

QN IL GIORNO CRONISTI in CLASSE

2016



Con il Patronato di



In collaborazione con



Partner



Dimmi come mangi...

Un sondaggio a scuola mostra che le merendine sono troppo gettonate

DA QUALCHE ANNO discutere di nutrizione è diventato di moda. Trasmissioni televisive, riviste specializzate, libri sull'argomento popolano i vari mass media. L'alimentazione, dunque, è un argomento di tendenza, di cui si parla moltissimo, a volte anche a sproposito. Ci siamo chiesti, però se, nonostante questo gran dibattere, i ragazzi siano sufficientemente informati e consapevoli di ciò che mangiano. Abbiamo, quindi, deciso di realizzare all'interno della nostra scuola un'inchiesta per scoprire le abitudini alimentari degli adolescenti. Le classi coinvolte sono state 22.

I 225 RAGAZZI intervistati sono stati sottoposti a un questionario di 10 domande. I quesiti hanno riguardato le abitudini alimentari di ognuno e altri argomenti legati, comunque, al tema dell'alimentazione e dello stile di vita. La prima domanda era: «Fai colazione



al mattino?» Il 71% ha risposto di sì: di questi il 93% consuma cibi dolci. Alla richiesta: «Quante volte al giorno mangi frutta e verdura?» Il 28% ha risposto una, il 41% due. Il 17% tre ed il rimanente

quattro. Al quesito: «Quante volte al giorno mangi?» Il 19% ha risposto due. Il 47% ha risposto tre, ed il restante quattro. Alla domanda: «Quante volte al mese vai al fast food?» Il 55% ha risposto

una. Il 27% ha risposto due. Il 17% ha risposto tre ed il rimanente, più di tre. Al quesito: «Leggi mai le etichette?» Il 23% ha risposto di sì. Il 54% ha risposto di no ed il rimanente a volte. Alla richie-

sta: «Quanti bicchieri di acqua bevi al giorno?» Il 23% ha risposto più di 10. Il 32% 10 ed il 45% meno di 10. Alla domanda: «Quante volte alla settimana mangi pesce?» Il 60% ha risposto una, il 30% ha risposto due, l'8% tre ed il restante più di tre. Alla richiesta «Quante merendine consumi al giorno»: il 54% ha risposto due, il 27% ha risposto tre, il 12% quattro e il 7% una. Al quesito: «Quali condimenti utilizzi?» l'8% ha risposto aceto, il 67% ha risposto olio, il 10% ha risposto burro, il 6% ha risposto tutto ed il 9% ha risposto altro. Alla domanda: «Fai attività sportiva?» Il 68% ha risposto Sì ed il restante No. Il 30% pratica un'attività sportiva un'ora alla settimana. Il 34% due ore alla settimana. Il 21% svolge tre ore alla settimana. Il 15% pratica quattro ore alla settimana. Questi sono i risultati emersi dalla nostra ricerca.

NOSTRA INTERVISTA LA PAROLA A UNA DIETISTA

L'alimentazione equilibrata è il filo conduttore per vivere sani

ALIMENTAZIONE: istruzioni per l'uso. Abbiamo intervistato la dottoressa Alessandra Bosetti, dietista clinico presso l'ospedale Luigi Sacco di Milano

Qual è il modo corretto per alimentarsi?

«In natura troviamo i nutrienti necessari a crescere e mantenerci in salute: sia nel mondo vegetale che in quello animale gli alimenti forniscono nutrienti energetici (protidi, glucidi, lipidi) e non energetici (vitamine, sali minerali, acqua e fibra alimentare) che costituiscono organi e apparati del corpo umano. Il modo più corretto di alimentarsi nel rispetto di culture, religioni e gusti, è quello di essere onnivori».

Quali sono le malattie provocate da una cattiva alimentazione?

«L'alimentazione equilibrata è il filo conduttore per vivere sani e felici: diete squilibrate ed eccesso di calorie possono portare a malattie croniche come obesità, cardiopatie, diabete di tipo 2. Uno stile alimentare troppo selettivo e non adeguato però, può portare a osteoporosi, anemia, ritardo cognitivo, scarso accrescimento».

Quanta acqua bisogna bere al giorno?

«Almeno 6 bicchieri di acqua, ricordando che è l'unica bevanda a potere dissetante e idratante. Succhi, soft drink sono un concentrato di zucchero, non dissetano e non sono salutari».

Mangiare carne fa male?

«Il consumo di carne non deve essere demonizzato ma solo ridimensionato nelle porzioni e nelle frequenze di consumo. Scegliendo soprattutto i tagli magri, è, invece, indispensabile ridurre il consumo di salumi, troppo frequente nelle diete attuali».

L'alimentazione vegetariana è più sana?

«Le diete vegetariane/vegane correttamente pianificate sono salutari in ogni fase della vita di un individuo. Si associano a più basse incidenze di patologie croniche degenerative, migliori livelli di pressione. Vanno seguite, però, con la supervisione di un dietista clinico esperto».

Quanto è importante l'attività fisica?

«Senza attività fisica non può esserci salute, non si può raggiungere e mantenere un peso corporeo salutare a tutte le età».

LA REDAZIONE

Istituto Comprensivo Statale di Via Maniago Milano (MI)

CLASSE 2[^]I

ALUNNI: Anas Aboud, Silvia Alfini, Xhesika Bardhi, Luca Basanisi, Federica Casella, Giacomo Cedeno, Alessia Colombo, Piero Delga-

do, Alice Donadel, Chiara Esteban, Paul Fajardo, Giorgio Ghaly, Christian Lanciano, Giorgia Marchese, Leonardo Mogavero, Matteo Moretti, Federica Piumelli, Gabriel Prado, Angela Salcedo, Ivan Sicari, Aurora Trocino, Stefano Veloz

DOCENTI: Giovanna Musolino, Antonella Flammia

