpo. A scuola ci dicono sempre che dobbiamo mangiare la frutta, ma se ci penso, nelle fiabe la mela fa sempre una brutta fine, come quella avvelenata di Biancaneve o nella storia di Adamo ed Eva dove è all'origine di un sacco di guai. Sembra quasi che la frutta sia il pericolo numero uno delle storie! Nella realtà se mi mettessero davanti un'opzione tra una mela e le patatine fritte, io sceglierei sempre le patatine fritte perché oltre a essere il mio piatto preferito sono anche la cosa che preferisco di più in assoluto e che mi sazia di più. Per questa Giornata dell'Alimentazione, mi è venuto in mente un paragone che fa riflettere sul serio. Pensiamo al nostro telefono: passiamo mesi e mesi a cercare di convincere i nostri genitori a farci regalare un telefono di marca, ad esempio l'iPhone, poi gli compriamo la cover personalizzata, la pellicola di vetro, stiamo attenti a non graffiarlo e a non farlo cedere... In pratica, curiamo un pezzo di metallo come se fosse la cosa più preziosa della nostra vita. Mentre con il nostro corpo cosa facciamo? Spesso ci buttiamo dentro di tutto, tra robaccia chimica, zuccheri e cibo super industriale, senza pensarci due volte. Trattiamo il telefono meglio di noi stessi. La verità è che un telefono nuovo puoi sempre ricomprarlo se si rompe ma il nostro corpo no, non è un giocattolo, non è una macchina, vive una sola volta e dobbiamo usarlo per tutta la vita. Se devo dire cos'è per me l'alimentazione, la risposta è molto semplice: per me significa soprattutto mangiare bene e sano. Non è una cosa complicata, ma significa semplicemente scegliere cibi genuini che fanno stare bene il nostro corpo, senza riempirsi ogni giorno di schifezze industriali o merendine piene di zuccheri. Mangiare sano non vuol dire fare una dieta triste o rinunciare alle cose buone, ma significa avere l'equilibrio di dare al proprio corpo il carburante giusto per avere energia, crescere forti e non sentirsi sempre pesanti o stanchi. Alla fine, per me l'alimentazione è l'abitudine di volersi bene a tavola ogni giorno.

N. Canzaniello

La Giornata Mondiale dell'Alimentazione si festeggia ogni anno. I professori ci fanno una testa così ogni volta… ma in realtà se ci penso hanno ragione: è una cosa super importante.

Questa Giornata è stata creata molti anni fa dalla FAO (che è un'organizzazione delle Nazioni Unite che si occupa di cibo e agricoltura). L'obiettivo principale è quello di sconfiggere la fame nel mondo e far sì che tutti abbiano del cibo sano da mangiare.

Ecco le cose principali (e che secondo me fanno riflettere):

• Lo spreco di cibo: Questa è la parte che mi fa sentire più in colpa. Ci dicono sempre che buttiamo via molte cose, ad esempio le merendine…mentre in altre parti del mondo ci sono bambini che non hanno niente da mangiare.

• Mangiare sano (e non solo schifezze): Va bene la pizza o le patatine ogni tanto, ma dovremmo mangiare più frutta, verdura e legumi per crescere bene e non avere problemi di salute.

• Il cambiamento climatico: produrre cibo (specialmente la carne intensiva o usare troppa plastica per le confezioni) inquina molto. Quindi consumare prodotti locali e di stagione aiuta anche il pianeta. Il mio pensiero è che questa giornata va presa molto in considerazione e che anche noi nel nostro piccolo possiamo fare di meglio. T. C.

I consigli di D. Cerciello

Giornata dell'alimentazione

Il cibo che fa bene a noi e al pianeta

Mangiare bene non significa solo contare le calorie, ma scegliere cibi sani, freschi e, quando possibile, del nostro territorio. La **dieta mediterranea**, ricca di verdura, frutta, legumi, cereali e olio extravergine di oliva, è considerata una delle migliori al mondo per mantenerci in forma ed energici durante le ore di lezione.

Nutrirsi in modo consapevole significa anche rispettare l'ambiente. La produzione alimentare globale è infatti responsabile di quasi un quarto delle emissioni di gas serra, e consuma enormi quantità di acqua, la risorsa invisibile che permette la crescita di tutto ciò che mangiamo. Scegliere prodotti locali e di stagione è il primo passo per ridurre questa impronta ecologica.

Il grande problema dello spreco

Sapevi che nel mondo circa **un terzo del cibo prodotto viene buttato** senza essere consumato? È un dato impressionante, soprattutto se pensiamo che milioni di persone non hanno ancora un accesso sicuro a pasti nutrienti. Lo spreco alimentare non è solo un danno economico, ma una vera ingiustizia sociale e un insulto alla Terra.

Come possiamo fare la nostra parte?

Nel nostro piccolo, possiamo cambiare le cose partendo dai gesti quotidiani tra i banchi:

1. **La merenda "zero sprechi":** Porta a scuola solo la quantità di cibo che sai di riuscire a mangiare. Se avanzi qualcosa, non buttarlo: conservalo per il pomeriggio.
2. **Scegli lo spuntino sano:** Sostituisci ogni tanto le merendine confezionate con della frutta fresca, della frutta secca o un piccolo panino preparato a casa.
3. **W l'acqua (nella borraccia):** Bevi molta acqua per restare idratato ed evita le bibite troppo zuccherate. Usare la borraccia riduce anche il consumo di plastica!
4. **Curiosità in mensa:** Non rifiutare un piatto solo dall'aspetto. Assaggiare cibi nuovi e diversi ci aiuta a scoprire gusti sorprendenti e a seguire una dieta più equilibrata.

La sfida per un mondo senza fame e con meno inquinamento comincia anche da noi, un morso alla volta. Buona Giornata dell'Alimentazione a tutti!