

# Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

**CONAD**  
Persone oltre le cose

REGIONE  
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi  
**CISPel TOSCANA**

AUTORITA' DI BACINO DISTRETTUALE



DELL'APPENNINO SETTENTRIONALE

CITTÀ DI PIETRASANTA



COMUNE di  
**CAMAIORE**

## Cibo e cultura sulle nostre tavole

# La colazione ci parla di noi

Il primo pasto della giornata è importante perché dà energia per affrontare le attività della mattina  
**CLASSE QUINTA BIBOLOTTI E PRIMA SANTINI - PIETRASANTA**

PIETRASANTA

La **traccia** che abbiamo scelto per questo articolo chiede: avete mai conosciuto nuove culture attraverso il cibo? Noi abbiamo pensato che la risposta iniziasse dalla colazione di ogni giorno. Perché anche quello che mangiamo appena svegli racconta qualcosa di noi, della nostra famiglia, del luogo in cui viviamo. La colazione è un momento molto importante perché è il primo pasto della giornata e ci offre energia per affrontare tutte le attività della mattina. Ci dovrebbe dare la possibilità di stare in compagnia e trovare il tempo per rilassarsi, non sempre è possibile, ma per fortuna esiste il fine settimana. La colazione non è uguale in tutto il mondo, in ogni paese si consumano cibi differenti, per esempio un grande classico della cucina italiana è pane burro e marmellata. Non possono mancare nemmeno i biscotti inzuppati in una tazza di latte caldo.

In **Francia** si mangia il pain au chocolat mentre, in **Grecia** si preferisce lo yogurt con miele, cannella e semi di Chia. **Americani** o **Inglese** preferiscono una colazione con uova e Bacon o pancakes. La colazione araba prevede un tè tipico chiamato "ezei" accompagnato da biscotti. Molto particolare anche la colazione filippina o giapponese, salata, con riso e sardine. Anche l'Albania ha la sua particolarità, il Bureke, un tortino di pa-



Come raffigurano la buona e sana colazione in casa gli alunni in concorso

sta sfoglia molto dolce con il caramello; in ogni paese, dunque, la colazione è importante anche per conoscere le risorse di un territorio. E' necessario consumare infatti cibi locali anche per rendere la nostra colazione sostenibile individuando prodotti che abbiano origine da aziende agricole rispettose dell'ambiente e delle comunità locali. Sempre più prodotti sono inoltre confezionati con materiali riciclabili per ridurre sprechi ed inquinamento e anche gli scarti, come bucce e foglie, possono essere riutilizzati.

**Oggi** l'esperienza quotidiana della colazione ci consente di viaggiare e conoscere nuove culture, senza

nemmeno accorgercene, perché prodotti prima ricercati adesso sono facilmente coltivabili perfino nel nostro territorio. E forse è proprio questo il modo più gentile di conoscere qualcosa di nuovo: assaggiandolo! Per ricordare questo momento importante della giornata vi invitiamo a leggere questa nostra filastrocca: La colazione è un pasto importante dolce, salata anche un po' piccante. Non saltate la colazione sennò la pancia vi darà una lezione. Noi la facciamo molto abbondante prova a vararla, è interessante in casa, a scuola o al bar la puoi fare della colazione non ti devi dimenticare!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IN REDAZIONE

### I giovani giornalisti Ecco la squadra

**Classe V Bibolotti:** Simon Ethan Biancalana, Enea Bonuccelli, Ginevra Bramanti, Lavinia Bramanti, Stefano Da Granaiola, Aurora Kopshti, Isotta Kopshti, Giacomo Letari, Anna Pierotti, Rebecca Poli, Rebecca Pozzi, Leonid Radkin, Cristian Settimelli, Giorgia Turriani, Leonardo Valpiani, Jones Santiago Zanella, Linda Zappelli.

**Classe IB della scuola media Santini:** Thiago Angeli, Novak Bacci, Leonardo Bresciani, Rebecca Bresciani, Tommaso Chioni, Arianna Conti, Sofia De Carolis, Martina Favilla, Christian Giacomini, Riccardo Intaschi, Leonardo Marchi, Martina Marku, Nicole Marrai, Elia Mazzoni, Elia Mikhail, Tommaso Meccheri, Giulio Papini, Tommaso Pieroni, Jacopo Pistelli, Sofia Salvetti, Giulio Spiganti, Alexander Tronci, Simone Venturini. Preside Barbara Caterini e Dsga Simonetta Petrarchi.



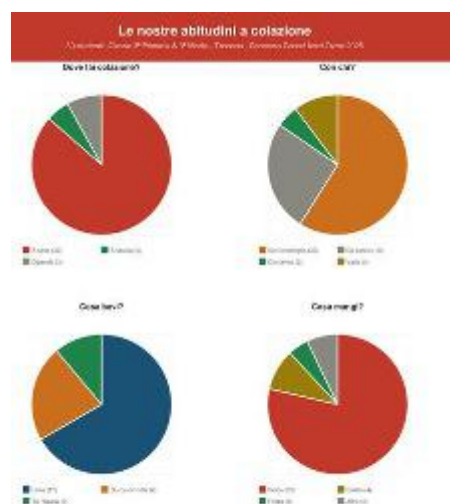
### L'approfondimento

## Un sondaggio sulle abitudini mattutine degli alunni

**Quali** sono le abitudini alimentari dei nostri compagni? Ecco il sondaggio su 39 studenti. Dove fai colazione? La risposta non lascia dubbi: 32 studenti (82%) la fanno a casa. 2 a scuola, e per 3 dipende dal giorno. La colazione, almeno nella nostra scuola, è un momento familiare, un rituale che appartiene alle mura domestiche. Con chi fai colazione? 23 studenti (59%) fanno colazione con la famiglia. Significa che per più della metà dei nostri compagni, la prima cosa della giornata è condivisa con qualcuno a cui si vuole be-

ne e non è un dettaglio banale: è un momento di convivialità, come pranzo o cena. Si parla, ci si sveglia insieme, ci si prepara per la giornata. Cosa bevi? Vince il latte: 12 studenti lo scelgono ogni mattina. 4 preferenze per il succo di frutta, seguito dal tè o tisana con 2. Cosa mangi? Il risultato è netto: 33 studenti (85%) mangiano qualcosa di dolce — biscotti, brioches, fette biscottate con marmellata. La colazione dolce è la tradizione italiana più radicata. Solo 4 compagni preferiscono il salato (pane, affettati, uova), 2

mangiano frutta e 3 hanno risposto altro. È interessante notare che il salato — normalissimo in molti paesi del nord Europa — è ancora una scelta minoritaria da noi. Fare queste domande ai nostri compagni ci ha fatto capire che anche un momento piccolo come la colazione porta con sé abitudini, valori e storie diverse. Una fotografia che somiglia molto all'Italia — ma con qualche sorpresa. E ogni sorpresa, nel cibo come nella vita, è sempre un'occasione per conoscere qualcosa di nuovo.



Il grafico che illustra il sondaggio fatto a scuola