

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



L'apparenza spesso inganna Km0 vs fast food, luci e ombre

Una battaglia molto importante, per ora persa ma, siamo ancora in tempo per vincere la guerra
CLASSE 2 A ISTITUTO COMPRENSIVO "P. MASCAGNI" - SAN VINCENZO

SAN VINCENZO

Fra noi ragazzi è spesso diffusa l'abitudine di andare nei fast food, spesso per trovarci o anche per festeggiare compleanni; si fa presto a mangiare, spendendo poco e poi si è liberi di fare altro nelle serate con gli amici. In apparenza ciò che ci viene servito è abbastanza allettante. In questi locali campeggiano cartelli pubblicitari con molte immagini che presentano un cibo a prima vista sano. Ma è proprio così? A un'indagine più approfondita abbiamo scoperto che questi cibi contengono molti grassi, zuccheri, sale e amidi, quindi sono poveri di fibre o vitamine. Intendiamo quindi alimenti come kebab, patatine, hamburger con tantissimi grassi, bevande gassate ma anche alimenti preconfezionati di scarsa qualità. Il termine "junk food" (cibo spazzatura in inglese) viene utilizzato per indicare tutti quegli alimenti inutili o dannosi per il nostro organismo, caratterizzati da uno scarso valore nutrizionale - perché poveri di proteine, fibre e vitamine - e da un alto contenuto calorico, in quanto ricchi di zuccheri. Un famoso marchio di fast food presenta però i propri hamburger dicendo di utilizzare il 100% di carne bovina proveniente da oltre 15.000 allevamenti.

A livello di qualità, personalmente, pensiamo dipenda molto dal punto vendita. E' però molto difficile sradicare soprattutto in noi ra-



Lo speciale disegno dei ragazzi realizzato per sensibilizzare sul tema

gazzi, l'abitudine a questo tipo di cibo e a questo modo di mangiare. **Si parte** anche dalla nostra infanzia. I nostri genitori, per la frenesia delle loro giornate lavorative, spesso non hanno neanche il tempo di prepararci una merenda sana come quella magari che la loro madre preparava a loro utilizzando pane e marmellata, pane e olio o semplicemente frutta. Vengono preferite sbrigative merendine che nascondono dietro a una bella immagine e a un dolce sapore moltissimi coloranti e conservanti. E allora cosa fare? Nella nostra regione da qualche anno hanno iniziato a farsi strada gli alimenti a Km0, quelli

cioè venduti nelle vicinanze del luogo in cui sono prodotti. Anche le ristopescherie, molto diffuse sulla nostra costa, ne possono essere un esemplare perché è quasi azzerata la distanza dal produttore al consumatore.

Con questa scelta infatti è valorizzata tantissimo la produzione locale e anche il nostro territorio viene davvero conosciuto in tutte le sue potenzialità. Anche la tradizione che fa parte della nostra storia ne trae beneficio. Come riuscire però ad avere dalla nostra parte i ragazzi della nostra età? Forse la risposta sta proprio nell'unicità che è la forza del prodotto a Km0.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Ecco i nomi dei protagonisti

Questa pagina del Campionato di Giornalismo organizzato da La Nazione di Livorno è stata realizzata dalla classe dell'istituto comprensivo "P. Mascagni" di San Vincenzo.

Ecco i nomi degli alunni protagonisti, che si sono cimentati nella redazione di una pagina del giornale: Linda Viola Amico, Donata Beconi, Viola Luti, Olimpia Mancianti, Andrea Morelli, Beatrice Sanviti, Veronica Sanviti, Lorenzo Tosi.

Docente tutor: Prof.ssa Sabina Sgorbini
Dirigente Scolastico: Prof.ssa Claudia Giannetti



Breve indagine alle "Mascagni"

Il cibo sano può attirare gli adolescenti?

Se vogliamo continuare a sentirci uguali agli altri non comprenderemo mai anche la forza di una scelta sana che va però controcorrente. E' vero che alla nostra età è molto importante seguire il gruppo senza pensare più di tanto, ma forse, in questo caso, dovremmo fermarci un attimo a riflettere. Inoltre abbiamo la fortuna di vivere in una regione ricchissima di prodotti sani come frutta, verdura ma anche olio, vino e formaggi. Consapevoli non solo dell'importanza della nostra alimentazione per la nostra crescita ma anche di

quella relativa alla valorizzazione di tutto ciò che ci circonda abbiamo deciso di approfondire questo argomento con i ragazzi della nostra scuola facendo loro qualche semplice domanda. Queste le risposte: frequentano spesso i fast food soprattutto con amici e parenti.

Sanno cosa mangiano e conoscono il contenuto di quei cibi ma, nonostante questo, continuano ad andarci non rendendosi conto di quanto questi possano essere dannosi per il nostro organismo. Quasi tutti sanno perfetta-

mente cosa si intende per prodotti a Km0 e l'utilità che il consumo di questi prodotti porta al nostro ambiente come la riduzione dell'inquinamento per il trasporto o l'assenza di elementi chimici nella coltivazione; nonostante questo mangiano raramente il "Km0" mentre la maggior parte di loro va al fast food anche quattro volte alla settimana. Abbiamo quindi proprio bisogno di un aiuto concreto, dalla famiglia o dalla scuola, che ci faccia perdere certe abitudini e ci porti ad utilizzarne altre decisamente più sane!



Un altro disegno dei ragazzi