

# LA NAZIONE CRONISTI in CLASSE

2014-2015



SPONSOR

**Belvedere** S.p.A.  
innovazione · progetti · sviluppo

CENTRO CINEMA  
**Paolo e Vittorio Taviani**  
SAN MINIATO

**CONAD**  
Persone oltre le cose

PARTNER

**Rai radio2**  
**Caterpillar**

UN ANNO CONTRO  
LO SPRECO

## Parla come mangi. Ecco la guida

### Un vademecum per conoscere il significato delle parole legate al cibo

#### IL GRAFICO

### La piramide alimentare Stare bene

**LA PIRAMIDE** alimentare è un grafico che consente di vedere quali alimenti bisogna mangiare per star bene. Per seguire un'alimentazione sana, bisogna variarli e assumerli in quantità giusta, non mangiando sempre le stesse cose e soprattutto badando alle quantità. Forse è bene ricordare che i cereali, la frutta e la verdura andrebbero assunti quotidianamente, anche più volte, senza però confonderci con la frutta secca e i legumi, per i quali è necessaria un'attenzione maggiore.

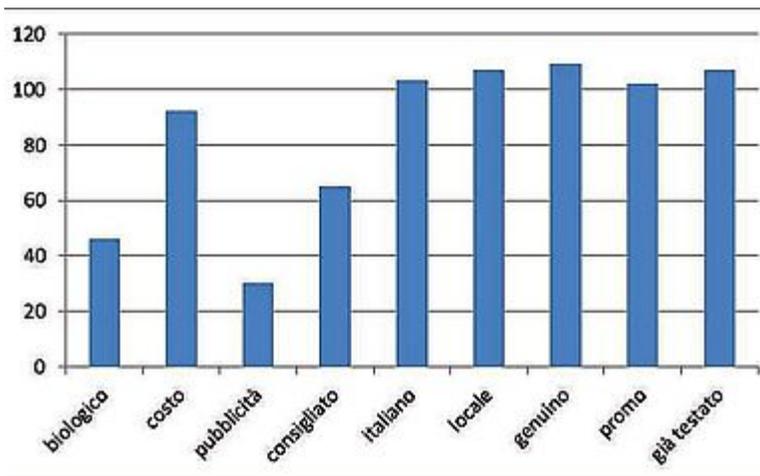
**IL CONSUMO** di formaggi, ricchi di calcio ma anche di grassi, va limitato, mentre gli alimenti più a rischio sono le carni rosse e la pasta, il cui consumo deve essere moderato. Attenzione anche alle patate dolci, amate soprattutto dai più piccoli. Negli alimenti che troviamo nella piramide è compreso il vino rosso. Molte persone credono che influisca negativamente sulla salute, ma in realtà non comporta particolari danni se bevuto in quantità misurate (due bicchieri al giorno per gli uomini, uno per le donne).

**NON** dimenticatevi però dell'attività fisica! Il nostro corpo, infatti, per funzionare bene ha bisogno di muoversi regolarmente, per bruciare le calorie in eccesso ed espellere le tossine. Inoltre è necessario bere tanta acqua! Il nostro corpo infatti, oltre che di attività fisica e di alimentazione sana, ha bisogno di idratarsi spesso.

**QUANDO** si tratta di alimentazione sarebbe opportuno che non ci fossero equivoci. Per questo è importante conoscere il significato dei termini utilizzati, per classificare tutto ciò che arriva ogni giorno sulla nostra tavola, in modo da fare delle scelte consapevoli. Ecco di seguito un vademecum per evitare figuracce e soprattutto per «coltivare» la nostra salute.

**BIOLOGICO.** I prodotti biologici sono quelli che, nel loro ciclo di produzione, non hanno ricevuto «aiuti» di nessun tipo. La loro coltivazione prevede che non si utilizzino sostanze chimiche, antiparassitari o diserbanti, e nell'allevamento è necessario che gli animali si siano nutriti di prodotti non contaminati. Possono costare qualche euro in più ma sono quelli più naturali e al supermercato si possono riconoscere dalla fogliolina verde stellata che è stampata su tutte le confezioni, come prevede la normativa europea.

**KM ZERO.** Con questa espressione



Il grafico dei ragazzi sui criteri di acquisto

ne si intendono prodotti commercializzati e venduti nella stessa zona di produzione, preferendo l'alimento locale, garantito dal produttore nella sua genuinità, in contrapposizione all'alimento globale spesso non adeguatamente certificato. Anche in Valdera esistono diversi mercatini nei quali è possibile acquistare prodotti di questo tipo.

**PRODOTTI DI STAGIONE.** Negli ultimi tempi questa parola si è andata a dimenticare perché l'uomo avendo tutti i prodotti che vuole a disposizione non segue più i ritmi del tempo. Invece le persone che possono usufruire dell'orto domestico devono stare al passo delle stagioni. Prendendo come esempio la grande distribuzione alimentare dei supermerca-

ti, possiamo notare che la frutta e la verdura di ogni tipo è sempre a portata di mano. Questo perché le grandi aziende per avere margini di guadagno più ampi spesso coltivano prodotti fuori stagione, cresciuti in serra, da vendere all'estero e nel nostro paese.

**OGM.** La sigla significa «organismo geneticamente modificato» e indica tutti quei prodotti sui quali si è intervenuti con le moderne tecniche dell'ingegneria genetica per alterarne il dna e consentire loro di resistere alle condizioni sfavorevoli dell'ambiente, climatiche o parassitarie. Di recente il Parlamento europeo ha sancito il diritto degli stati membri di limitare o proibire la coltivazione di questi prodotti sul territorio nazionale, anche in presenza di un'autorizzazione comunitaria. Per i favorevoli, essi consentirebbero un minore utilizzo di pesticidi senza rischi per l'uomo; per i contrari, la loro liberalizzazione metterebbe a repentaglio la biodiversità, con effetti ancora sconosciuti sui consumatori.

**LA NOSTRA INCHIESTA** UN'INDAGINE CI SVELA LE ABITUDINI D'ACQUISTO DELLE NOSTRE FAMIGLIE

## Biologico sì, ma solo se fatto in casa

**PER CAPIRE** come si orientassero le scelte alimentari delle nostre famiglie abbiamo proposto loro un questionario, preparato in classe insieme all'insegnante di Scienze, dal quale sono emersi dati assai interessanti. La prima domanda riguardava la tipologia dei prodotti di frutta e verdura acquistati: è emerso che le nostre famiglie consumano molti prodotti stagionali, meno prodotti locali e pochi biologici. Successivamente ci siamo concentrati sugli imballaggi di questi prodotti, per capire quanti di essi potessero essere evitati: addirittura due su tre sono risultati superflui, a conferma del fatto che gran parte dell'inquinamento deriva proprio dalle confezioni dei prodotti. La terza domanda trattava delle fonti alternative di acquisto al supermercato. Anche grazie al nostro territorio, le famiglie hanno l'abitudi-

ne di servirsi dei prodotti del proprio orto, ma vengono utilizzati spesso anche i piccoli market e i negozi a km0.

**SI PRODUCONO** in proprio prodotti come yogurt, vino, pane e olio. Scarsi sono gli acquisti effettuati in negozi biologici. L'ultima indagine è stata quella relativa ai criteri d'acquisto. La prima condizione perché un alimento venga acquistato è la sua genuinità. Seguono la provenienza geografica, l'italianità, la fedeltà a un prodotto già sperimentato e il suo costo. Poca importanza rivestono invece il fatto che sia biologico e che sia stato consigliato da amici, o ancora meno che sia stato pubblicizzato. I consigli che vi diamo sono quelli di prendervi più tempo per fare la spesa e di preferire frutta e verdura fresca, italiana e di qualità.



**PRIORITA'** La piramide alimentare spiegata nel colonnino qui di fianco

#### LA REDAZIONE

**QUESTA PAGINA** del campionato di giornalismo, edizione 2015, organizzato dalla Nazione, è stata realizzata dalla classe II A della scuola media "A. da Morrona" di Terricciola. Ecco gli alunni baby cronisti: Ange-

lli Giulio, Bagnoli Samuele, Barsotti Virginia, Bordoni Alessia, Cerella Asya, Cerrai Manuel, Climi Samuel, Doveri Marco, Fusilacopo, Giaciglio Aurora, Giglioli Edoardo, Giobbi Sandro, Leoncini Nicole, Mazzoni

Niccolò, Minurri Lorenzo, Perini Olimpia, Stefanelli Lorenzo, Venturi Chiara. Docente tutor professor Maioli Simone. Dirigente scolastico, professoressa Sansone Lidia.