

# IL GIORNO CRONISTI in CLASSE

2014-2015



Con il Patronato di



PARTNER



## Stai sereno e mangia sano

### L'alimentazione degli adolescenti contiene ancora molti errori

**MANGIARE** è bello, ma mangiare bene non è cosa da tutti. Iniziamo dalla colazione: molti ragazzi la trascurano e vanno a scuola senza il necessario kit energetico, prezioso per affrontare la giornata. Non è detto che poi recuperino con lo spuntino di metà mattina. A tavola verdura e frutta vengono spesso trascurati. Per non parlare di cosa succede quando nel piatto compare il pesce: il sorriso si spegne all'istante. Addirittura poi, e questo è sorprendente, qualcuno si dimentica di bere.

Tutto ciò emerge da un'inchiesta effettuata sui 130 ragazzi della Secondaria di Primo grado della nostra scuola, di età compresa tra gli 11 e i 14 anni. L'idea era di verificare le abitudini alimentari dei preadolescenti.

**ENTRIAMO** nei dettagli. L'80% degli intervistati dichiara di fare colazione regolarmente, con una bevanda calda e i biscotti; c'è chi preferisce latte e cereali. Il 5%



non fa mai colazione e ben il 15% la fa solo qualche volta. Questi dati stupiscono. A dispetto di tutti i messaggi pubblicitari che mostrano famiglie liete intente a far colazione, la nostra inchiesta eviden-

zia che la mattina si ha troppa fretta, che si mangia poco e al volo, o non si mangia affatto. Per fortuna arriva l'intervallo che permette di recuperare un po' di energie. I più scelgono salato. Gettonate sono le

merendine: ben il 45% dei ragazzi dichiara di mangiarle tutti i giorni o quasi. Qualcuno si accontenta di una bevanda calda, ma un bel 13% non mangia proprio nulla. Pochissimi hanno della frutta. C'è chi va "a scrocco", elemosinando un boccone da chi ha la merenda. Ma anche questo fa bello questo momento in cui si ride con gli amici e si divide quel che si ha, fosse anche un solo mirtillo.

**DURANTE** la settimana il 39% degli studenti della nostra scuola si ferma in mensa e quasi tutti fanno un pasto completo. Un 17% pranza dai nonni. C'è persino chi prende il dolce. Ma abbiamo anche riscontrato che molti si limitano a un primo. Un po' poco, secondo noi, per dei ragazzi in piena crescita!

A cena tutti sono a casa. Il pasto è quasi sempre costituito da primo, secondo e frutta. La maggioranza consuma piatti surgelati già pron-

ti solo occasionalmente. Dai dati raccolti abbiamo constatato che verdura e frutta sono alimenti che non sono presenti ad ogni pasto; anzi, nella classifica degli alimenti preferiti, ben il 16% degli studenti non mangia verdura e la frutta è "amata" solo da un misero 2%.

I primi tre posti dei cibi preferiti spettano ad hamburger e patatine, cui seguono la pizza e, sorprendentemente, la carne. Alla nostra pasta rimane un misero 4%.

Al cioccolato non si è disposti a rinunciare, mentre non vengono mangiati pesce, uova, e riso.

I fast food e le pizzerie sono scelti con entusiasmo come luoghi preferiti per stare con la propria famiglia, o solo con gli amici. Anche i cibi etnici sono apprezzati.

Un'ultima osservazione: a tavola l'80% dei ragazzi beve acqua (e di questi la metà la sceglie naturale); ma il restante o beve bibite gassate, o non beve affatto.

### NOSTRA INTERVISTA MEZZO SECOLO IN MACELLERIA CON TANTA PASSIONE

## Attenzione e offerte per i giovani

**IL CENTRO CARNI** di via Baldinucci, 98 (Milano) è un negozio "importante" della Bovisa. I vecchi della zona dicono: Vado da Rocco!, e tutti sanno di cosa si tratta. Aperto circa cinquant'anni fa, ha visto dei cambiamenti. Oggi fa i conti con una nuova realtà sociale. Noi abbiamo intervistato la signora Danila Carrara, moglie del titolare Rocco Giannatempo.

**Questo negozio è sempre stato così impostato?**

«Inizialmente era una macelleria, poi salumeria e gastronomia. Abbiamo ampliato per rispondere meglio alle esigenze della clientela e per dare più servizi. Abbiamo clienti affezionatissimi. Ad essi si aggiungono degli occasionali che spesso tornano per fare la spesa. Ciò accade perché con loro si stabilisce un rapporto di simpatia e di cordialità».

**Sono cambiati i gusti della gente?**

«Più che i gusti, sono diverse le abitudini. Ad esempio, le persone hanno meno tempo per cucinare. Ci sono meno donne casalinghe. Ciò ha portato a non richiedere più alcuni prodotti».



**In questi ultimi anni avete notato dei mutamenti?**

«In generale, posso dire che la Bovisa si sta rinnovando; per esempio ci sono molti più giovani, anche grazie alla presenza del Politecnico. E sono molti i ragazzi che vengono da noi. Gli studenti universitari vengono da voi? Sì, parecchi. Noi abbiamo pensato di proporre loro qualcosa con un buon rapporto qualità-prezzo:

un panino, o un "focaccine", ben imbottito a un prezzo conveniente. I ragazzi mangiano di più e spendono meno che se andassero in un bar».

**Comprano altro i giovani?**

«Scelgono delle bibite. Chi vive in appartamento spesso fa la spesa da noi. E poi capita che ci diano dei suggerimenti e che ci propongano di provare a vendere cose nuove. Questo ci piace!»

**Il negozio risente della crisi?**

«Sì, ovviamente, ma non per tutti i settori; tuttavia ci manteniamo bene».

**Risente della tendenza di alcune persone a preferire una cucina vegetariana o vegana?**

«Effettivamente oggi sono cucine che vanno molto, ma per noi non è cambiato nulla».

**Quali sono i vantaggi per chi fa la spesa da voi?**

«Ci attiviamo con molte promozioni e quando un cliente fa una spesa "sostanziosa" diamo, per esempio, in omaggio una bottiglia di vino».

**Perché continuate a fare questo lavoro? C'è qualcosa che vi motiva ogni giorno?**

«E' una passione. E' per il contatto con la gente».

### LA REDAZIONE

Scuola Secondaria di Primo grado «Istituto Santa Gemma» - Milano  
Classe 3^A

**ALUNNI:** Federico Maria Baggio, Marcello Barbero Mazzucca, Miriam Cassani, Gabriele Cozzi, Martina Croci, Michael Sebino Cugnata, Alberto Di Pierro, Francesco Falchi, Alessio Gennaro Falvo, Elena Galli, Luca Grossi, Giulia Ligorio, Edoardo Landi, Danyar Memenduf, Nicole Menaggia, Claudio Parente, Gianluca Parpanesi, Ylenia Patruno, Jessica Ripepi, Leonardo Tedone, Elisa Violetta

**DOCENTE:** Laura Maiocchi

