

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

Vivere bene e mangiare sano La settimana dell'alimentazione

I bambini riflettono sull'importanza del cibo e della salute: il tema scelto sono stati i cereali
CLASSE VB - VC SCUOLA PRIMARIA G. LA PIRA DI PORCARI

LUCCA

La nostra scuola è veramente speciale: ogni settimana si svolgono diversi laboratori coinvolgenti che motivano la nostra curiosità, favorendo un apprendimento stimolante. Tra i tanti laboratori, il più significativo è quello della "Settimana dell'alimentazione", un evento che coinvolge tutti noi bambini in attività legate al cibo e alla nutrizione, sperimentando ogni anno un diverso alimento in tutti i suoi aspetti: sapori, odori, ricette, benefici.

Quest'anno il tema scelto sono stati i cereali. Durante questa settimana abbiamo organizzato dei laboratori pratici, dove ogni classe ha preparato diverse ricette; questo è stato il momento più stimolante per noi perché ci siamo immedesimati in piccoli cuochi, preparando ricette gustose da far assaggiare ai compagni delle altre classi. Ma com'è nata la "Settimana dell'alimentazione" nella nostra scuola?

Per scoprirlo abbiamo invitato e intervistato una storica insegnante della nostra scuola che ha visto nascere questo bellissimo progetto: Rosetta Da San Martino. Rosetta ha spiegato che le maestre si sono accorte che incitarci a mangiare e ad assaggiare il cibo durante la mensa non era sufficiente a favorire un'alimentazione variegata. Serviva perciò un'esperienza divertente che ci motivasse a sperimentare



Disegno realizzato dai bambini delle classi quinte

tare e capire l'importanza di un'alimentazione variegata: negli anni sono stati organizzate attività didattiche e laboratori con esperti come medici o cuochi, con lo scopo di insegnarci come fare scelte alimentari consapevoli.

Durante questa bellissima settimana, approfondiamo l'alimento scelto da tanti punti di vista e in tante discipline: abbiamo scoperto come l'alimentazione che assumiamo sia strettamente correlata con il benessere fisico e quanto sia importante tenere quotidianamente conto della piramide alimentare.

Abbiamo imparato che quando mangiamo cibi non salutari, molto

elaborati o ricchi di grassi, il nostro corpo impegna tutte le sue forze per effettuare la digestione ed ha bisogno di molto più tempo, così ci sentiamo più stanchi e meno energici, mentre una corretta e varia alimentazione come quella assunta dagli sportivi, permette di stare bene ed essere performanti nello sport, ma anche nello studio, mantenendoci belli e in salute!

Arrivati alla fine del nostro percorso scolastico, avendo vissuto sulla "pelle" questa bellissima esperienza possiamo affermare che noi siamo quello che mangiamo e ciò lo metteremo in atto ogni giorno della nostra vita!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I PROTAGONISTI

Gli alunni e i docenti tutor

Classe V B: Barone Martina, Contino Lorenzo, Debarhia Janna, Es Sahraoui Wissal, Giori Gioele, Perera Sara, Lamfaddal Insaf, Lupi Sofia, Lusha Eleonora, Muca Sine, Ouakrim Hafssa, Puccinelli Samuele, Scardigli Matteo, Strulli Francesco, Strulli Marco, Ungureanu Matteo, Zaccuri Valeria.

Classe V C: Bendiouss Jannat, Bianucci Martina Paola, Boufaris Yaser, Boulachgour Hafssa, Bunetta Giorgia, Cela Matteo, Conti Adele, Elezi Marsel, Fastidio Beatrice, Haskja Enea, Isi Noemi, Mirisage Tiasha Irene, Nazlani Nour, Noshi Brian, Piperata Marco, Tola Rufie, Xibraku Manushaqe, Zambonini Chiara.

I docenti tutor: Da San Martino Giulia, Cosentino Vincenzina, Giannotti Angela, Donciglio Filomena, Elena Matteucci

Dirigente Scolastico: Antonio Marchetta

Abitudini alimentari

Prima colazione: cosa mangiano i bambini?

LUCCA

Noi bambini delle classi 5B e 5C abbiamo condotto un'indagine su tutti gli alunni della scuola primaria G. La Pira di Porcari rilevando dati interessanti sulle abitudini alimentari della prima colazione. La ricerca è stata svolta su 206 alunni, dalla 1° alla 5° classe. Dai dati raccolti abbiamo scoperto che i biscotti con il latte rappresentano il pasto preferito di ben 78 bambini. Al secondo posto, con 52 alunni,

ci sono i cereali sempre con il latte. Mentre 15 bambini consumano fette biscottate con la marmellata. Lo studio ha anche evidenziato un dato interessante: 31 studenti mangiano cibi ricchi di zuccheri, come merendine o non fa colazione al mattino. Quest'ultimo risultato mette in luce abitudini alimentari poco equilibrate, che potrebbero incidere negativamente sulla salute dei bambini. Gli esperti ci consigliano di fare scelte alimentari sane fin da piccoli, infatti mangiare bene al mattino ci permette di avere

più energia durante la giornata e ci aiuta nella concentrazione a scuola. In conclusione, l'indagine ci ha fatto riflettere sull'esigenza di essere guidati verso abitudini alimentari più equilibrate grazie all'aiuto di famiglie, scuole ed istituzioni. Crediamo molto nel progetto promosso dalla nostra scuola e siamo felici di aver potuto contribuire, attraverso questa indagine e a questo articolo, a stimolare una riflessione anche fuori dalle mura della nostra scuola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'indagine effettuata dai bambini



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

