

# GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

In occasione della “**Giornata Mondiale dell’Alimentazione**”, noi alunni delle classi terze di scuola primaria, sezioni A e B, abbiamo svolto una lezione diversa. È venuta a trovarci la dott.ssa Altomare Dorian, una nutrizionista, che ci ha spiegato l’importanza di una corretta alimentazione mostrandoci la piramide alimentare. Noi bambini dobbiamo comprendere come avere una dieta sana ed equilibrata. Partendo dalla base della piramide, cioè la fascia più



larga,  
abbiamo  
visto quali



alimenti vanno consumati maggiormente, fino ad arrivare al vertice, dove ci sono cibi che, al contrario, possono essere consumati con più moderazione. Al centro della piramide si trovano i cereali, come farro, avena, orzo, che sono una parte importantissima per la nostra

alimentazione perché ci garantiscono una sana crescita, accompagnata da stimoli a livello motorio e intellettuale. La dottoressa Dorian ha sottolineato quanto sia importante consumare una buona colazione al mattino, perché ci dà la carica per affrontare la giornata, senza dimenticare, però, la merenda. Capita che a un certo punto della giornata scolastica ci sentiamo più stanchi e cala di molto la nostra attenzione. Perciò, bisogna fermarci e ritemprarci con una sana merenda per poi affrontare la seconda parte della giornata svegli e attivi come nostro solito. Attenzione, inoltre, alle bevande zuccherate: ci danno uno sprint iniziale, che termina subito dopo! Lo stesso, ovviamente, vale per tutti quegli alimenti di cui siamo ghiotti: caramelle, cioccolate, gelati, dolcetti... Questo, però, non vuol dire che ce ne dobbiamo privare, ma, semplicemente consumarli nella giusta misura, come abbiamo notato osservando la





piramide. Ora ci è chiaro: dobbiamo mangiare tutto nella giusta quantità, ma soprattutto dobbiamo imparare a variare la nostra alimentazione. E se qualcosa non ci piace? Dobbiamo almeno assaggiare! Faremo tesoro dei consigli forniti dalla dottoressa Doriana e cercheremo di metterli in pratica!

Classe 3<sup>A</sup> e B

R. Scardigno