

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

Attività fisica fondamentale, carburante della nostra crescita

Il messaggio degli alunni dell'Ic San Felice-Camposanto: «Sport alleato contro molti disagi giovanili. Oltre al benessere, contribuisce a diffondere valori di solidarietà e lealtà. E riduce lo stress»

L'attività fisica rappresenta una risorsa fondamentale per il nostro benessere.

Lo sport è come un carburante per il corpo e per la mente: ci permette di crescere in modo sano ed equilibrato.

È un alleato contro molti disagi giovanili, come l'obesità, che purtroppo colpisce sempre più giovani. Lo sport si può praticare all'aperto, nei parchi, o al chiuso, nelle palestre; è un'attività libera e aperta a tutti. Insieme al gioco contribuisce a diffondere i valori della solidarietà, della lealtà, del rispetto della persona e delle regole, che sono i principi fondamentali di ogni società.

Numerose ricerche scientifiche dimostrano infatti che svolgere attività fisica con regolarità promuove la crescita e lo sviluppo fin dall'infanzia.

Tuttavia, non basta fare sport per mantenersi in salute: è altrettanto importante seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Se ci impegniamo in attività fisica, ma mangiamo 'cibi spazzatura', il nostro corpo non sarà in grado di sfruttare al meglio gli sforzi. Anzi, rischiamo di danneggiare la nostra salute, provocando stanchezza e ridotta agilità.

Bisogna bilanciare l'attività fisica con una dieta ricca di frutta, ver-



Il disegno di Beatrice Dong ispirato alla traccia suggerita dalla Cittadella Vis Modena

dura, proteine, evitando cibi troppo grassi e zuccherati.

Anche chi non pratica sport dovrebbe prestare attenzione alla propria alimentazione perché mangiare bene influisce positivamente sul corpo e sulla mente.

Una dieta equilibrata ci fa sentire più energici e migliora la qualità della vita.

Lo sport offre anche numerosi benefici sociali: è un'occasione per conoscere nuove persone, stringere amicizie e lavorare in squadra.

Diventa un momento di svago che ci aiuta a staccare dalla routine quotidiana e dai pensieri negativi. Infatti l'attività fisica stimola la produzione di endorfine che mi-

gliorano il nostro stato d'animo e riducono lo stress.

Quindi, oltre a migliorare la muscolatura, è un rimedio naturale per la nostra salute psicologica. Quando affrontiamo delle difficoltà in famiglia o a scuola, lo sport ci dà la forza di affrontarle con maggiore serenità, magari con il supporto di un amico.

In conclusione, è importante fare scelte consapevoli riguardo alla nostra alimentazione e all'attività fisica per vivere una vita sana e piena di energia.

**Matilde Fiorini,
Clelia Baraldi,
Rebecca Calzolari,
Matteo Salzano
(redazione Ic San Felice-Camposanto)**

PICCOLI REDATTORI

Giornalino scolastico Ecco tutti i partecipanti

Ecco gli alunni partecipanti quest'anno al progetto 'Giornalino scolastico' dell'I.C. S.Felice s/P e Camposanto: Addattilo Sophie, Afari Lucky, Baiada Maria Francesca, Balboni Samuele, Balboni Sebastiano, Benthaar Malak, Bergamini David, Baraldi Clelia, Belliard de Aza Jordan, Brizzi Gemma, Bucci Angelica, Caterino Aurora, Caterino Christian, Gozzi Bianca Maria, Calzolari Rebecca, Daanouni Haron, Dahazmane Assiya, Dahmane Fatima Zahra, Edirisooriya Mudiyansele Senasha, El Badori Lina, El Ghazi Ibtissam, El Manssouri Karam, El Morasli Rayan, Essaoari Sara, Ezza-hiri Meriem, Falcinelli Enea, Fiorini Matilde, Frolli Vivien, Gualtieri Sara, Guo Yihan, Gipsion Franklin, Grossi Maddalena, Kaaouar Hamza, Kaur Harnoor, Kayembemuzinga Anne, Kourchi Youssef, Marino Federica, Manfrin Beatriz, Mazza Giuseppe, Miraoui Roumayssa, Muhammad Azan, Oubbad Yahya, Rebecchi Emma, Rebecchi Teresa, Saddiqa Ayesha, Pasqualino Vittoria, Pivetti Viola Vida, Sasso Beatrice Maria, Salzano Matteo, Semina-ra Noemi, Terrieri Andrea, Terrieri Carlotta, Toukane Salahdin, Ye Davide.



La redazione dell'Ic San Felice-Camposanto che partecipa al Campionato di giornalismo de 'Il Resto del Carlino' di Modena

Alimentazione

Stagionalità e origine del cibo sulle nostre tavole

La stagionalità dei prodotti agricoli è il ciclo naturale con il quale la natura offre i suoi prodotti. Il motivo per cui nei supermercati troviamo tutto in ogni stagione sta proprio nella loro stagionalità: la frutta e la verdura sono infatti meno costose nel periodo in cui crescono naturalmente. Gli alimenti che consumiamo sono ottenuti tradizionalmente attraverso l'agricoltura, l'allevamento, la pesca, la caccia, ed altri metodi in funzione del luogo di origine. I prodotti sono disponibili in base alle diverse stagioni. È preferibile consumare alimenti provenienti da fonti sicure e, soprattutto, loca-

li. La frutta e la verdura provenienti da zone produttive vicine, a 'Km 0', sono più convenienti e le migliori. Non dimentichiamo che gli alimenti freschi e di stagione contengono tutti i micronutrienti necessari per il nostro corpo in quel preciso periodo dell'anno: i cavoli per

LA RIFLESSIONE

Gli alimenti freschi contengono tutti i micronutrienti necessari al corpo in quel preciso periodo dell'anno

esempio ci forniscono vitamina C in inverno per affrontare il freddo, mentre l'anguria ci disseta e ci reintegra gli zuccheri persi con la sudorazione durante il caldo estivo. Nei reparti frutta e verdura ci sono tante differenze poiché le catene devono garantire una fornitura completa e costante di prodotti deperibili. Per arrivare alle nostre tavole i cibi impiegano da 1-2 ore a 3-4 ore. È importante trovare soluzioni per la tracciabilità della filiera alimentare, sistemi per l'identificazione di tutti i processi produttivi e di trasformazione di un preciso prodotto.

**Bergamini David
ed El Manssouri Karam**