

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2022 20^a edizione



I CRONISTI

Classe 2B Istituto Galilei



Dirigente: Startari Caterina. **Insegnanti:** Fabrizio Camposano, Aruta Stefania, Conti Fortunata. **Alunni:** Angelini Cristian, Bertini Federico, Catalano Filippo, Cruciani Lorenzo, Cunsolo Antonio, Davini Gaia, Fabbris Niccolò, Fontanelli Rachele, Guerrieri Noemi, Ilascu Francesca, Manetti Alessandro, Masoni Fabrizio, Monticelli Noemi, Papi Alice, Parisi Alessia, Rajabi Karima, Ribechini Cristian, Rosini Diego, Serembe Gabriele, Sinjari Dean, Tognarini Alberto, Toninelli Julian, Volpi Emma.

Classe 2B scuola media Galilei, Cecina

Mangiare sano, la 'dieta' ideale

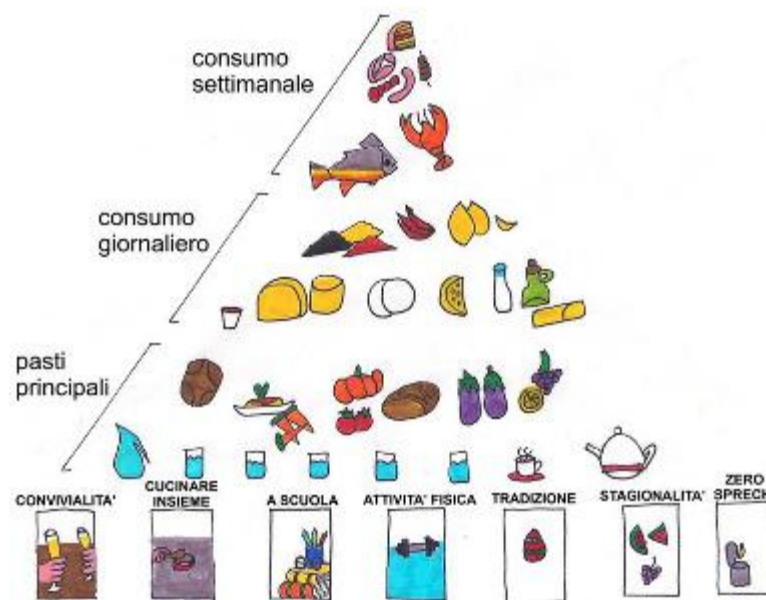
Ci sono alcuni comportamenti corretti da seguire come mantenersi sempre attivi e usare prodotti stagionali

CECINA

Mangia sano e vivi sano. Nella piramide alimentare che vi presentiamo ci sono alla base alcuni comportamenti corretti. Vediamoli insieme. Convivialità. Mangiare insieme aumenta i legami tra le persone come anche cucinare insieme. Mantieniti sempre attivo: ogni volta che è possibile vai a piedi invece di usare l'auto, sali e scendi le scale invece di usare l'ascensore, ma soprattutto pratica sport e stai all'aria aperta. Tradizione: è importante conoscere i cibi tradizionali del proprio paese. Stagionalità: consumare i prodotti stagionali significa ridurre l'inquinamento e mangiare alimenti più sani e saporiti. Zero sprechi: nel mondo quasi un miliardo di persone soffrono la fame, è un dovere evitare gli sprechi.

LA REGOLA

Variare spesso le scelte a tavola, la cosa migliore per integrare gli alimenti



La piramide alimentare consigliata dai ragazzi

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: asseconda il senso di sete, bevendo circa 2 litri di acqua al giorno tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta: abbondare quotidianamente con frutta e verdura. Consuma quotidianamente

più porzioni di pane, pasta, riso scegliendo prodotti ottenuti a partire da farine integrali (leggi le etichette). Grassi: scegli la qualità e limita la quantità. Limita i grassi di origine animale per i condimenti come burro, lardo, strutto, panna; preferisci grassi di origine vegetale: soprattutto olio extravergine di oliva. Scegli

il latte parzialmente scremato che mantiene il suo contenuto in calcio importante per l'apparato scheletrico. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti. Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana che contengono meno grasso e zucchero e più amido come biscotti e torte non farcite.

Il sale? Meglio poco. Il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente al nostro organismo, allora ricordiamoci di ridurre l'uso di sali in cucina e a tavola. Bevande alcoliche: se si solo in quantità controllata Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia e l'adolescenza. Per tradizione agli adulti è concesso mezzo bicchiere di vino a pasto. Varia spesso le tue scelte a tavola: non c'è niente di meglio per integrare tutti gli elementi di cui ha bisogno il nostro organismo. Fai colazione la mattina prima di andare a scuola. Ricorda che i pasti principali sono tre (colazione, pranzo e cena) e fai due spuntini a metà giornata (mattina e pomeriggio).

Indicazioni

Alcuni consigli speciali per gli adolescenti Ferro e calcio per le ragazze sono fondamentali

Importante l'assunzione delle vitamine A,C e D
Non escludete carne e pesce

L'adolescenza è quel periodo di vita compreso tra i 12 e i 18 anni circa. Durante questa età si verificano importanti cambiamenti fisici che portano i bambini a diventare adulti. In questa fase l'organismo va incontro ad una crescita particolarmente rapida e quindi presenta bisogni di energia e nutrienti elevati, soprattutto riguardo alle proteine, ferro, calcio e alle vitamine A,C e D.

Un'attenzione speciale va posta alle ragazze adolescenti che hanno bisogno di essere ben alimentate; ad esempio il fabbisogno di ferro e quello di calcio aumenta rapidamente fino ai livelli dell'adulto: il loro apporto insufficiente comporta il rischio della comparsa di anemie da carenza di ferro e di una ridotta mineralizzazione dello scheletro, tale da rendere precoce e più grave l'osteoporosi dell'età matura. Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi bisogni di ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i



giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rendono molto difficile questa fase di crescita e non trova giustificazioni scientifiche.

La ricetta

Vi proponiamo i cenci per la pace

Un piatto tipico per unire il nostro popolo con quello afgano
Ecco gli ingredienti

La nostra classe ha la fortuna di includere una ragazza afgana che è arrivata in Italia ad agosto e in questo periodo di guerra ci piaceva raccontare una ricetta che unisce i nostri due popoli, con l'augurio che ne possa unire anche altri. Anche se in Afghanistan non si festeggia il carnevale si usa

mangiare delle frittelle simili ai nostri "cenci". Dato che è il periodo giusto, prepariamoli e sediamoci a tavola insieme che è il luogo di pace per eccellenza. Ingredienti: farina 00 270 g, burro morbido 25 g, zucchero semolato 25 g, 2 uova. Preparazione: Impastare tutti gli ingredienti per 15 minuti fino ad ottenere un composto liscio ed elastico. Stendere col mattarello su una spianatoia infarinata una sfoglia di 3 mm di spessore e tagliare a rettangoli con la rotellina dentata. Friggere in abbondante olio i rettangoli; lasciateli dorare bene da una parte e dall'altra, quindi sgocciolateli e posateli su carta bianca da cucina. Disponeteli poi in un vassoio spolverizzandoli con zucchero a velo. Buon appetito!