

## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>Alimentazione e salute</b>	
21	Libero Quotidiano	11/06/2013	<i>GELATI E POCCHI CAFFE' LA DIETA DEI MATURANDI</i>	2
XI	La Gazzetta del Mezzogiorno	11/06/2013	<i>ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA RIVOLUZIONE NEI MODI DI VITA</i>	3
XI	La Gazzetta del Mezzogiorno	11/06/2013	<i>BENEFICI DALL'AGRICOLTURA PER STARE BENE IN SALUTE</i>	5

## Gelati e pochi caffè La dieta dei maturandi

A pochi giorni dal via agli esami di maturità il nutrizionista Giorgio Calabrese ha stilato un decalogo per la dieta del maturando su «Skuola.net». Tra i consigli, fare break dallo studio sia a metà mattinata sia a metà pomeriggio (mentre si studia il cervello brucia zuccheri e mangiare snack che contengano grano, mais, farro, orzo e segale lo aiuta a rifornirsi di amidacei); sostanziose colazioni; spremute d'arancia per aprire lo stomaco «chiuso» per causa della tensione; gelati (meglio se alla frutta) pochi caffè; attività sportiva. E durante l'esame ricordarsi di bere: è importante per rendere le membrane cellulari più reattive.



STILI DI VITA ESSERE E BENESSERE, L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE TRA FAMIGLIA E SCUOLA

# Alimentazione, attività fisica rivoluzione nei modi di vita

**A**ttorno a un tavolo per affrontare e discutere insieme un argomento che riguarda tutti: la Salute e il Ben-essere. Accertato che, attraverso la conoscenza il "sapere", è possibile il "saper fare", e il saper utilizzare un comportamento di vita corretto, questo dà vita al "saper essere", l'insegnante attraverso un brainstorming riesce a tracciare una mappa d'indicatori, per riflettere, raccogliere più idee, più dati possibili sull'argomento e impostare così una discussione per identificare e trovare soluzioni al problema. E' servita sicuramente, la regola di chiedersi come, quando, quanto, dove, perché, con chi e con che cosa, si sta bene. E' scaturito che: la salute è seguire un'equilibrata alimentazione, protezione e cura del nostro corpo, è svagarsi

dopo una forte attività psicologica, andando in palestra e praticando qualche sport, è sentirsi utili a qualcosa e a qualcuno, è impegnarsi nel lavoro e avere dei tempi di riposo necessario per il nostro corpo per poi ritornare a essere carichi e dar benefici non solo a se stessi, ma anche agli altri, è bisogno dell'amore della nostra famiglia e dei nostri amici, è stare in gruppo per imparare a condividere e a comunicare, è vivere all'aria aperta, è contribuire a rendere l'ambiente più pulito riciclando. Per seguire un'alimentazione corretta è necessario conoscere quali sono gli ingredienti che aiutano a migliorare la salute del corpo e risulta essenziale, per alimentarsi bene, fare almeno quattro pasti al giorno. Per gli studenti, meglio cinque, lo spuntino di metà mattina. Da non trascurare è la prima colazione. Inoltre, la nostra scuo-

la, per il terzo anno consecutivo, nell'intento di far capire quanto faccia bene la frutta, ha aderito al progetto Frutta nelle scuole, proposto dal Ministero delle politiche agricole e alimentari" che prevede la distribuzione settimanale di frutta nelle classi. Gli alunni assicurano che, questa iniziativa incentiva a nutrirsi di frutta, piuttosto che del solito panino e invoglia anche i più resistenti, in un contesto ludico come la scuola, a consumarla perché permette al palato di conoscere nuovi gusti. L'altro indicatore, fonte di vita, è l'acqua. Un famoso detto dice: "Di fame non si muore, ma di sete sì". Ogni individuo deve proteggere e migliorare la propria salute, e quella della propria famiglia. L'acqua, purtroppo, secondo molti, prima o poi finirà, perché ne viene sprecata tanta, troppa, almeno 100 litri

al giorno per famiglia. Gli alunni delle quinte, presenti alla discussione, si sono ritenuti più fortunati dei bambini che vivono in Africa e Asia, perché godono della protezione della famiglia e dello stato, e di strutture sanitarie vicine ai cittadini. Un altro dei diritti del bambino, indicatore di buona salute è il gioco e lo svago. Dai sondaggi è emerso che giochi e svaghi all'aria aperta sono da preferire alle tante ore passate davanti al televisore, mangiando merendine o patatine, che portano all'obesità. Stare all'aria aperta, passeggiare, per respirare l'aria di campagna e giardini, fa bene non solo alla salute del corpo, ma anche a quella della mente. Ti fa sentire libero, felice, tira su il morale, ti fa sentire allegro e ti fa provare molte altre piacevoli sensazioni. Anche questo significa voler bene alla propria salute.

Classe V/C-D

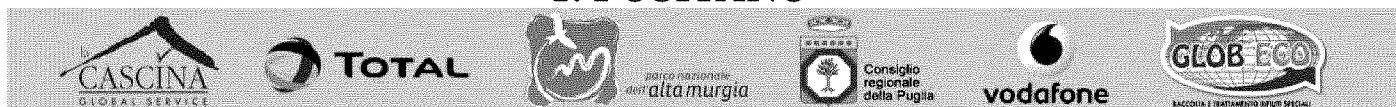


## NewspaperGame



Istituto Comprensivo «L. Gallo - F. Positano» - plesso Scuola Primaria - NOCI

F. POSITANO



**ELISIR  
DELLA VITA  
Una dieta  
equilibrata  
associata ad  
una attività  
motoria**



www.ecostampa.it



DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO DELL' UNESCO. UNA OPPORTUNITÀ IN PIÙ PER LA PUGLIA

# Benefici dall'agricoltura per stare bene in salute

**M**angiare bene significa vivere in salute. Per curare il nostro aspetto bisogna seguire uno stile di vita equilibrata. Il nostro paese è caratterizzato dalla dieta mediterranea in cui si mangiano cibi come frutta, verdura, latticini, carne e molti condimenti. Questa dieta è molto importante ed è da esempio per molti paesi stranieri, soprattutto dopo che nell'Unesco l'ha dichiarata "patrimonio immateriale dell'umanità".

Le origini di quella che oggi definiamo dieta mediterranea risalgono alle abitudini alimentari della antica Grecia e dell'impero Romano, basata su alimenti derivati dal mondo agricolo.

La dieta mediterranea non è solo un modo di mangiare ma un insieme di conoscenze, abitudini sociali e tradizioni culturali storicamente tramandate che vanno oltre il semplice consumo di alimenti, che ha favorito nel tempo i contatti interculturali, dando vita a un corpus di saperi, costumi sociali dei popoli del Mediterraneo.



LA DIETA MEDITERRANEA patrimonio culturale dell'Unesco

Classe V/A



## NewspaperGame



Istituto Comprensivo «L. Gallo - F. Positano» - plesso Scuola Primaria - NOCI  
F. POSITANO

