



Edizione del: 27-11-2014

Mangiare... ma non esagerare

In classe parliamo spesso di abitudini alimentari corrette; le maestre ci spiegano l'importanza di una buona alimentazione per il nostro corpo e per la nostra mente. E così, quando a scuola sono venuti a trovarci alcuni



medici nutrizionisti, noi li abbiamo ascoltati con molto interesse. Ci hanno detto che a tavola non si deve esagerare, che bisogna mangiare un po' di tutto, scegliendo sempre cose diverse, che bisogna conoscere bene gli ingredienti e le quantità delle cose che compriamo. Abbiamo imparato quanto è importante leggere le etichette perché riportano gli ingredienti in ordine di peso, dal maggiore al minore! Quello che ci ha stupiti di più è stato però

sapere che le creme al cioccolato che spalmiamo sono piene di zucchero e che addirittura hanno anche l'olio di palma, un grasso molto dannoso per il nostro organismo. La dottoressa ci ha poi raccomandato di fare una buona colazione e di non saltarla mai, di mangiare tanta frutta e di fare tanto sport che è divertente e aiuta il nostro organismo a mantenersi in forma; di bere molta acqua, possibilmente quella che arriva dai nostri acquedotti perché sono i più sicuri e controllati. Non c'è dubbio che questo incontro sia stato molto salutare!



Alessandra Di Maria e Federica Conigliaro Classe V B
Direzione Didattica "Edmondo De Amicis"
sede "Rosso di San Secondo"

PALERMO