

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi
CISPel TOSCANA



Vitamine, proteine, patatine

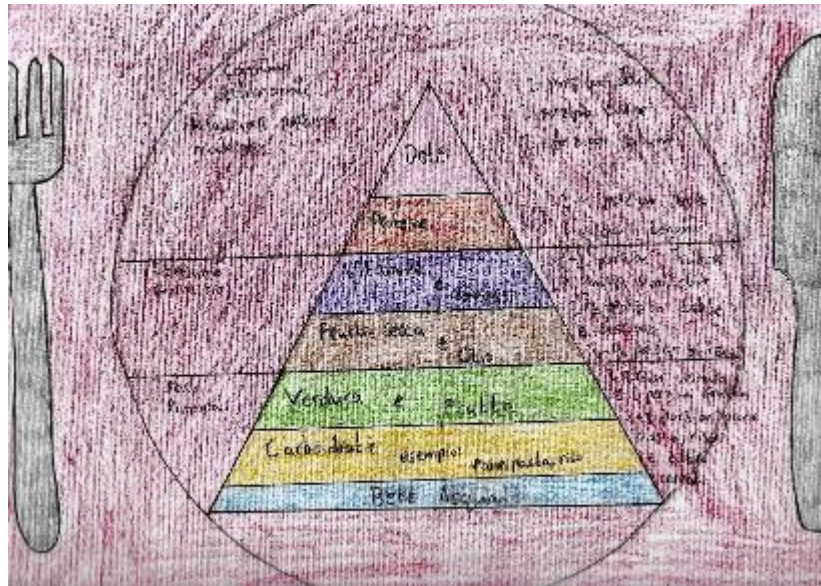
Poesia del cibo a rima baciata

La ricerca degli studenti, esplorando il mondo della nutrizione per stare sempre bene. Un modo per scoprire cosa non deve mancare nella nostra tavola insieme alla 2A della Staffetti

MASSA

Sei sicuro di mangiare bene? Lo sai che abbiamo bisogno di una dieta completa e sana? Ogni giorno è necessario assumere vitamine, carboidrati, proteine, acqua, grassi, fibre alimentari e sali minerali. Se questi mancano possono causare gravi malattie o difetti di crescita come debolezza muscolare, rachitismo, scorbuto, anemia e danni agli occhi. La dieta completa può essere rappresentata come una piramide alla cui base c'è l'acqua. Sapete che il nostro corpo avrebbe bisogno di ben due litri di acqua al giorno? È molto importante per il nostro corpo perché regola la temperatura corporea, elimina le tossine, trasporta l'ossigeno e i nutrienti alle cellule, protegge gli organi e lubrifica le articolazioni.

L'acqua si trova principalmente nel sangue, nella muscolatura, nel cervello e nello scheletro. Altri principi nutritivi importanti sono i carboidrati, la frutta, la verdura, i legumi e tutti i cereali. Il ruolo dei carboidrati nel nostro corpo è fornire energia. Altrettanto fondamentali i grassi, che sono di due origini: animale come i latticini e vegetale come l'olio di oliva. Ma a cosa servono? Sono scorta di energia, ma attenzione sono preferibili quelli di origine vegetale! I sali minerali e le vitamine seguono per importanza nella piramide e sono presenti nella frutta e nella verdura di stagione. Servono per farci stare in salute in quanto rendono più resistente il nostro sistema immunitario. Le proteine sono le più



La piramide del cibo realizzata dagli studenti della scuola Staffetti di Massa che hanno condotto l'indagine sulle abitudini alimentari

importanti per il nostro corpo in quanto aiutano non solo la crescita ma anche la "manutenzione" delle cellule e dei tessuti del nostro organismo, inclusa la massa muscolare. Quali sono i cibi proteici? Carne, pesce, uova ma anche legumi. Anche i legumi sono proteici? Sì, le proteine in natura sono di origine sia animale che vegetale. Infatti si dice che tutto ciò che si muove sulla terra, nuota nell'ac-

qua e vola nell'aria sono proteine animali e quelle vegetali sono nelle piante.

Gli unici alimenti vegetali ad alto contenuto proteico sono la soia e il lupino. Infatti per essere in salute dobbiamo diminuire i grassi da condimento e i dolci. Per tutelare e informare le persone c'è un'etichetta dei valori nutritivi su ogni cibo confezionato. Ci sono anche le indicazioni se si tratta di un cibo geneticamente modificato, ovvero di un G.M.O. Questi sono cibi con scadenza lunga, più belli da vedere, ma nonostante questo, sono altamente nocivi per il nostro corpo essendo modificati con sostanze chimiche. Mangia in modo sano e responsabile!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FOCUS

Il ruolo dei carboidrati, quello di sali minerali e proteine sotto la lente di ingrandimento alla scoperta del benessere

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei baby cronisti

La redazione della 2A della Scuola media Staffetti - IC Massa2 si presenta. Ecco tutti i nomi dei protagonisti, la redazione che ha realizzato articoli e disegni presenti in pagina. Si tratta di: Silvano Barile, Sofia Bertozzi, Iris Bongi, Anass Bougajdy, Massimo Buselli, Giuseppe Cascino, Gabriel Commerci, Andrea Gullotti, Muntaha Ishtiaq, Luca Pasquini, Angelica Pucci e Massimo Sacchetti. Tutor l'insegnante Stefania Bongiorni con il supporto della collega Elisa Zannoni. Un ringraziamento alla dirigente scolastica professoressa Ines Mussi (nella foto).



Intervista a un campione di allievi di prima e seconda media

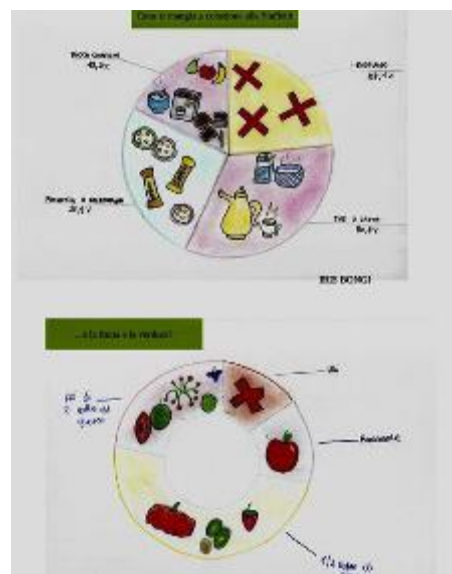
Chi ben comincia la giornata... è a metà dell'opera

La classe seconda A ha intervistato un campione di allievi di prima e seconda della Staffetti per conoscere le loro abitudini alimentari. Nella prima parte dell'intervista è stato chiesto che cosa preferivano a colazione ed è stato scoperto che i cibi preferiti sono il latte e i biscotti, mentre un 15% digiuna e circa il 30% mangia altro rispetto alla tabella. Durante l'intervallo, nella nostra scuola ne sono previsti due alle 10 e alle 12 circa, i cibi preferiti sono: focaccia all'olio, pizza e merendine confezionate. Significativo il digiuno del 7%. A

seguire è stato somministrato un test diviso in due parti. Nella prima parte viene chiesto cosa si mangia durante i pasti principali. Si è scoperto che più del 50% dei ragazzi a pranzo consuma un primo o un secondo seguito dal dolce, mentre a cena si alternano tra un primo piatto o secondo seguito da formaggio o un pasto completo con minestra o secondo vario più verdura e frutta. Nella seconda parte del test abbiamo chiesto quali cibi sono preferiti tra frutta, verdura, dolci e bibite gasate. La maggior parte dei ragazzi

mangia la verdura e la frutta una o due volte al giorno. Ai dolci rinunciano veramente in pochi, la maggior parte ne consuma due o tre volte al giorno come anche le bevande gasate. Alla fine del sondaggio abbiamo scoperto che la maggior parte dei ragazzi ha buone abitudini alimentari con una media di risultato del questionario di circa 15 su 24 punti. Per una piccola parte sarebbe necessario ridurre il consumo di snack, bibite e aumentare frutta e verdura, visti i risultati di gran lunga sotto i 12.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I cibi preferiti della Staffetti, disegno Sofia Bertozzi