



## NewspaperGame Extra in collaborazione con l'Assessorato Agricoltura e Foreste della Regione Siciliana

Mangiare può essere un gioco, un viaggio gustoso alla scoperta di tutto ciò che ci fa star bene e ci rende più belli. Come funamboli che camminano su un filo andiamo alla ricerca dell'equilibrio alimentare per conoscere i cibi indispensabili per mantenere sano l'organismo. Impariamo a usare gusto e olfatto, a unire sapori diversi, proprio come il piccolo Ratatouille.

Combattete brufoli e chili di troppo? Vi capita di esser stanchi già al mattino o di avere appetito fuori pasto? Vi smarrite tra diete improvvisate e un po' confuse? Se avete risposto sì a queste domande è il momento di andare a conoscere meglio il nostro principale e insostituibile alleato, il nostro pieno d'energia e salute: il cibo.

**“Promossi a tavola”** è l'iniziativa di **NgExtra** rivolta agli studenti delle scuole siciliane, realizzata in collaborazione con l'Assessorato Agricoltura e Foreste della Regione Siciliana, che propone un modo diverso di fare educazione alimentare tra i banchi per imparare a diventare consumatori consapevoli e proteggere la propria salute, ma è anche un'occasione per far conoscere meglio i prodotti tipici e d'eccellenza siciliani.

Andiamo, allora, a conoscere insieme una nuova piramide (non quella dei faraoni!) in cui sono racchiusi i cibi che ci regalano benessere ed energia, dalla base, composta da cereali e pasta - il carburante delle nostre cellule - da consumare in robuste porzioni; a frutta e verdura che ci proteggono e mantengono in forma; alle proteine per crescere; fino a zuccheri e grassi, importanti anche loro, ma senza eccessi.

Un alunno italiano su cinque, infatti, è a rischio obesità: troppe tentazioni si affacciano dai distributori automatici a scuola, troppi snack ricchi di grassi e bevande gassate e zuccherine, troppe calorie che non vengono bruciate.

Per combattere uno stile di vita sedentario in cui si mangia troppo e male e sfuggire alle sirene del cibo-spazzatura, bisogna imparare tutti insieme - ragazzi, genitori e docenti - a trovare un equilibrio a tavola.

## CORRETE A SCRIVERE

E allora cogliete l'occasione per prendere la parola e scoprire i segreti di una corretta alimentazione. Approfondite i temi in classe, imparate con la vostra insegnante, contagiare la vostra famiglia, e poi scrivete un articolo e diteci cosa ne pensate. Magari seguendo questi suggerimenti:

- **VOGLIO UNA VITA EQUILIBRATA.** Scrivete un articolo sul rapporto tra cibo e salute, tra gusto e qualità, scoprite come unire varietà e quantità, cioè come mangiare un po' di tutto, ma nelle giuste porzioni. Come esploratori, andate a scoprire i segreti della piramide alimentare. Raccontate la vostra giornata alimentare: dal pasto più importante, la prima colazione, alla merenda del pomeriggio. Trovate cosa non va bene nella vostra dieta, raccontate alla vostra famiglia quello che imparate e portate equilibrio anche in casa. Fate un piccolo sondaggio, chiedete a compagni e amici cosa mangiano e cosa desidererebbero mangiare.
- **LA BELLEZZA VIEN MANGIANDO.** Destinazione benessere: per un pieno di energia e contro brufoli e chili di troppo, scoprite tutte le strade alimentari che portano a una forma perfetta. Il benessere non è mai stato così vicino: basta seguire qualche piccola regola e stare "in equilibrio" tra tutti i cibi. Un arcobaleno di frutta e verdura nel piatto per ritrovare buonumore e benessere.
- **L'ESPERIENZA SI FA SUL CAMPO.** La vostra classe partecipa a un laboratorio del gusto? La vostra merenda a scuola è un gioco "fresco" in cui si portano da casa mele e ortaggi? Giocate a fare lo chef come Ratatouille? Sperimentate il cibo come piccoli chimici imparando a mescolare per bene carboidrati, vitamine, sali minerali, acqua...? L'esperienza si fa sul campo! Raccontate la visita a una fattoria didattica, spiegate le dolci attività del laboratorio della scuola, quella volta che avete sfornato il pane caldo o provato tanto di quel miele da far invidia all'ape di Bee Movie!

- **KM ZERO.** Tra mercati contadini e presidi Slow Food, giocate con noi al “Km zero”: scoprite la varietà della nostra tavola e quanti prodotti possiamo trovare senza spostarci dalla nostra Isola. Dall’antipasto al dolce, dal cibo di base alle delizie più rare, andiamo a conoscere la varietà dei nostri prodotti tutti a distanza ravvicinata, prodotti localmente, sicuri e controllati. Ritroviamo le nostre abitudini alimentari, quelle della cucina povera e contadina, così di moda da essere la preferita delle star di Hollywood.
  
- **LA DIETA MEDITERRANEA E' UN MITO.** Sai cos'è la dieta mediterranea? Conosci i prodotti baciati dal sole? Sai che quello che si mangia nel Sud del mondo è “copiato” da tutti? Nella tua alimentazione ci sono i cibi cardine della dieta mediterranea? Racconta quali sono e perché sono così indispensabili.
  
- **IGP, DOC, DOP: LA QUALITA' E' MADE IN SICILY.** Dietro le sigle c'è tutta la qualità dei prodotti siciliani, un modo di proteggere la salute del cittadino, di tutelare il cibo. Per districarsi nella giungla alimentare, occhio a etichette e certificazioni. Scrivete quali sono i cibi sani e sicuri, quali requisiti contraddistinguono la qualità di un alimento, cercate di capire cosa contengono i cibi, scoprite stagionalità ed etichette. Gli alimenti devono avere le carte in regola per andare d'accordo con la nostra salute.

## COME FUNZIONA

Gli studenti delle scuole primarie (classi quarte e quinte), secondarie di primo e secondo grado possono scrivere articoli sugli argomenti proposti. Basta collegarsi al sito [www.newspapergame.com](http://www.newspapergame.com), cliccare sul link “NG Sicilia” e scrivere un articolo di 1600 battute. Quelli più interessanti saranno pubblicati sulle pagine del quotidiano “La Sicilia” dedicate all’iniziativa.

Nel corso della grande festa conclusiva di NewspaperGame verranno consegnati i riconoscimenti speciali ai migliori articoli secondo la valutazione di una giuria di esperti.