

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

CAMERA DI COMMERCIO
DELLE MARCHE


ADRIATICO
Persone oltre le cose.


BANCA DEL PICENO
COOPERAZIONE BANCARIA


Bacino Imbrifero
Montano
Dal Tronto


vettore


stecaenergia
2013 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018 - 2019


Associazioni FISIO MED
1996 FISIO MED 2016
CENTRO MEDICO
2017


LEONARDO
ARTS, SCIENCE & INVENTING
COLLEGE


treValli
COOPERLAT


XANITALIA

L'importanza dell'alimentazione e del sapere che cosa mangiamo

La riflessione degli studenti dell'Ic Giacomo Leopardi di Grottammare: lo zucchero può anche diventare una dipendenza come quella dal fumo e dall'alcol. Bisogna valorizzare lo slow food

Ogni giorno prendiamo decisioni che influenzano la nostra salute e una delle più importanti riguarda cosa mangiamo. Ma quanto siamo consapevoli di ciò che mettiamo nel piatto? Un modo efficace per capire se seguiamo un'alimentazione sana è osservare la piramide alimentare che illustra la percentuale e la frequenza con la quale assumere i vari alimenti. Alla base di essa ci sono frutta e verdura, ricche di vitamine; più su i carboidrati: cereali, pasta e pane; salendo ancora ci sono latte, formaggi e olio di oliva; poi le proteine come legumi, pesce e carne bianca, mentre le porzioni di carne rossa e le uova devono essere limitate. All'apice della piramide ci sono i dolci, gli zuccheri e i grassi saturi. Per stare in salute occorre trovare un equilibrio tra gli alimenti di varia natura soprattutto nell'età dello sviluppo. Il nostro corpo cresce e cambia rapidamente, quindi ha bisogno di nutrienti come proteine, vitamine e sali minerali per rafforzare ossa, muscoli e tessuti. Un'alimentazione non equilibrata può portare a un aumento del rischio di sviluppare malattie croniche come il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari e il cancro, ma favorisce anche stanchezza, disturbi digestivi, carenze nutrizionali. A lungo termine, il sistema immunitario può indebolirsi e il metabolismo può compromettersi. Da un'indagine che abbiamo svolto a scuola, è emerso che la maggior parte dei ragazzi mangia nei fast food, non fa colazione e non gradisce verdura e frutta. Qua-



L'importanza di frutta e verdura

li sono gli effetti sul nostro organismo? Il consumo frequente di panini, bibite zuccherate e altri prodotti industriali può influenzare negativamente l'umore e i livelli di energia, portando a stanchezza e irritabilità. La nutrizionista Renata Alleva, durante un intervento sull'educazione alimentare nella nostra scuola, ci ha detto che lo zucchero può anche diventare una dipendenza come quella dal fumo e dall'alcol, la quale riguarda circa il 40% dei quindicenni. La combinazione di gusto irresistibile, facile accessibilità e stimolazione della dopamina crea un ciclo di dipendenza difficile da spezzare. Per contrastare il fenomeno del fast food occorre valorizzare lo slow

food: un'alimentazione sana, da gustare lentamente. Questo movimento internazionale nasce in Italia nel 1986, creato da Carlo Petrini, come risposta alla diffusione della cultura del fast food e dell'omogeneizzazione del gusto. Mangiare in modo sano non significa privarsi di tutto ma prestare attenzione ai nutrienti indispensabili evitando lo spreco alimentare. Cerchiamo quindi di comprare quello che serve per la settimana e prima di buttare un alimento pensiamo se ci si può fare un'altra ricetta. **Matilde Vellei, Mattia Neroni, Nathan Camelli, Nadir Bannour, Greta Camacci, Martina Torricella, Federico Fortunati, Desirée Arragoni (classi 2D e 2C)**

IL FOCUS

Occhio alla pigrizia, sportivi si diventa

Lo sport rappresenta una dimensione fondamentale nella vita, un universo ricco di valori, emozioni e sfide e fa bene al corpo e alla mente. Al di là della pura competizione ci fa sperimentare il superamento dei nostri limiti, l'importanza del lavoro di squadra e il rispetto delle regole. È importante intraprendere un percorso sportivo durante la giovane età perché superati i 14 anni è molto più difficile adattarsi a uno sport. L'attività fisica ci aiuta a stare bene perché favorisce lo sviluppo di una sostanza chiamata «della felicità»: la serotonina, un ormone che possiamo produrre con il movimento e con un'adeguata alimentazione adatta allo sport che pratichiamo. Inoltre, se scegliamo giochi di squadra è assicurato il divertimento e anche l'appartenenza a un gruppo, con la condivisione di vittorie e sconfitte.

Marta Castelli, Azzurra Catena, Angelica Maurizi, Arianna Annibali (classe 2C)

L'inclusione

Come prendersi cura di ciò che ci sta intorno

A scuola l'inclusione e il sostegno reciproco sono valori fondamentali per creare un ambiente sereno e positivo. Nella nostra classe stiamo sperimentando ogni giorno l'opportunità di aiutare chi ha bisogno, sia dal punto di vista emotivo che pratico. Non tutti sembrano sicuri o sereni: alcuni sono timidi, altri isolati o attraversano momenti difficili. Allora una parola gentile o semplicemente un orecchio attento possono fare una grande differenza. Essere disponibili ad

ascoltare qualcuno che ha bisogno di parlare lo fa sentire più compreso e meno solo. Offrire il proprio aiuto a chi sta facendo fatica con le materie scolastiche organizzando gruppi di studio o spiegando un concetto in modo diverso possono cambiare le cose e si rafforzano le proprie competenze. Far sì che nessuno resti isolato durante la pausa ricreativa può fare molto. Il rispetto per gli altri è alla base di una buona convivenza. Occorrono gentilezza ed empatia e

non permettere che i compagni vengano bullizzati. Dunque a scuola, ognuno di noi ha la possibilità di fare qualcosa per creare una cultura di aiuto reciproco che migliori la vita scolastica di tutti e prepari gli studenti a diventare più responsabili e capaci di fare la differenza nella società.

Tania Galli, Gaia Merone, Chiara Shekh Irina Fairouz, Anna Lucci, Gaia Perozzi, Francesca Oluwa, Elisa Di Domenico (classe 2D)



Bisogna partire dalle piccole cose