



Io e i miei compagni abbiamo assistito a una interessantissima lezione riguardante il cibo, un argomento che per noi adolescenti è molto importante. La dottoressa Tiziana Marceddu ci ha spiegato che qualsiasi cibo assunto in quantità eccessiva può fare male. Inoltre ci ha rivelato che l'olio di palma non è diverso dall'olio di soia e dall'olio di mais. Ci ha parlato anche dell'importanza della colazione, il primo pasto della giornata, che conferisce le energie necessarie

per affrontare le diverse attività fino allo spuntino di metà mattina. Per terminare la lezione abbiamo degustato alcuni prodotti tipici dell'Arborea che personalmente mi sono piaciuti molto. Assistere a una lezione sul cibo è stato affascinante e indimenticabile.

Roberto Melis



Non avevo mai mangiato lo yogurt alla stracciatella. E' molto buono e ha dei pezzettini di cioccolato. Ho bevuto anche del latte con il cioccolato anch'esso molto buono.

AnouarElGhifari

*La colazione è un pasto importante, fare la colazione fa bene perché poi non abbiamo fame a metà mattina e non mangiamo come lupi. Abbiamo anche imparato che le etichette sono molto importanti perché dicono la verità, invece nelle pubblicità fanno i furbi. La nutrizionista ci ha fatto assaggiare dei prodotti, ci ha regalato delle tovagliette e una tazza molto carine =-).*

*Anna Grussu*

La dottoressa Marceddu ci ha parlato dei vantaggi che ci sono nel mangiare sano. A me la lezione è piaciuta tantissimo perché è stata diversa dalle altre. Oltre ad essere stata molto interessante, le informazioni che ho ricevuto sono utili nella vita di tutti i giorni. Penso che d'ora in poi comincerò a mangiare più frutta e verdura per far restare in salute il mio corpo e prima di prendere qualsiasi prodotto leggerò con attenzione l'etichetta. Alla fine della lezione ci hanno dato in regalo una tovaglietta, una tazza, un opuscolo sull'alimentazione, uno yogurt e del latte con cacao.

Andrea Puddu



La dottoressa Tiziana ci ha proposto una lezione molto particolare e piacevole: attraverso delle slide ci ha spiegato che non tutte le cose che ci dicono sono vere ("L'olio di palma fa male!" "Il burro fa male!"), perciò bisogna leggere le etichette o chiedere ulteriori informazioni. Successivamente c'è stata una degustazione: ci hanno dato alcuni prodotti dell'Arborea molto buoni e salutari. La lezione mi è piaciuta molto perché non ci hanno detto le solite cose che dicono i genitori come ad esempio: Non mangiate le patatine fritte! Non bevete la Coca Cola! La dottoressa ci ha spiegato che possiamo mangiare questi alimenti, ma con moderazione. Spero

che la dottoressa Tiziana possa venire un'altra volta magari ad illustrarci altri argomenti con la sua passione e con la felicità che ha contagiato tutti.

Sofia Bisogno

*Ieri è venuta una persona incaricata dalla ditta Arborea e ci ha spiegato quali cibi mangiare e in che quantità. Dopo tante spiegazioni ci ha dato delle tovagliette "Il paradiso delle mucche". Poi abbiamo ricevuto degli yogurt alla stracciatella buonissimi, del latte al cacao, anche questo squisito. Abbiamo potuto portare a casa gli omaggi e questo mi è piaciuto molto. Ho trovato un po' noiosa la parte dove ci ha spiegato come si leggono le etichette.*

Gabriele Orecchioni

La lezione mi è piaciuta, ci ha coinvolto ed era molto interessante, ci hanno anche regalato delle tazze bellissime!

Marta Stazu

*Lunedì nella nostra classe è venuta un'impiegata della cooperativa Arborea che ci ha spiegato*



*che alcuni alimenti non sono sani, ma se vengono mangiati nella giusta quantità non sono particolarmente dannosi. Inoltre ci ha detto alcune cose molto interessanti su cui io non ho mai riflettuto. Un esempio è l'olio di palma: la dottoressa ci ha detto che ormai ovunque c'è scritto "senza olio di palma" e ci ha fatto ragionare sul fatto che se anche l'olio di palma fosse dannoso, cosa ci mettono al suo posto? Ci ha portato alcuni prodotti dell'Arborea e ci ha regalato una*

*simpatica tazza. Questa esperienza, oltre a essere bella e coinvolgente, è stata molto educativa.*

Carlotta Stecchi

*Lunedì abbiamo parlato con un esperto di salute e alimentazione. Ho imparato che le sostanze (come l'olio di palma) che stanno un po' togliendo dal mercato in realtà non fanno male se prese non troppo frequentemente. Gli obiettivi di questa lezione riguardavano non solo il mangiare bene, ma anche il mangiare inteso come un piacere che possiamo condividere con altre persone.*

*Michele Sarritzu*

*Lunedì nella nostra classe è venuta una dottoressa che è stata chiamata dalla Tre A per parlarci dell'alimentazione. Questa lezione mi ha fatto capire che nessun cibo deve essere demonizzato, infatti dobbiamo mangiare un po' di tutto. L'esperienza mi è piaciuta tantissimo perché ho imparato molte cose, per esempio che bisogna sempre fare la colazione perché è il pasto principale. Dopo la spiegazione ci hanno fatto assaggiare dei prodotti dell'azienda Arborea, che io già conoscevo, come il latte al cioccolato. Nella mia classe non è la prima volta che si è parlato dell'alimentazione, ma è sempre utile affrontare questo argomento perché si toccano temi indispensabili per la nostra salute.*

*Sara Magro*



