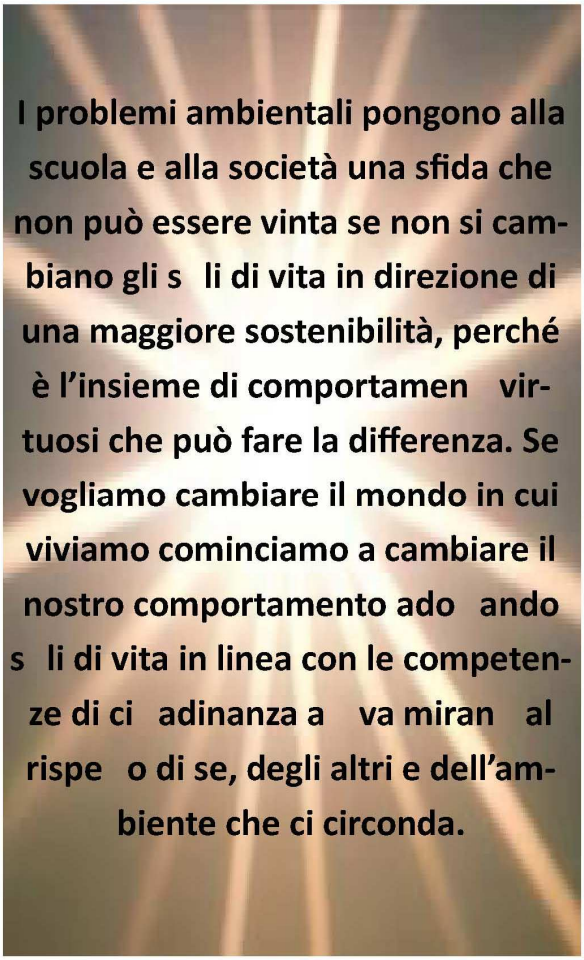
MANGIAMO SANO
E
SOSTENIBILE

Un diritto!
Un dovere!

Per l'anno scolastico 2018-19all'Itis Trafelli è stato finanziato un PON dal titolo "Mangiare sano e sostenibile volto al recupero e potenziamento delle COMPETENZE DI BASE nella lingua madre. Questo ha permesso di mettere in atto , su un gruppo di 20 alunni del biennio del liceo e del tecnico una didattica laboratoriale, consentendo una sperimentazione dinamica ed attiva di se stessi, attraverso la discussione, la ricerca e la riflessione su un tema che coinvolge tutti: quello dell'alimentazione. Alla fine del percorso i ragazzi hanno realizzato il seguente opuscolo, per diffondere il lavoro svolto.

Gli obiettivi del pon erano i seguenti:1)far acquisire consapevolezza su come e cosa mangiamo 2) prevenire il disagio giovanile 3)far acquisire competenze di cittadinanza in merito alla sostenibilità4)migliorare le capacità di esposizione scritta nella lingua madre. Il lavoro è stato realizzato con il supporto della prof. Elisabetta Votta, docente del corso e del prof. Chirci, tutor del progetto



"QUANDO L'ULTIMO ALBERO SARA' STATO ABBATTUTO, L'ULTIMO FIUME AVVELENATO, L'ULTIMO PESCE PESCATO, VI ACCORGERETE CHE NON SI PUO' MANGIARE IL DENARO."

(DETTO INDIANO)

Questa frase ci vuol far riflettere su quanto inquinamento c'è nel mondo e su quanto sia importante ridurlo o addirittura eliminarlo.
Ci vuole fare capire che se l'uomo continua a danneggiare l'ambiente , ad inquinare, a non fare la raccolta differenziata e a sporcare le strade, non ha più risorse a sufficienza per vivere.
Se tutti i cittadini si "comportassero bene", facendo la raccolta differenziata e non inquinando le strade si farebbe qualcosa di utile per migliorare la situazione, così come usando le energie alternative , meno inquinanti, coltivando la terra senza prodotti chimici e mangiando in modo sano.
Questo detto indiano vuole comunicarci che se tutti gli alberi fossero abbattuti e non ci fossero più pesci da pescare con tutti i fiumi avvelenati , anche se sei l'uomo più felice del mondo non puoi certamente mangiarti i soldi che hai!
Bisogna non inquinare l'ambiente, mantenerlo pulito come il Signore ce l'ha dato, perché la cosa più importante non sono i soldi, ma la salute di tutti, quella nostra e quella della terra.

Gli alunni partecipanti al progetto

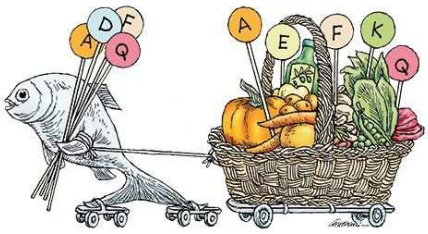
ELEMENTI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

L’ organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.
Alcuni sono essenziali per fornire energia, concorronoal ricambio di cellule, altri a rendere possibili i processi fisiologici ed altri ancora hanno una funzione protettiva. In un’alimentazione corretta c’è bisogno di:

-Carboidrati
-Proteine
-Vitamine
-Sali minerali
-Grassi
Acqua

I carboidrati sono comunemente chiamati zuccheri e sono la principale fonte di energia di pronto consumo.
I grassi si distinguono in saturi ed insaturi, le proteine hanno una funzione plastica poiché forniscono all’organismo i costituenti per la crescita, il mantenimento e la ricostruzione delle strutture cellullari. Le vitamine e i minerali sono micronutrienti che giocano un ruolo fondamentale per l’ottimale funzionamento del corpo.

Giulia Buccolini 1BL Romano Francesco 2DI



Mangiamo tanto e ci muoviamo poco

Le calorie che introduciamo sono di più di quelle di cui necessitiamo ?

La risposta e' affermativa, sostengono i ricercatori della London school of Economics del Regno Unito: la sedentarietà ed i lavori meno pesanti fisicamente e "faticosi" che caratterizzano il nostro tempo richiedano meno calorie dei decenni scorsi.

Pertanto, non dovremmo mangiare quanto le vecchie generazioni, perché rispetto a queste i giovani di oggi assumono più calorie del dovuto senza fare attività fisiche rischiando di sviluppare obesità e problemi cardiovascolari.

La rivoluzione alimentare

Oggi è in atto una vera e propria rivoluzione alimentare. Basta pensare che fino a qualche anno fa, il cibo era fatto in casa, con la consapevolezza di ciò che si mangiava. Con il passare degli anni molti fast-food come McDonald e Burger King per via della globalizzazione sono giunti in Italia, privilegiando le comodità e non più la salute. Oggi nei supermercati acquistiamo cose artefatte e confezionate senza far attenzione a ciò che contengono. Le sostanze chimiche presenti nei cibi non giovano certo alla nostra salute, ma anche la terra viene inquinata da queste cose. Quotidianamente facciamo riferimento a icone viste negli spot pubblicitari e sulle riviste, e cercando di raggiungerle esteticamente, senza ottenere però il risultato voluto. Ma la vera domanda è: dove ci porterà questo modo di mangiare? E soprattutto: SAPPIAMO COSA METTIAMO NEL NOSTRO PIATTO? Molti di noi ignorano i componenti dei cibi comunemente usati, non leggono le etichette e non seguono una alimentazione sana.

Cerchiamo di essere più consapevoli rispetto a ciò e prestiamo attenzione a come viene coltivata la terra: non usare concimi chimici aiuta a produrre cibi sani e rende sana la terra stessa.

Giulia Buccolini 1bl, Gheu

Cristiano **Adolescenti e cibo**

L'adolescenza è il periodo in cui c'è il maggior aumento della massa fisica ed è anche una fase molto delicata da un punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l'alimentazione riveste un significato particolare, soprattutto pe le ragazze. Lo scopo di una sana alimentazione è quella di prevenire le malattie dell'adulto incentivando le corrette abitudini, è importante inoltre che il regime alimentare tenga conto della fragilità ecologica dell'età adolescenziale per evitare che l'instaurarsi di disturbi come anoressia e bulimia.

Se l'adolescente non è abituato a mangiare correttamente sin dall'infanzia o è ribelle è portato a volere solo "cibi spazzatura" e a consumarli velocemente, per cui è molto difficile intervenire sulle scelte alimentari di un adolescente. Se non si è seminato bene in età infantile egli cresce credendo di poter fare da sé e non tiene conto dei consigli della famiglia.

Un'eccessiva selettività nella scelta dei pasti, l'ossessione per i cibi biologici, il controllo dell'apporto calorico sono tutti segnali che andrebbero esaminati con attenzione così come le diete "fai da te" e l'abuso di alcolici.

Educare ad una corretta alimentazione vuol dire prevenire molti disagi.

Elisabetta Votta Andrea Biondi II D I

Sostenibilità

Oggi parlare di sostenibilità è importante per mantenere sano il nostro pianeta e gli esseri viventi.
Per sostenibilità si intende che dobbiamo consumare e vivere non esaurendo le risorse offerte dal nostro pianeta.
E' necessario monitorare lo sfruttamento delle risorse per diminuire l'utilizzo di quelle non rinnovabili, che inquinano l'ambiente e possono esaurirsi.
La situazione migliorerà quando utilizzeremo maggiormente le risorse rinnovabili, energia eolica, solare, ecc.
Cerchiamo dunque di non inquinare e di capire l'importanza di quanto la terra ci offre.

Alessandro Norcia 2bl, Giuseppe Tommasi 2Bl

LA COSCIENZA ECOLOGICA

Al mondo d'oggi il problema dell'inquinamento è molto diffuso e se non sviluppiamo una coscienza ecologica, finiremo per distruggere tutto l'ecosistema.
L'inquinamento è causato da molti fattori importanti, ad esempio, il traffico urbano, con miliardi di macchine in tutto il mondo, che producono CO2 e danneggiano l'ecosistema. Un altro problema molto serio sono le fabbriche, che hanno sempre più bisogno di energia, quindi sfruttano le risorse, che per la maggior parte, sono non rinnovabili. Tutto ciò crea un incremento nella produzione di rifiuti che devono essere smaltiti e non si sa più dove scaricare queste sostanze. A volte si scaricano queste sostanze tossiche in mare o sulle terre, provocando delle catastrofi ambientali. Per evitare una parte di questi problemi si potrebbe ricorrere alle energie alternative: Sole, acqua e vento sono energie pulite che potrebbero essere sfruttate senza conseguenza di inquinamento.
Le centrali elettriche inquinano, si possono sostituire con impianti di pannelli fotovoltaici che sfruttano il calore e la luce del sole per la produzione di energia. Un'altra alternativa sono le pale eoliche che usano il vento per la stessa produzione. Quando si parla d'inquinamento i primi ad intervenire dobbiamo essere noi, anche perché siamo i responsabili. Si potrebbe cominciare, con il rispetto del verde pubblico, non gettando carte ed altre cose per terra.
La raccolta differenziata è, nell'affrontare questo problema, una scelta responsabile che dobbiamo fare, non ci vuole molto, basta solo dividere i diversi composti di scarto che produciamo ogni giorno. Così si evita di mandare questi scarti ai termovalorizzatori che bruciano ed emettono dei gas tossici, molto nocivi per l'uomo e l'ecosistema.
L'inquinamento porta molte catastrofi ambientali, come tsunami, valanghe e terremoti, che avvengono con il surriscaldamento della crosta terrestre. Per evitare tutto questo sopra portato, bisogna che ognuno di noi sviluppi una COSCIENZA ECOLOGICA.

Chiara Chiappini 1Di, Angelo De Carli
1Ae

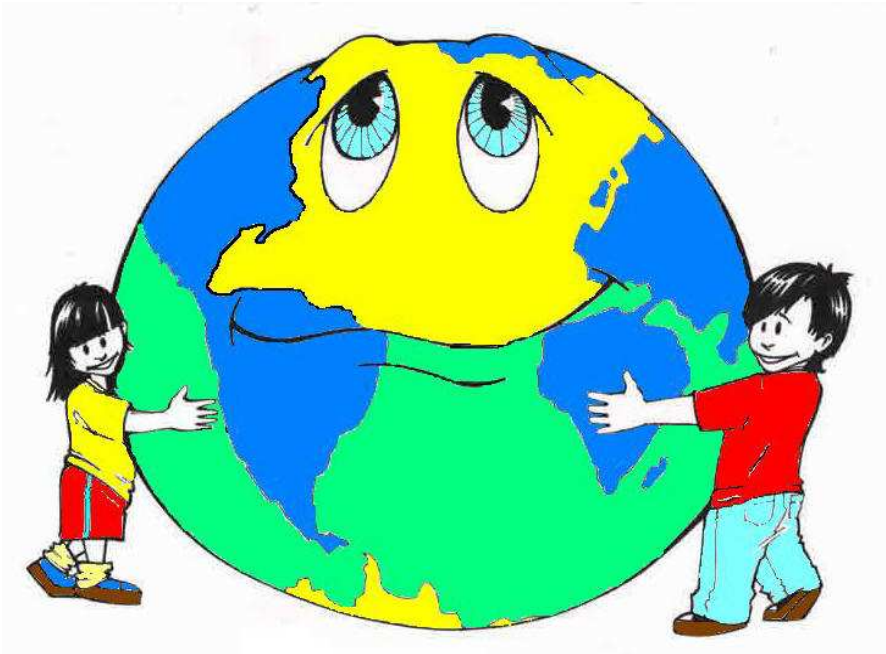
La nostra casa va in fiamme

Questo è il titolo del libro di Greta, la giovane attivista che si batte per i problemi legati ai cambiamenti climatici ed all'inquinamento, che ha avuto il merito di risvegliare i giovani su questa tematica così importante.
Nel ventesimo secolo viviamo in un mondo veramente inquinato dove c'è molta gente a cui non importa dell'ambiente,ma ancora non sa bene che continuando con questo atteggiamento rischia di far "morire" il mondo. Le persone quotidianamente fanno del male alla Terra facendo gesti sgradevoli come tagliare gli alberi che tolgono ossigeno; gettare rifiuti tossici come shampoo, sapone, detersivi; costruire fabbriche ed inceneritori che gettano i loro scarichi nei fiumi e mari inquinando molto e provocando anche malattie mortali . Si sa che con l'inquinamento la Terra potrà scomparire!! Infatti tutti si chiedono "Cosa ne sarà del mondo?" A fronte di queste domande, non sempre si riescono a dare risposte. Eppure, come dice Greta, dobbiamo intervenire al più presto.

Angelo De Carli 1Ae, Giorgia Frasca 2Bl

Stiamo distruggendo il pianeta

Il nostro pianeta sta andando verso la rovina a causa dell'inquinamento provocato dalla gente,e dai disastri ambientali che si sono verificati negli ultimi anni.
Non solo l'inquinamento lo "respiriamo" ma lo "mangiamo" anche. Molti cibi che acquistiamo nei supermercati, infatti, possono provenire da terre inquinate. Tutto ciò non cambierà finchè la gente non si attiverà per preservare il cibo, l'ambiente e la salute di tutti noi.
Il nostro pianeta può tornare sano col tempo e la cosa più importante è che noi possiamo fare molto,basta solo un po' di buona volontà , piccoli gesti che possono fare grandi cose.



Miriam Terrone, Francesco Torrini 2Di

COMBATTIAMO L'INQUINAMENTO

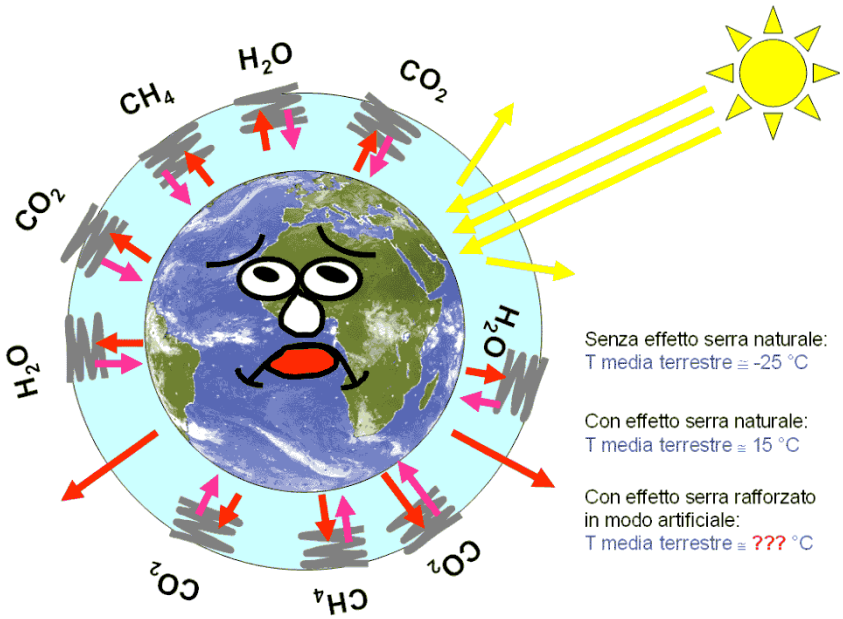
Tra i problemi più importanti al mondo d'oggi c'è quello dell'inquinamento. Tutto questo dipende da noi, perché quando buttiamo la plastica, la carta le sporcizie varie a terra non pensando ai danni che si possono creare, cioè alla morte di piccoli animali, insetti e oltre all'inquinamento della vegetazione stessa. L'inquinamento dobbiamo combatterlo perché è molto grave per la nostra salute. Tutto questo si può evitare facendo ad esempio la raccolta differenziata oppure andando a lavorare, a scuola a spasso con i mezzi pubblici perché non serve andare in macchina anche per spostarsi di qualche centinaio di metri.

L'inquinamento è dovuto anche al fatto che ogni famiglia ha più di due macchine. Se riuscissimo a cambiare tutto questo elimineremmo anche molte malattie e respireremo anche aria sana e pulita.

Peparini Francesco, Biondi Andrea 2Di

KYOTO CI INSEGNA

Il protocollo di Kyoto ci ha dato informazioni utili per il nostro pianeta. I gas responsabilidell'effetto serra sono:
metano, vapore acqueo, ossido di azoto, clorofluorocarburi (cfc) e anidride carbonica (CO2). Questi gas formano un filtro permeabile ad alcuni raggi solari ma trattengono anche parte dell'irradiazione solare emessa dalla terra, contribuendo a scaldare l'atmosfera terrestre. Grazie a questo schermo, il pianeta offre una temperatura favorevole alla vita e si può quindi dire che, entro certi limiti, l'effetto serra necessario. Principale imputata è l'anidride carbonica, prodotta in tutti i fenomeni di combustione utilizzata per le attività umane,principalmente per autoveicoli e produzione di energia elettrica. All'inizio del 900 la concentrazione di anidride carbonica dell'atmosfera era di circa 290 ppm (parti per milione), oggi è di circa 370-380ppm e si pensa che nel 2050 possa raggiungere 550-630ppm.Anche la deforestazione e l'uso di combustibili fossili, hanno contribuito ad aumentarne il livello. L'11 dicembre 1996 è stato adottato il Protocollo di Kyoto ,che impegna i paesi industrializzati dei paesi dell'est europeo ,a ridurre del 5% del periodo 2008-2012 le principali emissioni di gas serra. Le misure restrittive servono a contenere l'aumento della concentrazione dei gas serra evitando ulteriori danni climatici. Il successivo incontro a Copenhagen nel dicembre 2009 non ha però prodotto i risultati sperati. Dal summit sono usciti vincitori Cina, Stati Uniti e in parte l'India,segnando la fine politica del Protocollo di Kyoto, citato ben poco nell'accordo finale. Questi paesi sono riusciti ad evitare la formulazione di nuovi obblighi vincolati di riduzione delle emissioni dei gas ad effetto serra per il periodo post2012. Unico impegno quello di registrare entro il 31 gennaio 2010 le modalità e azioni dimitigazione relative alle



riduzione dei gas serra.

Gheu

Cristiano 2Ae

Energie rinnovabili e non rinnovabili

Al mondo d'oggi tutti sappiamo ormai la distinzione tra fonti di energia rinnovabili e nonrinnovabili. Le fonti di energia rinnovabile sono il sole, il vento, il mare, il calore della Terra, ovvero quelle fonti il cui utilizzo attuale non ne pregiudica la disponibilità nel futuro, mentre quelle "non rinnovabili", hanno periodi di formazione superiori a quelli di consumo attuale e si esauriranno e sono petrolio, carbone, gas naturale.
Le uniche fonti di energia considerate rinnovabili sono **l'energia solare**, l'energia **eolica**, la **geotermia**, il **moto delle onde**, il cui utilizzo attuale non pregiudica la disponibilità nel futuro del vento, del sole o delle maree.
Dovremmo tutti utilizzare le energie rinnovabili, lasciando indietro le energie non rinnovabili perchè prima o poi dovranno finire e noi non sapremo risollevarci dalla crisi.
Si può cominciare a non sprecare molta energia con piccoli gesti ma molto utili tipo di montare le lampadine a basso consumo, non lasciare il frigorifero aperto che consuma molta energia e montare dei pannelli solari.

Giuseppe Tommasi 2BL, Marco Teseo 1Bl

Vivere in maniera ecologica…

Vivere in una casa ecologica ed essere ambientalisti non vuol dire andare incontro a dei sacrifici,ma si devono solo cambiare alcune abitudini.
L'ideale è vivere in una casa costruita interamente con i criteri della bioarchitettura,modificando i nostri stili di vita ad esempio alleggerendo la bolletta elettrica o facendo la raccolta differenziata.
Possiamo acquistare anche mobili usati e materiali ecologici,evitando la deforestazione.
Bisogna lasciar entrare nella nostra casa aria sana priva di sostanzetossiche: non usare deodoranti per ambienti,detersivi aggressivi,spray per pulire che col tempo danneggiano la salute e creano buchi nell'ozono.

Miriam Terrone 2Di

Mangiamo sano!

Diversi sondaggi fatti nei ultimi anni dimostrano che le famiglie italiane non riescono più a riunirsi all'ora dei pasti a causa del lavoro dei i genitori, dello studio o dello sport dei i ragazzi. Questo è la causa principale della cattiva alimentazione: spesso si mangia al bar, di corsa e si ingeriscono cose non genuine. Tutto ciò può provocare dei danni alla nostra salute, ma consumare sostanze piene di additivi fa male anche al nostro pianeta perché e difficile smaltirle. Mangiamo sano cioè cerchiamo di:

1. comprare cibi prodotti localmente
2. cercare di consumare meno merendine patatine e schifezze varie
3. mangiare prodotti ortofrutticoli

e soprattutto mangiare con calma avendo il tempo di gustare quello che si mangia senza ingozzarsi.

Gheu Cristiano 2Ae, Alessandro Norcia 2BI

IL PROBLEMA ECOLOGICO

Oggi giorno il problema ecologico è molto sentito:l'inquinamento ha fatto molti danni all'ambiente e al clima. Purtroppo l'uomo si è accorto troppo tardi di questo danno grave e ha cercato di trovare un rimedio utilizzando risorse naturali come fonti di energia rinnovabili che non hanno mai fine e sono un buon rimedio per l'uomo in tutti i settori produttivi, con minor impatto ambientale. Parte della colpa va all'uomo che pur non avendo consapevolezza del grave danno prodotto ha moltiplicato i problemi con comportamenti sbagliati, ad esempio mettendo la spazzatura in "buchi" che chiamano discariche rovinando magnifici panorami, o non sfruttando la luce del sole, la più grande fonte di energia che può essere usata per riscaldare tramite pannelli solari l' acqua calda per abitazioni o per produrre elettricità tramite pannelli fotovoltaici. Si parla tanto di nucleare, ma sarebbe meglio incentivare queste altre fonti energetiche. Ci sono fabbriche che smaltiscono rifiuti tossici nei laghi e nei fiumi avvelenando flora e fauna e anche bambini o chiunque venga a contatto con l'acqua. Anche l'acqua è destinata ad esaurirsi se continuiamo a sprecarla e spesso non possiamo berla perché inquinata. L'uomo deve avere molta più responsabilità nei confronti della natura e dell'ambiente curandola da ciò che la sta distruggendo ed avendo un giusto rispetto per l'ambiente.

Chiara Chiappini 1Di, Ascialla Chiara 1Di

LA PLASTICA “SOSTENIBILE”

Le materie plastiche sono prodotte con derivati del petrolio che rilasciano essenze dannose per l’ambiente.
Per risolvere questo problema una start-up siciliana ha inventato la bioplastica da scarti vegetali tra cui la canapa, la canna da zucchero e l’amido di mais.
Nel 2015 ha ideato la bioplastica sostenibile che usa gli scarti delle aziende agricole.
L’innovazione si realizza attraverso il biocomposto che ridotto a filamento può essere ottenuto come materia prima.
Il filamento ottenuto dimostra di essere adeguato alla tecnologia di costruzione che utilizzano le stampanti 3D.
Nel 2016 la start-up ha proiettato una campagna realizzando un modello di occhiali quasi interamente in bioplastica.
Chissà quale sarà il mondo del futuro!

Chiara Asciolla 1 Di Giulia Buccolini 1Bl

SPESA E CONSUMI SOSTENIBILI

L'ambiente va protetto cominciando a cambiare qualcosa nei nostri comportamenti quotidiani: la somma di piccole azioni, infatti, spesso produce risultati più veloci di quelle grandi, che ci aspettiamo dalla politica. Si può contribuire a migliorare il nostro pianeta a cominciare dagli acquisti.
Secondo la Coldiretti il primo passo consiste nell'acquistare prodotti coltivati vicino a dove abitiamo, abbattendo i valori di anidride carbonica e rifiuti legati al trasporto.I consigli per acquistare sostenibile sono tanti, si può iniziare con il rinunciare a qualche sacchetto della spesa che generano circa il 40% di tutta la spazzatura: meglio utilizzare borse di cotone e juta e prestare attenzione agli imballaggi.
Se si comprano grandi quantità di cibo si crea spreco: è meglio fare piccoli acquisti programmando spese nei negozi vicino casa , comprare piccole porzioni e ridurre i cibi pronti che hanno molti imballaggi e richiedono tanti passaggi di energia per le varie fasi ella preparazione.
Oggi è possibile comprare ad un prezzo conveniente detersivi, olio, vino , farina alla spina , risparmiando tonnellate di plastica.
Anche nell'abbigliamento bisognerebbe orientarsi verso fibre naturali come lana, cotone, lino, seta che hanno un basso impatto ambientale e certamente si può riciclare la carta o risparmiare sul consumo: molti alberi se ne vanno in carta.
Comprare in modo intelligente e "verde", se ci pensiamo, non è poi così difficile!

Giulia buccolini 1bl, Gheu Cristiano 2 Ae

I disturbi legati al cibo

Ci sono alcuni disturbi legati al cibo. Alcuni di questi sono l'anoressia, la bulimia e il binge drinking. Non dobbiamo dimenticare, inoltre, che più di un terzo della popolazione è in sovrappeso a causa di una non corretta alimentazione e questo dato riguarda anche i giovani .
L'anoressia è un disagio in cui la persona coinvolta si rifiuta di mangiare per diversi motivi personali, cercando di controllare il suo bisogno di cibo, arrivando a pesare pochissimo e mettendo a rischio la propria vita ,
Il binge drinking è l'assunzione di grandi quantità di alcolici in poco tempo, fenomeno presente soprattutto nei week-end dei giovani, estremamente pericoloso perché non sono pochi i casi di coma etilico al sabato sera, o incidenti dovuti all'eccessivo consumo di alcolici.
La bulimia è un disagio in cui la persona coinvolta assume una quantità eccessiva di cibo, e poi si svuota, vomitando per non prendere peso.Questo è un meccanismo che crea molti danni fisici.
Essere consapevoli dell'esistenza di questi disagi è utile per prevenire e curare eventuali malattie.

Giorgia Frasca, Angelo Ce Carli, Cristiano Gheu, Andrea Biondi

Binge drinking: una nuova moda

E un disturbo che colpisce gli adolescenti già all'età di 13 anni è che si diffonde a macchia d'olio.

Consiste nell'assunzione di più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve, lo scopo di questa assunzione di alcol è l'ubriacatura immediata e nonché la perdita di controllo.

Se non si aiutano i giovani che soffrono di questo disturbo ci possono essere gravi conseguenze a livello fisico e mentale.

Miriam Terrone, F.Romano, F.Torrini

La pesca a Nettuno

Nel porto a Nettuno la pesca non è consentita.
Ci sono zone nella quali si può “tentare” qualche lancio con la canna da pesca.
Di giorno si possono pescare dei cefali e di notte è possibile prendere della Marmore.
Prodotti tipici del mare di Nettuno sono le telline e le vongole, in tutta la costa possiamo trovare poi alici e altro pesce azzurro in abbondanza.
Nei ristoranti di Nettuno possiamo degustare piatti come spaghetti con alici e pecorino romano, baccalà fritto, spaghetti con molluschi, calamari e seppie ripiene.

Chiara Asciolla Giulia Buccolini

Mangiare a Nettuno

Scegliere un piatto locale e salutare fa bene. A Nettuno potete scegliere dei piatti tipici di mare, a kilometro zero, saporiti e gustosi. Tra questi piatti spiccano come primi piatti: minestra di pesce, spaghetti con telline; tra i secondi piatti consigliamo seppie con i piselli, alici fritte dorate.
Potete gustare questi piatti unici guardando un meraviglioso panorama con vista sul porto e sul mare.

Frasca Giorgia
Angelo De Carli
Francesco Peparini

Comprare biologico a nettuno

E molto importante comprare prodotti biologici e senza sprechi. Se ci troviamo a Nettuno quale locale può soddisfare le nostre esigenze?
Uno di questi è “Radice Quadrata”, un negozio di alimenti naturali in via Veneto molto apprezzato dai nettunesi. Un altro negozio che può soddisfare le nostre necessita, sempre in via veneto e il negozio “Chi ama bio” mentre se parliamo di supermercati al centro Anteo di Anzio è possibile acquistare prodotti senza involucri con il riciclo di vecchi contenitori. Conosciamo persone che decidono di coltivare personalmente frutta e verdura con la garanzia di mangiare prodotti freschi e naturali.

F.Peparini 2Di, Chiara Chiappini 1Di

Abbiamo scelto per voi questa ricetta tipica:
Spaghetti Alici e Peperoncino.
Ingredienti:

- 500g di alici fresche;
- 320g di spaghetti;
- 200 g di pomodorini a grappolo;
- 200g di pecorino romano;
- 100ml di vino bianco;
- 10 cucchiai olio extravergine di oliva;
- 1 filetto di acciuga;
- 1 spicchio di aglio;
- peperoncino q.b.;
- prezzemolo tritato q.b.;
- sale q.b.

Procedimento:
Pulite le alici eliminando la testa e le interiora, spinatele e togliete la coda. In una padella capiente fate soffriggere uno spicchio di aglio nell'olio e, a piacere, un'acciuga salata.
Dopo 2 minuti unite le alici e il vino bianco.
Quando il vino sarà evaporato, aggiungete i pomodorini tagliati a pezzi grandi, un pizzico di sale e peperoncino. Tenete sul fuoco per circa 5 minuti.
Frattanto cuocete gli spaghetti in una pentola a parte, scolateli e metteteli nella padella con le alici, aggiungendo un po' d'acqua di cottura della pasta. Unite 150g di pecorino romano e mantecate bene. Servite in tavola spolverando ogni porzione con il pecorino rimasto e il prezzemolo tritato.
Se gradite nel sugo possono essere aggiunti anche dei pinoli

Andrea Biondi 2Di, Marco Teseo 1Bl

E ora beviamo!

Nel territorio di Nettuno è presente un varietà di vino bianco chiamata Cacchione. È un vitigno autoctono a bacca bianca della zona di Aprilia, Anzio e Nettuno che produce un vino da tavola molto forte. Viene usato spesso in accostamento a piatti a base di pesce e si esalta se è servito freddo. I nettunesi raccontano che il vino sia nato da un pezzo originario da altre viti e che sia stato piantato in un'altra terra dando vita ad una nuova tipologia di vino (bianco). Quel pezzo di vite (rubata) venne chiamato "cacchio". Il cacchione di Nettuno ha avuto il riconoscimento DOP. Si consiglia ai turisti di accompagnare i pasti con questa buonissima versione di vino locale.

Giovanni Spronelli, Giuseppe Tommasi Mavar, Alessandro Norcia 2Bl

Come mangiano gli adolescenti e le famiglie a Nettuno

Una parte importante del progetto è stata quella di cercare di ricavare delle informazioni in modo diretto, attraverso la somministrazione di questionari ad adolescenti e famiglie residenti sul nostro territorio.
Attraverso una discussione di gruppo sono state individuate le aree su cui formulare delle domande e sono stati redatti, dai ragazzi stessi 2 questionari, uno per gli adolescenti ed uno per le famiglie. Sono stati somministrati 100 questionari, 50 ad adolescenti (età compresa tra i 14 ed i 16 anni) e 50 alle famiglie (con una media di 4 componenti, adulti intervistati età media 40 anni).Dalle rielaborazione di questi questionari sono state tratte delle informazioni che certamente non hanno alcuna rilevanza statistica, ma cidanno un'idea di come si mangia e ci si comporta sul nostro territorio rispetto all'alimentazione.
LE FAMIGLIE da noi intervistate sono composte in media da 4 persone, e nella maggioranza pranzano in un orario che va oltre le 14, la cena invece si svolge tra le 20 e le 20.30.
30famiglie riescono a pranzare assieme,ma è la cena il momento in cui le famiglie si riuniscono e , viene riferito, mentre si cena si parla e si guarda la tv. I cellulari non vengono menzionati, Il pranzo prevalentemente si basa su l'assunzione di carboidrati , pasta , pane o pizza, mentre la cena ha un menu più articolato, che prevede anche o solo carne o pesce e verdura Tutti dicono di magiare pasti cucinati.La spesa viene fatta solo nei supermercati, solo un intervistato dice di comprare nei negozi ed in particolare nelle aziende agricole, alta è la frequentazione di ristoranti.

La cosa che ci ha maggiormente colpito è che solo una piccolissima percentuale (10 su 50) conosce piatti e prodotti tipici del territorio, mentre la stragrande maggioranza afferma di conoscere ricette e tradizioni di altri territori, in particolarequelli del sud. Questo ci fa capire una caratteristica importante del territorio, il fatto di non avere molte persone autoctone. Le ricette che vengono citate sono:

pasta alici e pecorino, pasta con le telline, la pizza di pasqua, brodo di pesce, zuppa di pesce, pizza con l'indivia.

Come mangiano gli adolescenti

Sono stati somministrati 50 questionari su ragazzi di età compresa tra i 14 ed i 16 anni.
Dagli stessi emerge che la maggior parte di essi (34) fa 5 pasti al giorno, mentre i restanti saltano gli spuntini.
Nessuno salta , oltre a pranzo e cena , la colazione.
Questo rappresenta un aspetto positivo in quanto è risaputo che il nostro corpo ha bisogno di energia all'inizio della giornata, per mettersi in moto, e le calorie di questo pasto pesano meno sulla bilancia. La colazione preferita è quella fatta con cappuccino o latte con cornetto e biscotti, altri bevono il the, solo 5 persone consumano frutta. I ragazzi a scuola fanno un sostanzioso spuntino a base di carboidrati,anche perché la maggior parte dei ragazzi non pranza prima delle 14,30 – 15: un eccessivo consumo di carboidrati, a metà mattina potrebbe non essere funzionale alle necessità dell'organismo. Il pranzo, consumato da tutti in famiglia, consiste per 40 ragazzi su 50 in carboidrati, mentre altri assumono carne e verdure. Quasi nessuno mangia primo , secondo e frutta. Alla sera, vengono consumate carne pesce o verdura, in media verso le ore 20.Durante questi pasti, prevalentemente cucinati i ragazzi dicono di guardare la televisione, alcuni confessano di stare al cellulare, ma la percentuale di questi è più bassa di quello che sembra nella realtà. Tutti dicono si assumere verdura e la maggior parte ritiene di nutrirsi in modo equilibrato, ritenendo che l'umore non influisca sul modo di mangiare. Riteniamo che forse su queste domande non si sia riflettuto in modo approfondito., perché i dati di altre indagini dicono che il disagio giovanile a volte si esprime

con cambiamenti nel modo di mangiare. Un aspetto positivo è che molti ragazzi, circa 31 svolgono attività fisica

PICCOLI GESTI PER L'UOMO,GRANDI PROGRESSI PER L'UMANITA'

Forza! Con questa parola ci rivolgiamo a tutti quelli che vogliono lottare per mantenere il nostro pianeta in salute.Noi che vogliamo fare qualcosa per il pianeta saremo meno del 10%, ma se ognuno riuscisse a convincer almeno una persona , potremo creare un insieme di buone intenzioni che si possano tradurre in azioni e magari per il nostro mondo ci sarebbe un futuro.

Quello che può fare la differenza può essere anche un piccolo gesto come differenziare l'immondizia o buttare i rifiuti nel cestino e non per terra.
Gli automobilisti potrebbero almeno alla domenica andare in giro a piedi o con la bicicletta, un gesto come questo ridurrebbe di molto l'inquinamento nelle città.

Questi sono piccoli gesti per le persone, ma grandi gesti per la terra e grandi progressi per l'umanità.

Questionari

1. Quanti siete in famiglia?
2. Mangiate insieme?
3. A che ora pranzate?
4. Di solito cosa mangiate?
5. Avete un cibo tipico?
6. Bevete alcolici quando mangiate?
7. Parlate quando mangiate?
8. A che ora cenate?
9. Conoscete prodotti tipici di Anzio e Nettuno?
10. Conoscete ricette tipiche di Anzio e Nettuno? Se, si quali?
11. Conoscete ricette tipiche di altri territori?
12. Frequentate ristoranti e fast food?

13. Dove fatte la spesa?

1. Quanti pasti fai al giorno?
2. Fai colazione?
3. Cosa mangi a colazione?
4. Fai uno spuntino all'intervallo o a metà mattina? Se si, cosa mangi?
5. Di solito a che ora pranzi?
6. Che cosa mangi a pranzo?
7. Quanto e cosa bevi al giorno?
8. Fai merenda e con che cosa?
9. Verso a che ora ceni?
10. Che cosa mangi a cena?
11. Mangi qualcosa dopo cena?
12. La tua alimentazione si basa su cibi cucinati o confezionati o surgelati?
13. Quante porzioni di verdura e frutta mangi al giorno?
14. Pensi di essere una persona che mangia poco, molto, in modo equilibrato?
15. Mangi fuori pasto? Se si, cosa?
16. Che cosa fai mentre mangi?
17. Mangi da solo, in compagnia o in famiglia?

18. Il tuo umore condiziona il tuo modo di mangiare?
19. Fai attività fisica?
20. Ci sono cibi che escludi totalmente dalla tua dieta?

Si ringraziano i seguenti alunni per aver lavorato con motivazione e impegno:

- Asciolla Chiara 1^Di
- Biondi Andrea 2^Di
- Buccolini Giulia 1^BL
- Chiappini Chiara 1^Di
- De Carli Angelo 1^Ae
- Frasca Giorgia 2^BL
- Iannotta Gabriele 1^Ae
- Norcia Alessandro 2^BL
- Peparini Francesco 2^Di
- Romano Francesco 2^Di
- Spronelli Giovanni 2^BL
- Terrone Miriam 2^Di
- Teseo Marco 1^BL
- Tommasi Giuseppe 2^BL
- Torrini Francesco 2^Di

Si ringraziano gli alunni Gheu Cristiano e Biondi Andrea per il supporto informatico alla realizzazione dell'opuscolo. Il lavoro è stato coordinato e supportato dai prof.Elisabetta Votta ed Enrico Chirci.

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE , DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Istituto Tecnico Statale Tecnologico - Liceo Scientifico Scienze Applicate
"LUIGI TRAFELLI"
Cod. Ministeriale RMTF19000X
MECCANICA,MECCATRONICA ED ENERGIA
INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI - ELETTROTECNICA ED ELETTRONICA.–
+ LICEO SCIENTIFICO opzione SCIENZE APPLICATE
00048 Nettuno – Via S. Barbara, 53 – Distr: 43 – tel..06121127610- Fax 069803083
rmtf19000x@istruzione.it – rmtf19000x@pec.istruzione.it - www.itistrafelli.gov.it C.F. 80249350580

Lingua madre

MANGIARE SANO E SOSTENIBILE

PON FSE-Competenze di base AVVISO 1953 - "CONOSCIAMO IL NOSTRO TERRITORIO"