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

Seconda pagina del Campionato di Giornalismo de «La Nazione»

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 gusto, più salute" sulla merenda che consumiamo a scuola. Grazie ad alcune semplici regole, possiamo gustarci una merenda buona e sana, calibrata sulle caratteristiche di noi adolescenti. Per esempio una regola chiede la variazione e la rotazione degli alimenti: va bene la frutta fresca, ma si può alternare con yogurt da bere, frutta secca, meren-

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 di-



DOCENTI Samantha Manfredi e Patrizia Strani con alcuni studenti

versi; la frutta dovrebbe essere varia-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 assu ro, povero, con magra, pesce, le di verdura».

Cosa ne per di bibite ene degli adoles

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

Quando si c to alimentar utile leggere

«È fondamental gliere – conclud con la lista di i perché avrà men rà un prodotto

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

«Fate sport e dite no a fumo, alcol e d



LO SPORT significa vita sana e rifiuto di fumo, alcol e droga. Lo spiega Alessandro Vitaloni, professore di scienze motorie, in un'intervista in cui dà preziosi consigli agli adolescenti.

Professore, qual è lo sport più completo per un adolescente?

«Non esiste uno sport più completo di un altro, ma quello giusto per ognuno, che deve essere individuato da un preparatore atletico».

Quante ore settimanali di sport dovrebbe fare

È importante avere un equilibrio t videogiochi, in cui il ragazzo è isolat le trascorse in compagnia dei coetan tività sportiva».

Quali sono i vantaggi di un' stante durante l'adolescenza

«Un'attività fisica costante implica u che non lascia spazio a fumo, alcol e d no di praticare sport e stare in buona

Chi si muove di più, può mang

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...
Leggi tutto
Inviato da admin il Gio, 28/03/2019 - 17:15

Eat Well, Stay Healthy!



Cibi sani, una dieta bilanciata ed una corretta educazione alimentare promuovono il benessere e migliorano la qualità della vita: queste sono state le tematiche affrontate ed analizzate

nell’ambito del progetto **"Educazione alla salute"**, conclusosi alla **Malaspina** nel mese di marzo.
Quest’anno per la prima volta la professoressa **Manuela Ceresa**, referente del progetto, consapevole che lo strumento linguistico dell’Inglese è divenuto elemento fondante per l’esposizione dei contenuti scientifici, ha deciso di avvalersi di un **modulo CLIL**: ***Healthy and Unhealthy food***. Il progetto, rivolto in particolare alle **classi II C**, **II D** e **II F**, si è realizzato grazie all’aiuto delle professoresse di scienze **Alice Bertoncini** e **Patrizia Strani** e della professoressa di inglese **Giada Torre**, che, partendo dal ***Good Food Nation Survey*** realizzato dalla **BBC** sull’abuso di *junk food* da parte dei *teenagers* del Regno Unito, hanno lavorato con i ragazzi sulle linee guida per un corretto stile di vita.
Il modulo ha avuto poi un’articolazione più vivace, passando per i *role-play* sulle funzioni comunicative *Ordering a Meal in a Restaurant*, fino alla versione scolastica di *Ready Steady Cook!* I ragazzi infatti, dopo aver visto video di programmi televisivi inerenti la cucina e dopo aver consultato *blog* di cucina inglesi e americani, si sono cimentati nella realizzazione e nell’ *oral presentation* di ricette internazionali pervadendo l’intera scuola di prelibati manicaretti!
E solo dopo averli descritti dettagliatamente, ingredienti e procedure, hanno finalmente potuto assaggiarli e condividerli con compagni, insegnanti e collaboratori!
Scienze, inglese e buon umore: perché alla **Malaspina** imparare è dolce!
Leggi tutto
Inviato da admin il Mer, 11/04/2018 - 00:11

URL Sorgente (retrieved on 31/10/2026 - 17:27):https://malaspinaedu.it/tag/alimentazione