

Cronisti in classe **QN il Resto del Carlino** 2023



I.C. San Felice sul Panaro e Camposanto

Snack o torta della nonna, la ricetta anti-carie

I nutrizionisti ritengono che un prodotto confezionato bilanciato sia preferibile a una merenda fatta in casa ma ricca di zuccheri e grassi

È stato eseguito un sondaggio all'interno della nostra scuola: 'Quale merenda consumi per l'intervallo?'

A quanto pare la merenda preparata in casa da mamma, papà o nonna è riuscita a prevalere col 60% sullo snack già pronto (30%) e sulle caramelle (10%). Sembra che ad oggi la sana alimentazione prevalga, riuscendo a vincere su un cibo preparato e confezionato dalle aziende alimentari. Una corretta abitudine nell'alimentazione aiuta in modo efficace la crescita dei ragazzi, lo sviluppo del cervello, escludendo in modo elevato l'obesità, l'eventuale disagio di mal di denti e di carie o il fastidioso mal di pancia che invece potrebbero essere causati dall'assunzione di snack e caramelle. Da sempre le mamme si pongono la domanda: 'Qual è la merenda migliore per mio figlio?'. Molte scelgono di prepararla in casa perché ritengono che gli ingredienti e le sostanze presenti in tanti alimenti confezionati facciano male. 'La salute dei figli prima di tutto!'. Per ottenere una sana alimentazione bi-



L'immagine-avatar dei componenti della Redazione scolastica che è stata creata dagli stessi alunni

sogna pensare alla qualità, quantità e varietà degli ingredienti. I nutrizionisti ritengono che il consumo di prodotto confezionato che contenga valori nutrizionali bilanciati sia preferibile al consumo di una merenda preparata in casa, ma ricca di calorie, zuccheri e grassi. È importante quindi acquistare il cibo in modo consapevole e seguire alcune regole per un corretto stile di vita; la prima regola è quella di leggere attentamente l'etichetta nutrizionale, che ci per-

mette di conoscere gli ingredienti che assumeremo. Per le merendine alla marmellata, è meglio scegliere quelle con confettura extra. Se sull'etichetta troviamo indicato l'utilizzo di grassi e di oli vegetali significa che la composizione è simile al burro: costerà di meno però è poco salutare. Meglio mangiare una fetta di pane col vero burro. Se troviamo scritto aromi e additivi probabilmente la merendina non avrà un sapore gradevole. **La soluzione** sarebbe quella di

evitare merendine e snack, perché troppo dolci, sostituendoli con un frullato o uno yogurt alla frutta. La merenda quotidiana deve essere leggera, evitando l'assunzione di troppi zuccheri e bibite gassate. Per trovare un compromesso bisognerebbe non esagerare con le merende confezionate e preparare a casa, magari insieme ai propri figli, una versione genuina e salutare della merendina in modo da insegnare come la salute sia più importante della golosità.

Gli adolescenti e i bambini rischiano il sovrappeso e l'aumento delle carie se assumono troppi alimenti fuori pasto senza lavarsi i denti. Merendina preparata in casa o snack industriale, non dimentichiamo mai, però, che l'igiene dentale è fondamentale per la salute!

Gli alunni della redazione della 'Gazzetta delle medie' della scuola sec. I grado dell'I.C. San Felice e Camposanto

Come essere felici

Chi trova un vero amico trova un tesoro, i legami duraturi fanno bene all'umore e alla salute

Una ricerca dell'università del Kansas ha stimato che ci vogliono 200 ore per diventare amici del cuore

Avere buoni amici con cui confidarsi, condividere interessi e trascorrere il tempo libero fa bene a sé stessi e all'umore. L'amicizia non è solo una cura contro la solitudine ma fa vivere meglio e più a lungo. Il segreto della felicità però non è avere tanti amici: meglio averne pochi ma buoni.

Per diventare veri amici serve tempo: solo trascorrendo molte ore insieme si può creare un legame duraturo e di reciproca fiducia. Una ricerca dell'Università del Kansas ha stimato che ci vogliono almeno 200 ore per



LA CURIOSITÀ
Lo sapevate che anche gli animali creano rapporti basati su stima e fiducia?

poter essere amici del cuore: servono impegno, pazienza e tempo per consolidare un rapporto. Indipendentemente dal numero di amici che avete sui social network, gli amici veri si contano sulle dita di una mano. Sono quelli che vi fanno divertire, sentire a vostro agio, ma soprattutto vi accettano così come siete. Non dimenticate però che l'ingrediente di una vera amicizia è supportarsi nei momenti difficili. Ma lo sapevate che l'amicizia esiste anche nel regno animale? Per esempio, gli scimpanzè appartenenti ad un gruppo si considerano fra loro amici piuttosto che estranei. Anche loro basano i rapporti amicali sulla stima e fiducia reciproca.

LA SPESA SOSTENIBILE

Frutta e verdura di stagione e niente sprechi Piccoli consigli per un'alimentazione sana

Spesa sostenibile significa scegliere prodotti di qualità con un basso impatto ambientale. La spesa eco si può fare con pochi semplici accorgimenti.

Frutta e verdura di stagione
Non fare arrivare da paesi lontani aerei pieni di frutta o verdura, consuma invece prodotti locali.

Frutta e verdura senza imballaggi di plastica
Compra la frutta e la verdura sfuse. Ancora meglio se porti con te un sacchetto di carta o una sportina riutilizzabile: in questo modo inquinerai meno!

Compra solo la quantità che ti serve
Prediligi lo sfuso, soprattutto dei prodotti freschi: mangia-



rai così solo quello che ti serve e nulla andrà sprecato.

Non dimentichiamo un'alimentazione sana e sostenibile.

Alcune semplici regole per vivere bene: mangia prodotti di stagione, riduci il consumo di carne, mangia più frutta e verdura, riduci gli sprechi di cibo.

Segui questi piccoli consigli ogni volta che vai a fare la spesa. Solo così potrai vivere in un mondo migliore.