

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



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



ENTE PARCO REGIONALE MIGLIAINO SAN ROSSORE MASSACIUCCOLI



Monasterio la ricerca che cura



FARMACIE COMUNALI SAN GIULIANO TERME



## Inquinamento... un problema! Ambiente e cibo: serve rispetto

Alcuni consigli su piccoli gesti facili e pratici che potrebbero condurre a una vita più «green»  
**CLASSE II CS SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO FIBONACCI, PISA**

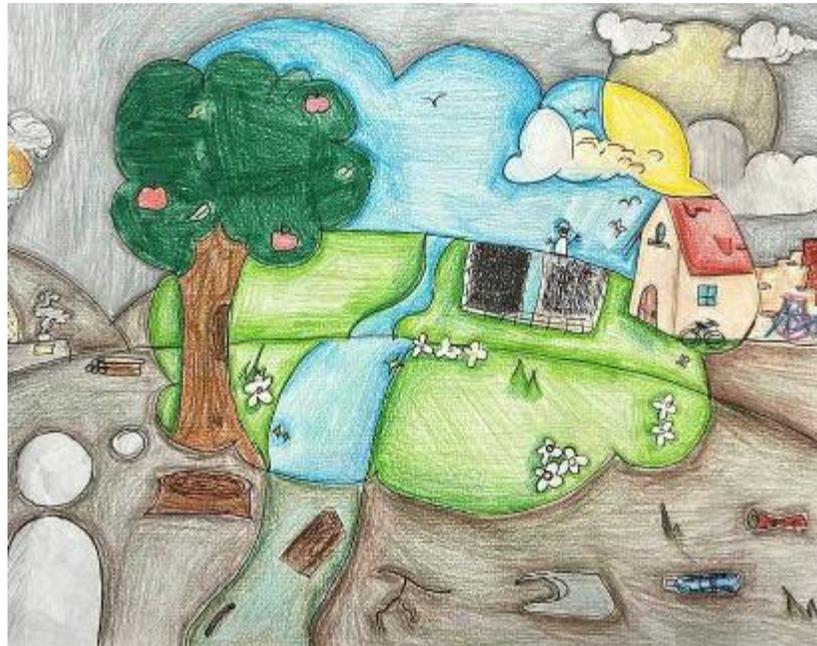
PISA

**Il rispetto** dell'ambiente è un valore molto importante che possiamo imparare a scuola, iniziando ad esempio con qualcosa che ci coinvolge tutti i giorni, come il cibo; il modo in cui mangiamo ha, infatti, un impatto sul pianeta.

Tutti i giorni, nelle mense scolastiche e durante la ricreazione, una quantità enorme di cibo viene sprecata: panini a metà, frutti, barattoli di yogurt inutilizzati. Imparare a mangiare con moderazione è un gesto di rispetto per gli altri e l'ambiente, dal momento che consente anche il risparmio di acqua, energia, trasporti e risorse naturali.

Per questo motivo, anche a scuola possiamo fare la nostra parte per non sprecare, iniziando a mangiare tutto ciò che ci viene servito, chiedere porzioni più piccole, se sappiamo di non riuscire a finirle, o portare a casa, se consentito, ciò che non abbiamo mangiato. Anche durante la merenda, possiamo evitare snack confezionati e optare per frutta, panini fatti in casa o borse riutilizzabili invece delle bottigliette di plastica.

**Il cibo** può diventare un modo attivo per prenderci cura dell'ambiente. Alcune scuole hanno avviato progetti di orti scolastici, dove studenti e insegnanti coltivano insalata, pomodori o erbe aromatiche, per insegnare quanto lavoro ci sia dietro ogni alimento e l'importanza di non sprecarlo. Inoltre, coltiva-



Come proteggere l'ambiente dall'inquinamento

re in modo naturale aiuta a proteggere il suolo, la biodiversità e a ridurre l'uso di sostanze chimiche dannose.

**Anche** la raccolta differenziata gioca un ruolo fondamentale: sapere dove buttare i resti di cibo, le confezioni e i contenitori ci aiuta a ridurre l'inquinamento; alcuni rifiuti possono essere trasformati in compost, una terra ricca e utile per le piante: così anche una bu-

LA LEZIONE

**Valori importanti che possiamo imparare tra i banchi, a cominciare dalla mensa**

cia di mela può diventare parte di un ciclo virtuoso.

Buona l'idea che lo Stato tedesco e anche quello svedese hanno adottato, cioè regalare 10 centesimi ogni volta che una persona fa la raccolta differenziata o prende la bustina ecologica al supermercato.

E infine per le scuole, una proposta sarebbe organizzare delle giornate ecologiche: una volta al mese per tutta la mattinata i ragazzi potrebbero andare a raccogliere i rifiuti che sono sulla strada, in modo che loro si divertano a usare gli attrezzi per la raccolta, siano felici per aver saltato la scuola e soprattutto per essere stati tutti in compagnia in giro per Pisa!

LA REDAZIONE

### Tutti i nomi dei protagonisti

Questa pagina del campionato di giornalismo organizzato da La Nazione di Pisa, è stata realizzata dalla classe II Cs scuola Fibonacci di Pisa. Elenco degli alunni: Attademo Santino Andres, Avolio Anna Sofia, Bacca Ginevra Mariachiar, Boccalon Margherita, Brozi Diola, Chen Jiaqi, Cichello Anna, Ilin Kamil Richard, Lanatà Ginevra, Manfredini Traistar Federico, Martinelli Lorenzo, Martinelli Petra, Pardini Furrer Romeo Maxi, Sozio Antonio, Tavanti Micol, Taylan Leandro, Turribi Giuliana, Verderame Bartolo Fabian. Docente tutor, professoressa Irene Argento.



[L'intervista alla farmacista Leila Mosciatti \(Farmacie Comunali Pisa spa\)](#)

## L'alimentazione, essenziale per il benessere

**Abbiamo** deciso di approfondire l'argomento cibo, alimentazione e benessere con chi da sempre costituisce un punto di riferimento per la salute dei cittadini pisani, i farmacisti! Il 15 aprile siamo andati a intervistare la dottoressa Leila Mosciatti, farmacista per Farmacie Comunali Pisa SpA, che attualmente lavora alla Farmacia Comunale n.4 nel quartiere del Cep. Abbiamo approfondito con la dottoressa la funzione che il consiglio del farmacista può avere, per mantenersi in salute attraverso corrette abitudini alimentari.

**Che cosa consiglia per un'alimen-**

**tazione sana ed ecosostenibile?**

«Frutta, verdura, proteine animali e vegetali in giusta quantità. Ora la gente si divide in vegani, vegetariani etc., ma è importante comunque introdurre tutti i nutrienti necessari all'organismo. In caso di regimi alimentari particolari noi farmacisti possiamo consigliare integratori alimentari per evitare carenze importanti».

**Gli integratori alimentari possono far parte di una dieta sana senza ripercussioni sulla salute?**

«Certo, un integratore cambia a seconda delle persone: se una persona ha il colesterolo alto ne prende-

rà uno differente da una con il diabete. È sempre importante però consultare il farmacista, anche per gli integratori non è consigliabile il "fai da te". Il farmacista saprà, in base a ciò che il paziente racconta, consigliare il prodotto giusto.

**Una buona alimentazione può favorire la longevità?**

«Certamente una sana e corretta alimentazione può favorire la salute della persona; questo è importante sia per i bambini, sia per gli anziani che per le persone che hanno patologie croniche, per i quali l'alimentazione riveste una funzione complementare alla cura. In que-



La farmacista Leila Mosciatti

sti casi, in particolare, la presenza ed il consiglio del farmacista rivestono ancora più importanza».

**Un eccessivo consumo di cibo spazzatura può comportare problemi di salute o dipendenza?**

«Molti dei cibi spazzatura utilizzano materie prime di seconda scelta e scarsa qualità. Questi alimenti vanno evitati o limitati il più possibile, come da sempre gli esperti in educazione alimentare ci consigliano».