Published on *Istituto Comprensivo "Malaspina"* (https://malaspinaedu.it)

Contenuto in:

- News
- Malaspina

Tags:

- Laboratorio di Giornalismo
- Alberto Sacchetti
- Alimentazione
- Sport
- Cronisti in Classe

Anno scolastico: 2018-2019
Mese: Marzo

17ª EDIZIONE

QN LA NAZIONE

CRONISTI in CLASSE 20

CONAD
Persone oltre le cose

Scuola media Malaspina-Staffetti
MASSA

Più sani con frutta e verdu

Due biologhe indicano la giusta alimentazione per i ragazzi. Caffeina boc

INIZIATIVE

Salute garantita da ginnastica e merenda

DOPO che abbiamo imparato che bisogna muoversi e che non si deve mangiare cibo spazzatura, come facciamo a mettere in pratica questi consigli? Ecco che ci viene in aiuto la scuola. Per quanto riguarda l'attività fisica, una volta alla settimana si riunisce il "gruppo sportivo": dopo il termine delle normali lezioni, i nostri insegnanti di scienze motorie organizzano due ore di avviamento all'attività sportiva. E non stiamo parlando solamente della pallavolo, ma anche di nuoto, di calcio a cinque e di altre attività: sport per tutti i gusti, insomma. E, a proposito di gusti, per quel che riguarda l'alimentazione è stato avviato il progetto "Più

PIÙ FRUTTA e verdura, proteine quanto basta e fuga dalle bevande zuccherate e dalla caffeina. Queste sono le indicazioni principali per la dieta degli adolescenti suggerite da Samantha Manfredi, biologa nutrizionista, e da Patrizia Strani, biologa esperta in nutrizione ed insegnante di Scienze degli Alimenti, intervistate in classe alla scuola Malaspina.

Qual è l'alimentazione corretta per un adolescente?

«Durante l'adolescenza – risponde Samantha Manfredi – l'apporto energetico si avvicina a quello di un adulto: 1800/1900 Kcal al giorno; occorre però prestare maggiore attenzione alle proteine, alla qualità dei grassi e ad alcuni micronutrienti che dovrebbero essere leggermente aumentati per lo sviluppo. Le ragazze dovrebbero preferire cibi ricchi di ferro (verdure a foglia larga, lenticchie, carne) con limone o arancia, per un migliore assorbimento; i ragazzi necessitano invece di più calcio (latticini, frutta secca e acqua). Le verdure dovrebbero essere scelte tra un ampio ventaglio di varietà, poiché ciascuna apporta elementi diversi; la frutta dovrebbe essere varia-



DOCENTI Samantha Manfredi e Patrizia Strani con alcuni studenti

ta in base al colore, perché ad ogni colore corrisponde una vitamina diversa».

Quali sono i principali errori alimentari degli adolescenti?

«Il principale errore è saltare la colazione: è il momento iniziale della giornata – spiega Patrizia Strani – ed è necessario partire con il "serbatoio pieno". Meglio scegliere biscotti o pane, con pochissimo burro ed un velo di marmellata. Questo mix permette di arrivare alla merenda senza la fame eccessiva che spinge a scegliere cibo spazzatura (patatine fritte e bevande zuccherate). Il pranzo andrebbe consumato a casa, in famiglia: studi internazionali suggeriscono che il pranzo in famiglia per-

metterebbe di
abitudini (fast
cherate e gassate
tari (anoressia e
consigliato assur
ro, povero, con
magra, pesce, leg
di verdura».

**Cosa ne per
di bibite ene
degli adoles**

«Le bibite energ
Manfredi – prese
tità di zuccheri e
ti come la caffe
insonnia, irascib
Per i bambini al
sono vietate pe
stessa reazione d
Altre bibite ama
quelle pre o dop
no del tutto supe
sono rivelarsi ut
livelli di sforzo f

**Quando si co
to alimentar
utile leggere**

«È fondamentale
gliere – conclud
con la lista di in
perché avrà men
rà un prodotto n

ESPERTO IL PROFESSOR ALESSANDRO VITALONI DÀ AGLI ADOLESCENTI LA RICETTA PER ST

È arrivata in edicola anche la seconda pagina elaborata dai nostri studenti del **Laboratorio di Giornalismo** della **Malaspina** per il Campionato di Giornalismo "Cronisti di Classe" del quotidiano «La Nazione».
Dopo aver seguito le tracce di una loro ex-collega che, dai banchi della Malaspina, è arrivata a fare ricerca scientifica e a insegnare nelle più prestigiose Università degli Stati Uniti, stavolta i nostri cronisti in erba hanno cercato di capire, intervistando le esperte di alimentazione **Samantha Manfredi** e **Patrizia Strani** e l'insegnante di scienze motorie **Alessandro Vitaloni** come, quando e quanto debba mangiare e quale attività sportiva o motoria debba preferibilmente praticare un ragazzo o una ragazza nell'età dello sviluppo.
Chi fosse interessato ad approfondire l'argomento può leggere gli articoli pubblicati su «La Nazione».
Anche questi articoli sono stati scritti da **Luca Antonioli**, **Nicolò Ceccarelli** e **Federico Chicchi** (**classe II A**) e **Lorenzo Ceccarelli**, **Daniele Fruzzetti**, **Luca Fruzzetti**, **Lorenzo Gasperini**, **Davide Guidotti**, **Serena Ricci** e **Leonardo Volpato** (**classe III A**); il Laboratorio è coordinato dal professor **Federico Guidotti** con l'ausilio del giornalista **Alberto Sacchetti**.
Per chi volesse votare la pagina della Malaspina-Staffetti, basta registrarsi sul sito del quotidiano ed esprimere il proprio apprezzamento per la pagina, cliccando sul cuoricino.
Ma per i giovani giornalisti della Malaspina e della Staffetti è in arrivo un'altra sorpresa...
Allegati Articolo:
Indicizzazione Robots: SI
Inviato da admin il Gio, 28/03/2019 - 17:15

URL Sorgente (modified on 05/02/2021 - 19:59):https://malaspinaedu.it/articolo/seconda-pagina-del-campionato-di-giornalismo-de-%C2%ABla-nazione%C2%BB