

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

Mangiare bene per vivere meglio Meno sprechi, più consapevolezza

Gli studenti di Forlimpopoli hanno analizzato i benefici della corretta alimentazione sul corpo e sulla mente «Movimento e cibo sono collegati: chi pratica sport deve seguire una dieta equilibrata, se vuole crescere forte»

A tavola non si gioca soltanto il gusto, ma anche il nostro futuro. L'alimentazione è una delle scelte quotidiane più importanti che facciamo, eppure spesso la viviamo con superficialità: si compra troppo, si butta via molto, si mangia in fretta e senza attenzione. Eppure basterebbe poco per cambiare rotta. Mangiare sano significa prima di tutto scegliere cibi semplici, stagionali e possibilmente locali. Frutta, verdura, cereali, legumi e una giusta quantità di proteine aiutano il nostro corpo a funzionare meglio. Non servono diete estreme o mode del momento: serve equilibrio. Ma alimentarsi bene vuol dire anche rispettare il cibo. Lo spreco alimentare è un problema enorme: ogni anno tonnellate di cibo finiscono nella spazzatura, mentre molte persone non hanno abbastanza da mangiare. Ridurre gli sprechi è possibile: pianificare la spesa, riutilizzare gli avanzi, conservare correttamente gli alimenti sono piccoli gesti che fanno la differenza. A Forlimpopoli, città natale di Pellegrino Artusi, questo messaggio è ancora più forte. Artusi, autore de 'La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene', ci ha insegnato che la cucina è cultura. Le sue ricette valorizzavano ciò che c'era, senza sprechi inutili, con attenzione e buon senso. Un esempio concreto lo abbiamo vissuto durante la recente gita a Torino. Nonostante il pranzo a sacco per il giorno dopo fosse offerto dalla struttura, molti di noi hanno scelto di mangiare in un fast food, rendendoci conto solo dopo di aver fatto una scelta poco sana. È stata un'esperienza utile: ci ha fatto capire quanto sia facile lasciarsi guidare dall'abitudine o dalla comodità, dalle tentazioni sociali, invece che dalla qualità. Anche a scuola possiamo fare la nostra parte. Il 'giovedì della merenda sana' è già un'ottima iniziativa, ma potrebbe essere potenziata: coinvolgere di più gli studenti, proporre idee nuove, magari legate ai prodotti del territorio, e trasformare quel momento in un'occasione per imparare a scegliere cosa mangiare. Oggi più che mai possiamo prendere esempio da questa tradizione: mangiare meglio, sprecare meno, vivere con più consapevolezza. **Perché** il cibo non è solo nutrimento, ma anche responsabilità. Un'alimentazione adeguata fa bene, ma per ottenere benefici reali serve anche fare sport. Movimento e cibo sono strettamente collegati: l'uno sostiene l'altro.



Gli studenti della 3ªE della scuola Zangheri hanno riflettuto sulla corretta alimentazione come strumento di benessere e sostenibilità

Chi pratica attività sportiva ha bisogno di energia, e questa energia arriva proprio da ciò che mangiamo. I carboidrati, come pasta e pane, forniscono carburante immediato; le proteine aiutano a costruire e riparare i muscoli; i grassi 'buoni' contribuiscono al corretto funzionamento dell'organismo. Senza dimenticare vitamine e sali minerali, fondamentali per recuperare dopo lo sforzo. La nostra scuola offre un'opportunità preziosa: permette di sperimentare diverse discipline sportive. Tra piscina, badminton, calcio, pallavolo e corsa campestre, ognuno può scoprire le proprie inclinazioni. Questa varietà è importante perché ci orienta anche nella scelta di attività extrascolastiche, rendendoci più consapevoli. Mangiare bene prima e dopo l'attività fisica è essenziale. Prima dello sport è meglio scegliere pasti leggeri e digeribili; dopo, invece, è importante reintegrare ciò che si è consumato, bevendo acqua e scegliendo cibi nutrienti. Un errore comune è pensare che fare sport permetta di mangiare qualsiasi cosa senza conseguenze. In realtà, una dieta squilibrata può compromettere le prestazioni e anche la salute. **Al contrario**, una corretta alimentazione migliora la resistenza, la forza e il recupero. Imparare a combinare sport e alimentazione fin da giovani significa crescere più forti. In fondo, prendersi cura del proprio corpo è un po' come seguire una buona ricetta: servono gli ingredienti giusti... e la giusta attenzione.

Classe 3ªE
scuola media di Forlimpopoli



Sopra, un pasto in famiglia. Sotto, il manifesto che promuove la merenda sana a scuola



RAVENNATE FORLIVESE E IMOLESE
GRUPPO BCC ICCREA

CONFCOOPERATIVE
Romagna - Estense

FORLI ambiente
Servizi per l'Ecologia
www.forliambiente.it

COLDIRETTI
FORLÌ - CESENA

ALEA ambiente
www.alea-ambiente.it

ACCADEMIA PERDUTA ROMAGNA TEATRI
Centro di Produzione Teatrale

LATTE DI ROMAGNA
Centrali del latte **cesena**
dal 1959