

# Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



## Cibo, decalogo per non sprecarlo Dal market alla tavola: il piano

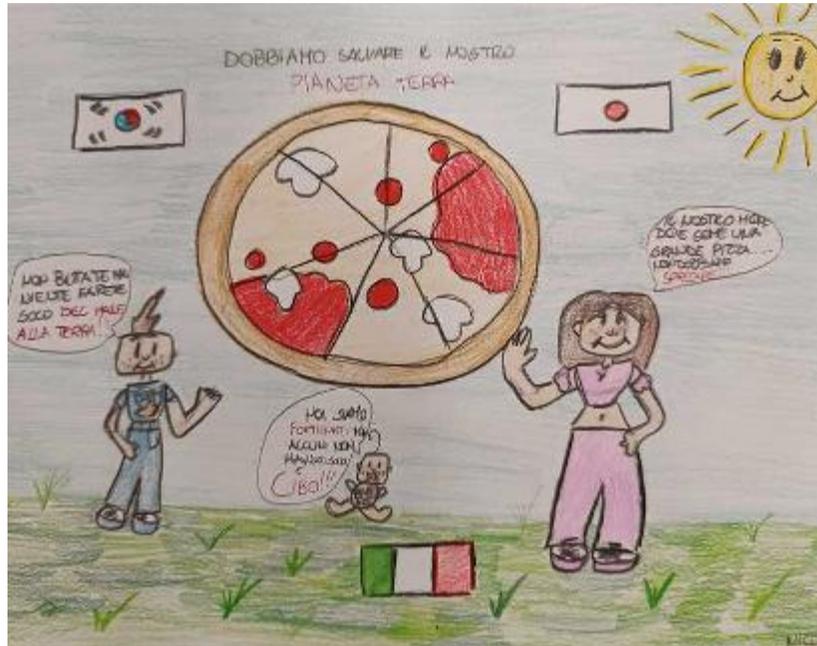
L'alimentazione racconta la storia dei popoli, custodisce tradizioni: un valore da tutelare  
**CLASSE 4 A SCUOLA ELEMENTARE S.LEO-PIERO DELLA FRANCESCA, AREZZO**

AREZZO

**Quando** andiamo a fare la spesa, non è necessario acquistare troppe cose, ma solo l'indispensabile; altrimenti si rischia di sprecare cibo e quindi di buttarlo. Anche quando si cucina o si è a tavola, è buona abitudine servire nel piatto solo ciò che si è certi di consumare. Queste sono pratiche importanti per rispettare chi non ha cibo e l'ambiente.

Fin dall'antichità, il cibo è stato fondamentale per l'evoluzione dell'uomo. Con la scoperta del fuoco e la possibilità di cuocere gli alimenti, la qualità della vita è migliorata: l'uomo ha iniziato a vivere più a lungo, il suo aspetto si è evoluto e, da cacciatore nomade, è diventato stanziale, cominciando a coltivare la terra e ad allevare animali. Questo cambiamento ha portato alla nascita dei primi villaggi, in cui il cibo era più facilmente reperibile. Grazie a questa stabilità, l'uomo ha potuto dedicarsi anche ad altre attività come la costruzione di oggetti, l'arte e lo studio. Con il tempo, sono iniziati gli scambi di cibo tra diverse popolazioni.

Il commercio ha permesso di conoscere e diffondere nuovi alimenti, come il pomodoro, le patate, il mais, il tacchino, la zucca, i peperoni, le arachidi, il cacao, l'ananas, i fagioli e il caffè. Questo ha portato a un arricchimento culturale, con la fusione di ingredienti provenienti da diverse parti del mondo. Ogni paese ha sviluppato piatti tra-



Un'analisi sull'alimentazione nel disegno degli alunni della 4 A

dizionali che raccontano la propria storia e le proprie tradizioni. Ad esempio, la pizza è simbolo dell'Italia, il cous cous delle popolazioni arabe, la baguette della Francia, il riso è un alimento base per le popolazioni asiatiche, mentre il sushi rappresenta il Giappone.

Per noi aretini, i piatti della tradizione includono la panzanella, la nana in porchetta, il crostino nero, la minestra di pane e, tra i dolci, il Gattò, il baldino e i cantuccini. Purtroppo, ancora oggi, non tutti hanno accesso al cibo.

È importante ricordare che il cibo è un diritto di tutti e che dobbiamo prestare attenzione a non sprecar-

lo, anche perché siamo fortunati ad averne in abbondanza. Oggi, grazie alla globalizzazione, possiamo gustare cibi provenienti da ogni angolo del pianeta. Nei negozi troviamo frutta, verdura, piatti e ingredienti di paesi lontani, ma dobbiamo anche considerare l'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari. Mangiare in modo sano e sostenibile, evitando di danneggiare la natura, è essenziale per il nostro futuro.

Lo spreco alimentare deve essere fermato al più presto: il cibo è un bene prezioso! Abbiamo scoperto che ogni popolazione ha le proprie tradizioni culinarie e che il cibo rappresenta un patrimonio culturale che unisce l'umanità.

### LA REDAZIONE

### Ecco i cronisti in classe della 4 A

#### Studenti

Diego Affetti, Nicole Berti, Noemi Berti, Filippo Bruni, Eghi Celaj, Tommaso Chionne, Denise Dragoni, Michele Giannotti, Thomas Hu, Simone Iacopini, Maria Giulia Istrate, Doha Loudiyi, Christian Padelli, Margherita Pasquini, Gabriele Pjetri, Elia Rossi, Andrea Semoli, Mia Severi, Elio Sinopoli, Ayoub Souktani, Giulia Suatoni, Odalvis Tineo, Elettra Tomassini, Gabriele Tomassini, Claudia Vicini Saelices

#### Insegnanti

Tutor: Antonella Di Tommaso  
Docenti: Maria Germana Chirico, Katia Liberatori, Samanta Racanelli  
Presidente  
Rossella Esposito



Disegno realizzato dagli alunni della 4 A

### L'esperienza in aula per ricominciare a riscoprire i sapori di una volta

## «Ecco come abbiamo imparato a mangiare sano»

**Lo scorso** anno, abbiamo iniziato un progetto chiamato «Merende salutari». Questo progetto, che continuiamo oggi, è nato dalla consapevolezza dell'importanza di mangiare cibi buoni e salutari per il benessere del corpo e il rispetto dell'ambiente circostante. Prima di iniziare, consumavamo molte merende industriali, ricche di zuccheri, e spesso frutta non di stagione. Questi alimenti creavano dipendenza, alteravano la percezione dei sapori e, a mensa, sprecavamo molto cibo perché faticava-

mo a comprenderne il gusto. Inizialmente, noi e le nostre famiglie non abbiamo accolto con entusiasmo questa proposta, perché richiedeva un impegno maggiore nella preparazione di una merenda casalinga, anziché ricorrere a una merenda industriale già pronta. Tuttavia, grazie all'invito delle insegnanti a cambiare alimentazione, abbiamo deciso di accettare la sfida. Le nostre merende sono così cambiate: dalle merendine siamo passati a fette di pane e pomodoro, pane e olio, e una

volta a settimana pane con salumi. Ogni giorno consumiamo frutta di stagione e italiana, ma anche frutta secca. Di tanto in tanto, ci concediamo un dolce, purché fatto in casa. Questa esperienza per noi è stata fantastica. Sebbene inizialmente sia stata un po' faticosa, abbiamo capito quanto sia importante mangiare in modo sano e ridurre gli sprechi alimentari. Attraverso la TV abbiamo raccontato la nostra esperienza e oggi molti altri bambini stanno seguendo il nostro esempio.