



DE ROSA

magazine

«Parola...alle parole»



I.C. "Ten. Mario De Rosa"

Via Regina Margherita n° 28
Sant'Anastasia - Napoli
tel. 081 8930705 - fax 081 5311492
e-mail : naic8al00b@istruzione.it
pec: naic8al00b@pec.istruzione.it

Periodico della scuola secondaria di 1° grado

EDIZIONE A. S. 2023-24

NUMERO 3

MAGGIO 2024



*“Fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e
canoscenza”*

Dante Aligheri, *Inferno*, Canto XXVI





Le luci dell'*Ariston* si riaccendono e questa volta puntano sui nostri ragazzi...

Il Festival Mondiale di Creatività nella Scuola



Il coro stabile della nostra scuola ha dominato l'Ariston sbaragliando la concorrenza. Sono solo ragazzi... ma sono il nostro orgoglio.

di Ida Giangrande

Le luci dell'Ariston si riaccendono e questa volta puntano sulla nostra scuola. Si è tenuto dal 17 al 20 aprile il Gef (*Global education festival*), concorso internazionale della musica e della creatività organizzato dal Comune di Sanremo e ideato dal cavaliere Paolo Alberti. Dopo aver superato la selezione per la finale nel mese di febbraio, il coro stabile della nostra scuola, "Tenente Mario De Rosa" guidato dai professori **Vincenzo Bisogno e Daniela Manfredi** è partito il giorno 18 aprile alla volta di Sanremo. In seguito all'esibizione avvenuta nella serata del 19 alla presenza della giuria, il nostro coro si è assicurato la **prima posizione della "sezione coro"**.



Si trattava di un'esibizione da realizzare sul palco più famoso di Italia: il teatro Ariston di Sanremo e i ragazzi si sono esibiti come se non avessero fatto altro per tutta la vita. Hanno dimostrato una vitalità eccezionale nell'eseguire brani difficili come "Centro di gravità permanente" e "Heal the world". Sono riusciti ad esibirsi mostrando di saper "tenere il palco" e di saper affrontare il confronto con la platea. *Sono solo ragazzi... ma sono il nostro orgoglio.* La prova matematica che quando semini con affetto e dedizione, raccogli con gioia.



Un ringraziamento speciale non può non andare alla nostra Dirigente, **Adele Passaro**, che si è battuta senza sosta per realizzare questo sogno straordinario, aiutata in questo dall'incrollabile prof.ssa **Amalia Gifuni**, che ha seguito l'iter organizzativo e ringraziamo in modo speciale tutti i docenti e il personale ATA, coordinato dall'instancabile **Luigi Fuschillo**. Tutti uniti per garantire in ogni modo possibile lo sviluppo dei giovani che ci sono stati affidati, favorendo esperienze come questa che aiutano a formare una coscienza artistica e culturale.



Una meravigliosa avventura che resterà nei cuori dei nostri allievi per sempre e che ha visto il supporto di alcuni cittadini di Sant'Anastasia in particolare si ringraziano "Supermercati Piccolo" e "Lombardi Materassi". *"Per crescere un figlio ci vuole un intero villaggio"* recita così un vecchio detto africano e mi sembra che l'esperienza appena vissuta lo incarni alla perfezione.



“IO, FIGLIO D'ARTE”

Matteo Mauriello

Ho debuttato al fianco di mio padre, e questa cosa non mi crea alcun disagio!

Intervista a Matteo Mauriello, che ha curato il Progetto "SCUOLA IN PALCO-SCENICO" per il Programma Scuola Viva.

di Ciarla Giorgia, Maione Adele, Maione Giulia, Pizza Pasqualina classe I^C

Come nasce la sua passione per il teatro?

È avvenuta in maniera inconsapevole, perché sono *figlio d'arte* e ho respirato fin da quando ero in fasce l'odore del legno dipinto e del retro dei palcoscenici di molti teatri importanti.

A che età ha cominciato gli studi di recitazione?

Il mio è un cammino particolare, ho debuttato nel professionismo già a 17 anni, senza aver compiuto studi propedeutici. All'età di 24 anni sono andato a Roma, essendo entrato in una delle più prestigiose Accademie di recitazione italiane, la "Silvio D'Amico", la Nazionale, dove si sono diplomati tutti i più grandi attori italiani di sempre.

Che tipo di emozioni si provano a stare sul palcoscenico?

Tantissime! A volte l'ansia ti assale. Hai paura di non ricordarti più nulla, di non avere il giusto contatto o *feedback* con il pubblico, paura che la sala non sia abbastanza piena o di non intonare quella nota nel modo richiesto o giusto. Tutto questo nei minuti prima di andare in scena si traduce in una scarica di adrenalina ed è un bene, perché quell'ansia si trasformerà in energia da donare agli spettatori.

Le è mai capitato di non ricordare qualche battuta durante uno spettacolo?

Certamente! Ero in scena con Luca De Filippo dopo 50 repliche già fatte, ero giovane, alla prima *tournee* importante, all'improvviso *black out!* Ero in un teatro di Bologna, volevo scomparire!

Le è mai capitato di avere l'ansia da palcoscenico? Se sì, come l'ha superata?

Sì, come ho già detto prima l'ansia per me, è qualcosa di positivo. C'è chi fuma, chi va in bagno, chi ripete freneticamente (mi è capitato anche questo!) chi fa un riscaldamento, un *training*, chi semplicemente sta in silenzio. Ognuno insomma ha il suo modo per viverci la concentrazione che precede l'andare in scena. Poi si supera con l'esperienza, con il farsi coraggio e iniziare!

Cosa significa per lei avere un papà attore?

Una cosa sicuramente che ha segnato la mia vita artistica, un papà che ha fatto la storia della musica popolare del Sud non è cosa di poco conto. Ma non mi è mai pesato veramente, non l'ho mai vissuto come un combattimento o con frustrazione, anzi, ci collaboro spesso, in genere nel periodo natalizio e sono assolutamente tranquillo. Vivo il mio momento e sono consapevole di essere molto diverso da lui. Non avverto un disagio o un peso da portare con fatica.

Cosa ha rappresentato per lei questa esperienza progettuale presso la nostra scuola?

Sempre una grande esperienza umana, prima che professionale. Le difficoltà non mancano, ma per me che lavoro anche nelle scuole, è fondamentale insegnare dei fondamentali di educazione teatrale/recitazione ai giovani. Per me dovrebbe essere istituita come materia fin dalle scuole primarie, perché ritengo la *materia teatrale* molto formativa e allo stesso tempo molto potente e arriva lontano, nel cuore dei ragazzi laddove poche attività riescono. La musica, il canto, la danza, il teatro, la pittura, la scultura, la scrittura creativa per me sono elementi fondamentali per arricchire l'anima, per educare al bello, per crescere insieme rispettando se stessi e l'altro. Io credo molto nel mio lavoro di pedagogo e credo molto nei miei allievi.



Saggio finale **“Cafè Varietà”**: rappresentazioni di brani della tradizione teatrale italiana e napoletana, scene di gruppo e monologhi

10 Aprile 2024

FAVORIRE CON L'AUTONOMIA DEI RAGAZZI CON DISABILITÀ?

SÌ, È UNA COSA POSSIBILE...

I FIORI AZZURRI



Perché tenere un ragazzo a scuola se non riesce a stare in classe? Perché sforzarsi di aiutarlo a comprendere se non ha gli strumenti per farlo? Sono una docente di sostegno e posso affermare con forza che i veri disabili sono coloro che credono di essere abili.

di Anna Antignani

Gli insegnanti ideali sono quelli che si offrono come ponti verso la conoscenza e invitano i loro studenti a servirsi di loro per compiere la traversata; poi, a traversata compiuta, si ritirano soddisfatti, incoraggiandoli a fabbricarsi da soli ponti nuovi. (Nikos Kazantzakis) Una delle missioni fondamentali di ogni docente è quella di lavorare affinché ciascun allievo possa conquistare una propria autonomia; l'acquisizione di quest'ultima è fondamentale anche e soprattutto per gli alunni con disabilità. A scuola cominciano un percorso di crescita, nel quale dovranno imparare a riconoscere le proprie capacità e anche i propri limiti e costruire, sulla base di questi, un progetto che regga la propria esistenza. Tutto questo è davvero possibile? Sì, assolutamente sì. Lo dico da insegnante di sostegno.

Gli interventi educativi e didattici che mirano all'autonomia degli alunni con disabilità sono:

- conoscenza e orientamento nell'ambiente circostante;
- apprendimento della cura di sé e delle proprie cose;
- esercitazione delle abilità funzionali (l'uso del denaro, dell'orologio);
- acquisizione delle abilità comunicative (partecipare ad una conversazione; comunicare dati personali, informazioni, bisogni; esprimere, con parole semplici, vissuti e raccontare esperienze; formulare messaggi comprensibili e utili nel contesto sociale);

- potenziamento delle loro abilità percettive, cognitive, metacognitive, implicate negli apprendimenti di base e disciplinari (attenzione, memoria, organizzazione spazio-temporale, ecc);
- possesso, fin dove è possibile, di basilari strumenti linguistici e matematici (abilità strumentali di lettura e scrittura; abilità di scrittura e lettura funzionale; comprensione e produzione di brevi, semplici testi di vario tipo; semplici abilità di quantificazione, calcolo, misurazione, soluzione problemi);
- promozione della socializzazione nel gruppo-classe e nel contesto-scuola (capacità di interagire con gli altri, di osservare regole di contesto, partecipare alla vita scolastica); potenziamento abilità grosso-motorie e fino-motorie nell'ambito di attività pratico-manuali, motorie e operative, in genere (uso di strumenti e attrezzi, attività ludiche, psicomotorie).

Queste **skills** aiuteranno i nostri alunni speciali a sfruttare i loro punti di forza e, magari, ad inserirsi da adulti in una dimensione lavorativa. Far parte di un sistema lavorativo è un traguardo importantissimo, in quanto significherebbe:

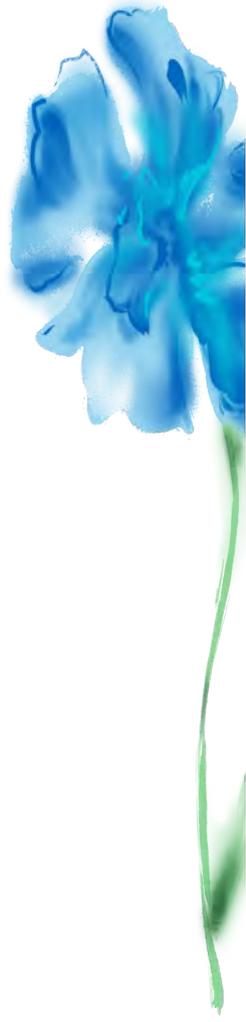
- essere parte di un gruppo in cui riconoscersi;
- essere parte di un processo produttivo;
- sviluppare capacità specifiche;

trovare senso e scopo nella propria vita.

Il lavoro, inoltre, può aiutare a ridurre le barriere sociali e promuovere l'inclusione delle persone con disabilità nella società, decretando un deciso aumento della loro autonomia personale. La scuola, dunque, si impegna a gettare le basi sicure per l'inserimento dei ragazzi all'interno della società; noi docenti lavoriamo su due fronti:

1. Costruiamo i presupposti per rendere i diversamente abili quanto più autonomi possibile.
2. Lavoriamo per sensibilizzare il resto degli alunni alle sfide che le persone con disabilità affrontano per essere autonome.

I ragazzi di oggi, saranno i cittadini di domani e renderli consapevoli delle diversità, farà di loro adulti empatici ed accoglienti e persone in grado di sostenere attività che promuovano l'inclusione e la diversità.





PER FRIDA KAHLO

È

“VIVA LA VIDA”

Frida morì il 13 luglio del 1954 all'età di 47 anni a causa di un'embolia polmonare cioè l'ostruzione di un'arteria del polmone. Ancora oggi la sua

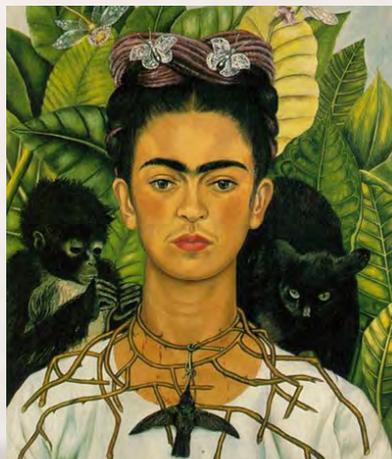
bella casa azzurra in cui viveva è come lei l'ha lasciata: piena di colore, di gioia, di fiori dei suoi autoritratti.

della classe 2°D

C'era una volta, in una bella casa azzurra vicino a Città del Messico, una bambina di nome Frida. Frida sarebbe diventata una delle pittrici più famose del secolo, anche se rischiò di non crescere mai. All'età di sei anni, per poco non perse la vita a causa della poliomielite, questa terribile malattia la lasciò zoppa, però nonostante tutto non si perse mai d'animo e continuò a fare le stesse cose che facevano gli altri bambini. All'età di diciotto anni rimase coinvolta in un incidente su un autobus mentre tornava a casa. A causa di questo incidente dovette rimanere a letto per tre mesi. Mentre non poteva muoversi la madre decise di costruire un cavalletto da pittura per Frida per fare in modo che quei tre mesi passassero velocemente. Quando fu in grado di camminare di nuovo andò in cerca dell'artista più famoso e conosciuto del Messico: Diego Rivera. Una volta giunta da lui gli chiese cosa ne pensasse dei suoi dipinti e lui le disse che erano audaci, geniali, stupefacenti. Poco tempo dopo Frida e Diego si sposarono. Per tutta la vita Frida dipinse autoritratti molto spesso circondata da uccelli. Frida morì poi il 13 luglio del 1954 all'età di 47 anni a causa di un'embolia polmonare cioè l'ostruzione di un'arteria del polmone. Ancora oggi la sua bella casa azzurra in cui viveva è come lei l'ha lasciata: piena di colore, di gioia, di fiori dei suoi autoritratti tra cui i più celebri sono “Le due Frida” (1939)⁽¹⁾ e “Autoritratto con collana di spine” (1940)⁽²⁾. Frida è diventata simbolo del femminismo grazie alla sua personalità libera, per i temi trattati nei suoi dipinti, lei ci insegna anche che l'arte passa dalla profonda accettazione di sé, trasformando il vissuto in immaginario e viceversa. Frida era forte, indipendente, per lei bisognava andare contro ogni convenzione.



1.



2.

LETTERATURA È ... DONNA

RISPETTA L'AMBIENTE



Oggi l'Ecosistema Terra è in pericolo e noi tutti dovremmo adoperarci per non far precipitare la situazione. Come fare? Di seguito la risposta.

di Livaldi Cosimo, Russo Francesco Pio, Piccolo Fiorenza, Zerlenga Christian, Keta Klarisa, Gnyda Cristina Classe 2^E

La parola "ecologia" deriva dal greco, ovvero da "oikos" che significa "casa" e "logia" che vuol dire "studio"; pertanto, è letteralmente la scienza della casa. La nostra casa, infatti, è il pianeta nel quale viviamo, cioè la Terra. Quanto ne siamo consapevoli? Quanto rispettiamo la nostra "casa"? Nella nostra vita quotidiana adottiamo comportamenti ecologici?

Oggi l'Ecosistema Terra è in pericolo e noi tutti dovremmo adoperarci per non far precipitare la situazione. Le minacce più gravi che incombono sull'ambiente terrestre sono le piogge acide che distruggono la vita nelle foreste e nelle acque e l'effetto serra che è conseguenza dell'aumento nell'atmosfera della concentrazione di gas di scarico che determinano un aumento della temperatura della Terra con gravi conseguenze tra cui la siccità e l'innalzamento del livello dei mari. Altri fenomeni molto gravi sono la desertificazione per cui ampie zone di territorio soggette a uno sfruttamento eccessivo perdono la capacità di rigenerarsi e la distruzione delle foreste tropicali. Assistiamo, inoltre, a un forte sviluppo dell'estensione delle città che comporta gravi problemi per l'ambiente come l'inquinamento atmosferico, l'incremento dello smog e l'eccessiva produzione di rifiuti difficili da smaltire.

Molti sono i popoli che già subiscono le conseguenze dello sfruttamento indiscriminato delle risorse della natura. Il caso più grave riguarda la risorsa per noi più preziosa, ovvero l'acqua. L'inquinamento delle acque dolci e delle falde acquifere, il riscaldamento globale con il conseguente inaridirsi delle terre hanno determinato una carenza d'acqua soprattutto in Africa, Asia Centrale e Medio Oriente. È cresciuto, infatti, il numero di persone che non hanno acqua pulita per bere, lavarsi e cucinare. Basti pensare che in alcune parti della Terra bisogna percorrere molti chilometri per raggiungere un pozzo. Purtroppo, sono i Paesi più poveri quelli maggiormente colpiti dalla carenza d'acqua. Diversamente avviene nei Paesi più ricchi in cui molto spesso questa risorsa viene sprecata.



Tuttavia, ci sono alcuni piccoli accorgimenti che possiamo adottare nella nostra vita quotidiana per contribuire nel nostro piccolo a migliorare le condizioni del nostro habitat. Pertanto, ricordiamoci di chiudere il rubinetto quando ci laviamo i denti e proviamo a non restare troppo tempo sotto la doccia. Evitiamo di sprecare i fogli di carta... tanti alberi saranno risparmiati e le foreste ci ringrazieranno! Separiamo i rifiuti, seguendo le regole della raccolta differenziata... il vetro, la carta e la plastica troveranno una nuova vita grazie agli impianti per il riciclo. In ultimo, ricordiamo sempre di spegnere gli apparecchi elettronici e di non lasciarli in *stand-by*... consumeremo meno energia elettrica!



Abbiamo fatto tante cose quest'anno. Una delle più belle? Il Latino. Lo stiamo studiando e non è così mostruoso come sembra, anzi...

di Pierpaolo Auriemma, Francesco Pignatiello, Giuseppe Salzano classe 2^AB

Mancano pochi mesi ormai e anche il nostro secondo anno di scuola media finirà. Mentre il sipario cala sui mesi che se ne sono andati, noi vogliamo fare il punto della situazione. Cosa ci ha lasciato questo nuovo anno? Quante cose abbiamo imparato? Quante esperienze abbiamo fatto? Dobbiamo fare una scelta tra le tantissime avventure che abbiamo vissuto e non possiamo raccontare tutto perché non basterebbe un libro.

Le varie uscite didattiche ci hanno permesso di toccare realtà e mondi impensabili. Abbiamo conosciuto il Padel, uno sporto nuovo per noi. Ci siamo recati al Palapadel di Nola e abbiamo giocato con dei veri campioni. Poi abbiamo potuto vedere il film "C'è ancora domani" che ci ha fatto riflettere su una questione ancora non risolta.

Quest'anno le novità sono state tante ma una della più belle ed importanti è stato l'arrivo del Latino. La prof. ce lo sta facendo imparare a "piccole dosi" e noi abbiamo potuto scoprire che non è così difficile come dicono anzi... Fin dall'inizio il Latino ci ha affascinato per l'importanza che ha avuto al tempo dell'antica Roma ma anche perché è la base della nostra lingua, l'Italiano. Per non parlare della sua lunghissima storia che è durata e dura fino ad oggi perché il Latino non è morto, è intorno a noi, nelle parole che diciamo, nel modo in cui le diciamo.

Durante la sua lunghissima storia il Latino ha avuto molti cambiamenti. Ad esempio nel 476 d. C. Con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente il Latino inizia a perdersi, ma gli autori della nostra letteratura lo richiamano continuamente e c'è chi come Francesco Petrarca ne è proprio innamorato e non è il solo. Infatti lui scrive molte opere in Latino. Grazie allo slancio di Petrarca, il Latino sembra quasi rinascere insieme all'amore per il mondo classico tipico dell'Umanesimo. Nella lingua italiana circa il 15% delle parole sono proprio Latine. Noi ringraziamo la prof. Ida Giangrande per averci aperto a questa lingua, facendoci capire che è un sistema complesso ma affascinante e alla fine, come dice sempre la prof, "le cose più difficili sono anche le più belle".



Tutti i popoli hanno i loro giochi tradizionali, ma può capitare di trovare alcuni simili in culture diverse e lontane tra loro. Ma sapete che alcuni giochi hanno origini legate ad antichi miti?

di Preet Prabh, Motta Marianna, Savarese Giorgio, Falco Salvatore, Raia Manuel, classe 2^E

Il gioco è un'attività che potrebbe sembrare banale, ma che in realtà è molto importante per bambini e ragazzi in quanto permette di socializzare, sperimentare e creare con la fantasia. Soprattutto i giochi all'aperto e quelli di società permettono di crescere e di imparare ad affrontare il mondo. Giocare è un modo per fare amicizia e per capire che la libertà di una persona è limitata perché esistono regole da rispettare.



Tutti i popoli hanno i loro giochi tradizionali, ma può capitare di trovare alcuni simili in culture diverse e lontane tra loro. Alcuni giochi hanno origini legate ad antichi miti. Ad esempio, la famosa **"campana"** con i suoi quadrati disegnati a terra, è legata ai miti del labirinto. Molti popoli, inoltre, usavano i giochi per tenere allenata la mente dei più giovani oppure per farli diventare più forti e abili. A volte i giochi sono testimonianza della storia di una civiltà. È il caso della scacchiera usata in Lapponia che riproduce la lotta tra popoli nomadi e popoli sedentari di queste terre.

Tuttavia, nel corso del tempo il modo di giocare ha subito notevoli cambiamenti, soprattutto dopo l'avvento delle moderne tecnologie che hanno cambiato anche il modo di socializzare e comunicare.

Oggi, infatti, noi ragazzi abbiamo un'ampia scelta di giochi che ci tengono incollati per ore ai nostri cellulari. Di conseguenza tendiamo a trascorrere la maggior parte del tempo nelle nostre abitazioni e non all'aperto. Questa tecnologia così avanzata è caratterizzata anche dalla possibilità di riprodurre virtualmente la realtà che ci circonda. Esempi sono "Minecraft", un gioco d'avventura e "FIFA", il più diffuso tra gli amanti dello sport, perché simula vere partite di calcio con giocatori riprodotti nei minimi particolari. Negli ultimi tempi, sempre più di frequente, i bambini si riuniscono a distanza, ognuno da casa propria con il PC, per svolgere giochi di gruppo online.



Sicuramente nel passato il modo di incontrarsi e socializzare era ben diverso. Pertanto, abbiamo condotto una piccola indagine per portare alla luce quei giochi che la tecnologia ha gettato nel dimenticatoio. Le nostre brevi interviste, fatte ai nostri genitori e ai nostri nonni, ci hanno fatto scoprire un mondo fatto di creatività e fantasia. Dalle nostre domande è emerso, infatti, che si preferiva giocare all'aperto, nei cortili antistanti le abitazioni. Si giocava fino a sera con i compagni di scuola, i vicini di casa e soprattutto con i propri fratelli.



In particolare, i nostri nonni riuscivano a costruire da soli i loro giochi, utilizzando cartoni, stoffe che non servivano più, pezzi di legno e tanti altri materiali che si ritrovavano in casa. Realizzavano, infatti, bambole di pezza, utilizzando semplici asciugamani o pezzi di stoffa vecchia.

Il più famoso tra i giochi antichi era sicuramente "la campana" che necessitava solo di gessetti colorati e sassolini. Ma tanti erano quelli che si svolgevano in gruppo, come "il nascondino", "il tiro alla fune" e "il gioco del fazzoletto", che consisteva nel correre più velocemente di un altro compagno per recuperare un pezzo di stoffa.



Molto amata era anche "la trottola"; si giocava avvolgendo uno spago a una rotella per farla volteggiare velocemente. Il vincitore era colui che riusciva a farla girare più a lungo o a lanciarla più lontana rispetto al punto di partenza.

Il gioco della collana, invece, consisteva nel centrare una buca con delle palline che poi sarebbero state legate in un unico filo, diventando così una collana. Le biglie erano molto amate dai bambini che ne ricercavano in gran numero e di tutti i tipi, da quelle dalla superficie liscia a quelle irregolari. Proprio con queste ultime si giocava al giro d'Italia.

Insomma... bastava poco per divertirsi!



Bullismo: Raccontiamo le storie delle vittime per combattere questa piaga...

Nel 2012 una ragazza di Cosenza si è tolta la vita. Aveva solo 14 anni ed era vittima di bullismo. Vogliamo divulgare queste storie per evitare che accada ancora.

di Miriam Mosca e Diana Tuorto

Come tutti sappiamo il bullismo e il cyberbullismo sono caratterizzati da manifestazioni violente e intenzionali, di tipo verbale, fisico, sociale, ripetute nel tempo da parte di un singolo o da più persone, anche online (cyberbullismo).

Le cause del bullismo e del cyberbullismo sono complesse e molteplici. Spesso derivano da dinamiche familiari disfunzionali, mancanza di empatia, problemi di autostima, e scarsa supervisione degli adulti. L'aspetto più preoccupante di questo fenomeno riguarda poi le sue conseguenze. Si spazia, infatti, dalla vergogna e dall'imbarazzo all'isolamento sociale della vittima, senza tralasciare varie forme depressive, attacchi di panico e atti estremi come i tentativi di suicidio.

Secondo quanto riportato dagli esperti di Telefono azzurro, il cyberbullismo è ancor più ps-



cologicamente devastante del bullismo. A Cosenza una ragazza di 14 anni di nome Carolina Picchio si è tolta la vita per colpa dei bulli. Era novembre del 2012 quando era andata a mangiare una pizza con dei suoi amici. Avendo bevuto troppo era andata in bagno dove ha perso i sensi. Poco dopo arrivarono dei ragazzi che l'hanno molestata facendo foto e video.

Queste immagini poi sono state pubblicate sul web e diventate virali. Carolina dopo tempo non reggeva più gli insulti. Nella notte tra il 4 e 5 gennaio 2013 ha scritto una lettera dove raccontava l'accaduto. Dopo questo si è gettata dalla finestra della sua cameretta perdendo la vita. Questo accaduto è uno dei tanti episodi che ci deve far riflettere. Dobbiamo combattere il bullismo divulgando queste informazioni per evitare che possa succedere ancora.

Ma che spr-ECO!

Tabella nutrizionale, il nostro migliore alleato

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	SU 100 g	
Energia	240,27	kcal
	1013,56	kJ
Grassi	5,70	g
di cui acidi grassi saturi	1,10	g
Carboidrati	42,42	g
di cui zuccheri	18,03	g
Fibre	0,93	g
Proteine	4,36	g
Sale	0,01	g

Bentornati nella nostra Rubrica ideata per darvi consigli contro lo spreco alimentare. In questo numero ti insegneremo ad acquistare il prodotto con le caratteristiche giuste per te! Come? Partendo dalla comprensione della Tabella Nutrizionale.

Della classe 2[^]E

La Tabella Nutrizionale è OBBLIGATORIA per tutti i prodotti confezionati e deve essere riportata in un unico campo visivo. La Tabella Nutrizionale comprende sette elementi:

- **VALORE ENERGETICO (KCAL)**
- **GRASSI (g)**
- **ACIDI GRASSI SATURI (g)**
- **CARBOIDRATI (g)**
- **ZUCCHERI (g)**
- **PROTEINE(g)**
- **SALE (g)**

I valori riportati sulle tabelle nutritive vanno considerati come valori medi e derivano dalle analisi di laboratorio effettuate dall'azienda produttrice o anche dal calcolo della media, dei valori, e degli ingredienti contenuti nella ricetta del prodotto.

Che cosa intendiamo per valore energetico?

Il **valore energetico** corrisponde all'apporto calorico dell'alimento, espresso in chilocalorie (kcal) o in kilojoule (kJ). Attenzione! Spesso si confondono le calorie per 100 grammi e quelle per pezzo. Non è detto che un alimento sia meno calorico di un altro solo perché lo è una sua porzione. Il discorso è valido se, e solo se, le due porzioni sono equivalenti. È più calorica una porzione di burro da 10 grammi o una porzione di merendina da 75 grammi?!

Grassi o Lipidi

Nelle etichette nutrizionali viene sempre riportato il contenuto in grassi per 100 grammi di alimento. Più raramente viene invece specificata la percentuale o il contenuto in grammi di grassi insaturi, polinsaturi, acidi grassi trans e colesterolo.

I grassi hanno principalmente funzione energetica, ma intervengono anche nella regolazione ormonale. L'assunzione raccomandata di grassi è intorno al 25-30% dell'energia totale. I grassi si possono dividere in:

saturi: sono i più pericolosi per la nostra salute; nonostante siano necessari per il nostro organismo è bene consumarli con moderazione (non più del 10% dell'energia totale giornaliera). Sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale.

Insaturi: presenti negli alimenti di origine vegetale, possono essere consumati con una certa libertà.

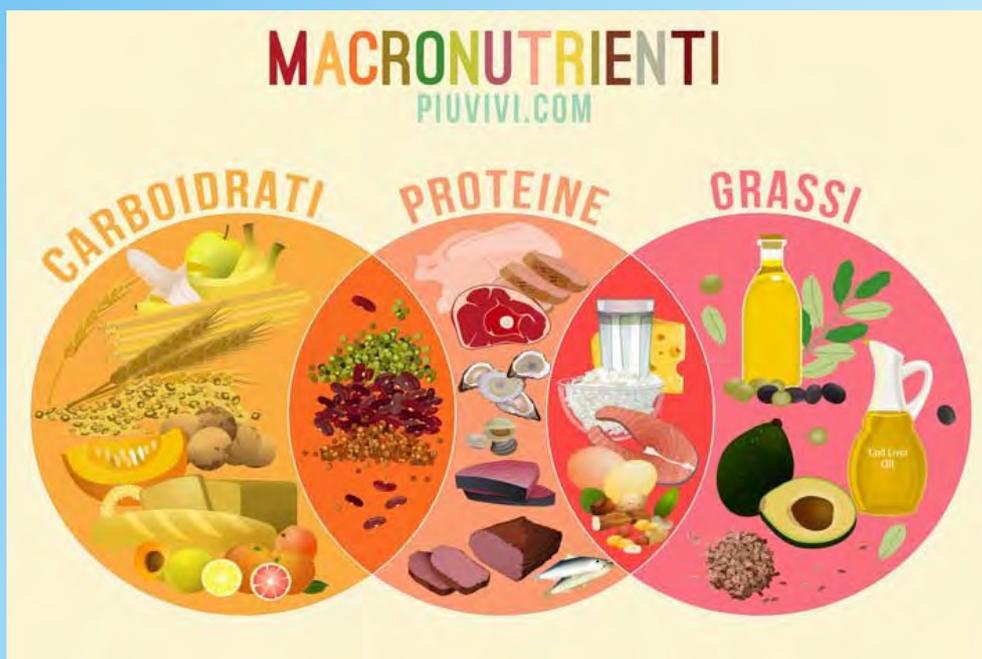
Polinsaturi essenziali: presenti soprattutto nei pesci dei mari del Nord e negli oli vegetali. Sono particolarmente salutari, in quanto proteggono il nostro organismo dalle malattie cardiovascolari. Per questo motivo è buona regola sostituire la carne con il pesce almeno due o tre volte alla settimana.

La fibra alimentare

La fibra alimentare è data da residui di cellule vegetali commestibili, resistenti agli enzimi digestivi umani. La fibra alimentare si divide in due grandi classi: la fibra solubile e la fibra insolubile.

LA FIBRA SOLUBILE interferisce con l'assorbimento di alcuni macronutrienti (glucidi e lipidi), riducendo i livelli di colesterolo nel sangue e diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari.

LA FIBRA INSOLUBILE aumenta la velocità di transito nel lume intestinale e, di conseguenza, diminuisce l'assorbimento dei nutrienti. La razione giornaliera raccomandata: circa 20-35 g al giorno (con un rapporto 3/1 tra fibre insolubili e solubili in acqua); per il bambino 5 g al giorno più 1 g moltiplicato per l'età... Dopo le nostre delucidazione...Quale tra le due bevande preferisci?



Responsabile Redazione :

prof. ssa Ida Giangrande

Responsabile area grafica:

prof. ssa Livia Giugliano

Area grafica:

Ambra Alessia

Caliendo Giovanni

Lamanna Giorgio

Noviello Olga

Santangelo Alessandro

Spadaro Nicolò

Redattori:

Prof.ssa Anna Antignani

Prof.ssa Enza Anastasio

**Ciarla Giorgia, Maione Adele, Maione
Giulia, Pizza Pasqualina classe I^C**

**Livaldi Cosimo, Russo Francesco Pio,
Piccolo Fiorenza, Zerlenga Christian,
Keta Klarisa, Gnyda Cristina Classe 2^E**

**Pierpaolo Auriemma, Francesco Pignia-
tiello, Giuseppe Salzano classe 2^B**

Classe 2° D

**Preet Prabh, Motta Marianna, Savarese
Giorgio, Falco Salvatore, Raia Manuel,
classe 2^E**

Miriam Mosca e Diana Tuorto classe 2^A

**Responsabile pubblicazione e
diffusione:**

prof. Massimo Barone