



Telefono Azzurro

80141 NAPOLI
Via Don Bosco,8
Tel 081 5990590 - 5990625
Fax 7510124
c.c.p. 17489808

Parlo



Telefono Azzurro

80141 NAPOLI
Via Don Bosco,8
Tel 081 5990590 - 5990625
Fax 7510124
c.c.p. 17489808

ANNO IV — NUMERO 5

www.telefonoazzurro.org—telefonoazzurro@virgilio.it

FEBBRAIO/MARZO 2009

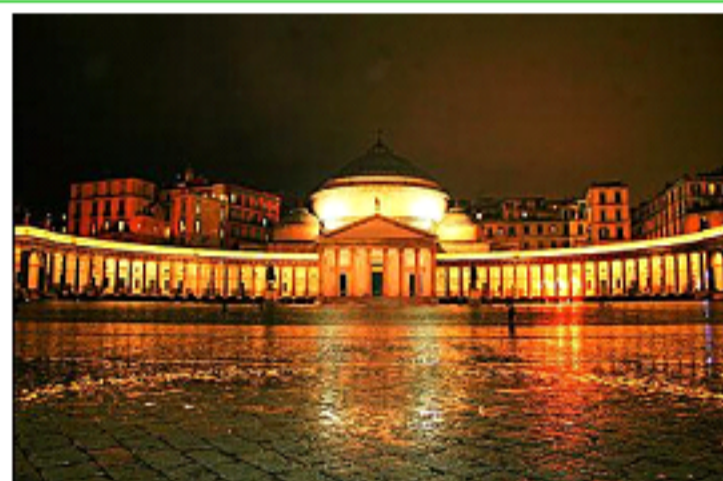
ORGANO BIMESTRALE DEL C.A.M. - TELEFONO AZZURRO ONLUS A DIFFUSIONE GRATUITA
PATROCINATO DALL'ASSESSORATO ALL'EDUCAZIONE E ALLA LEGALITÀ DEL COMUNE DI NAPOLI

Ancora una volta l'anoressia ha vinto!

Chiara è morta per arresto cardiaco a Gennaio. Era una ragazza che sognava di diventare un'insegnante e soffriva di anoressia nervosa da cinque anni. Chiara aveva da sempre problemi di accettazione di sé: voleva essere magra, da piccola era stata una ragazzina obesa che pesava 80 chili, al momento della crisi fatale pesava 28 chili. Scriveva poesie, suonava la chitarra e faceva volontariato in un centro di accoglienza per minori in difficoltà. Eppure era malata di una malattia complessa, un disordine alimentare la cui causa non è ancora ben conosciuta; di solito inizia con una dieta dimagrante senza controllo medico, oppure con una iniziale perdita di fame legata ad un evento doloroso e per Chiara nessuno è stato capace di aiutarla ad accettare la sua immagine. Anche se il suo corpo era al di sotto del suo peso ideale, lei lo percepiva sempre "troppo grasso"!!!



Continua a pag.2



Il grillo parlante

Caro grillo parlante, sono una ragazza di 17 anni e per circa 5 anni ho sofferto di anoressia e bulimia. All'inizio pensavo che fosse solo un gioco: volevo imitare una mia amica, ma soprattutto volevo essere magra come certe modelle che vedevo in televisione, mentre io mi vedevo cicciona e brutta. Pian piano ho cominciato a non mangiare più: più dimagrivo, più mi vedevo bella, invece ero solo pelle ed ossa. Infatti alla fine pesavo solo 30 chili ed ero alta 1,68. Stavo male, malissimo, ma io testarda continuavo a non mangiare. Vomitavo e poi svenni in classe. Finalmente una giovane prof. che era venuta da poco a fare una supplenza si rese conto del mio grande malessere e da lì è cominciata la mia risalita: una salita lunga e dolorosa, ma avevo trovato chi mi ascoltava veramente; i miei genitori, infatti, non volevano accettare la mia malattia che ha un nome ben preciso: ANORESSIA! Ancora non ne sono uscita, ma ho ricominciato a vivere, sono ingrassata e mi vedo bella lo stesso. Voglio solo dire a tante ragazze di non imitare le modelle o le amiche ma di imparare ad accettarsi per quello che sono.

Valeria (ex anoressica)



*Cara Valeria,
è bellissima quell'ex, vuol dire che
ti senti di nuova viva e sana. Io non
passa far altra che farti i miei
complimenti perché hai avuto un
gran coraggio nel risalire una china
che è dalarasissima.*

*Voglio, però, dire ai genitori,
insegnanti e a quanti stanno vicini
agli adolescenti di non satta valutare mai certi atteggiamenti
strani dei nostri ragazzi, ma di stare
senza allarmismi sempre in loro ascolto.*

Il grillo parlante

21 MARZO - TELEFONO AZZURRO CAM

E' questa la data che segna l'inizio della rinascita della natura che si manifesta in una esplosione di colori e il Telefono Azzurro, proprio per le caratteristiche di questo giorno, ha deciso che esso sia anche, per tutti i bambini, un giorno di rinascita, di festa, di gioia, di fraternità, di rinnovata speranza e contemporaneamente di abbattimento di tutte le brutture che minacciano la loro naturale serena crescita.

Il Telefono Azzurro CAM invita anche le famiglie, i Dirigenti scolastici i docenti gli educatori tutti ad esaltare tale data perché possa costituire un giorno in cui tutti insieme riflettiamo sulla preziosità dell'età minorile. Il T.A. in questa occasione offrirà, quale gesto simbolico, ai Dirigenti ed ai Referenti scolastici degli istituti, ove è presente "Parlo", la piantina azzurra che testimonia tale avvenimento. A tutti auguri!

*Il Presidente
Ing. Emiliano Venditti*

Una corretta alimentazione

Molte persone oggi non hanno un'alimentazione sana e corretta ed è questo uno dei grandi problemi del mondo. Le malattie, infatti, dipendono dalle cattive abitudini alimentari. I bambini poveri dei paesi lontani hanno bisogno del nostro aiuto perché vivono soli, senza genitori, senza igiene e senza cibo, spesso si sfamano solo con un pezzo di pane (se ce l'hanno), si ammalano quasi sempre e non hanno un medico che li possa curare. Fortunatamente, però, da molti anni nella nostra scuola per aiutare noi bambini, è in funzione il progetto "Quadrifoglio", molto utile per far conoscere a noi tutti "persone fortunate" i problemi che una scorretta alimentazione può causare. Noi, infatti, al contrario di questi bambini abbiamo fin troppo cibo, ne abusiamo, lo sprechiamo, mangiamo troppo "fuori pasto": merendine, cioccolata, caramelle, snack, bibite gassate, patatine ecc...

I nostri genitori sono molto preoccupati per la nostra salute, rischiamo di diventare tutti obesi, mentre le adolescenti per conservare un fisico magro mangiano pochissimo e a volte digiunano; ma essere sani e in salute non significa essere magri o grassi, significa saper mangiare "bene", ascoltare i consigli dei medici, variare i cibi e prediligere la frutta e la verdura.

Cerchiamo quindi di dire basta alle troppe merendine, diciamo basta agli sprechi e, pensando ai bambini più sfortunati, impariamo ad apprezzare i pasti che ogni giorno le nostre mamme ci preparano con tanto Amore!

Valeria Vadalà e Grazia Bergamè
Classe 5°F Scuola Primaria "Scherillo"
Soccavo-Napoli



Segue dalla prima pagina

L'anoressia può essere influenzata da spot pubblicitari che fanno desiderare un corpo sottile e asciutto come tante top model; induce la ragazza ad eliminare quei segni corporei che segnalano l'identità femminile (seno, curve...), sembra esprima anche la paura di diventare adulta. Frequentemente l'anoressica alterna lunghi digiuni a grandi abbuffate (Bulimia), delle quali si libera subito, provocando il vomito, quasi a volersi liberare di quello che ritiene la sua colpa: il cibo. Bulimia vuol dire mangiare senza fame, vuol dire placare uno stato di ansia (come il latte calma il neonato). Il bulimico vive la sua condizione con forti sensi di colpa. Ha un'immagine negativa di sé. Non prende mai decisioni e ancor più dell'anoressica non ammette la sua malattia. L'anoressia e la bulimia posso essere curate con la psicoterapia individuale o familiare. I genitori possono aiutare i figli che soffrono di disturbi alimentari, comportandosi con calma e coerenza, non devono rimproverare e ricattare la figlia e neppure avvolgerla in un'atmosfera di falsa comprensione. Dirle di mangiare è tempo perso, così com'è inutile mettersi ai suoi ordini con atteggiamenti di sudditanza, ma bisogna avere il coraggio di prendere consapevolezza del problema e rivolgersi ad esperti.

Paola Scagiola



Io e il cibo

Le cose che mi piacciono son tutte sul mia tavola, quelle che non mi piacciono... via dal mia tavola! Via gli spinaci, via tutte le verdure, via i legumi... ma se pensa alla pasta e al farmaggia vada su su can un salto fina alle nuvole.

Giuseppe IV A
Plessa "Baranessa" NAPOLI

L'affermazione di Giuseppe corrisponde alla verità: i bambini e gli adolescenti non amano mangiare determinati cibi. Infatti da un sondaggio effettuato dagli alunni della I B e della I C "NEVIO" di Napoli su cento adolescenti, dagli 11 ai 14 anni (residenti per lo più nei quartieri: Vomero, Fuorigrotta, Posillipo) è risultato quanto segue: il 48% mangia durante la giornata almeno tre merendine di vario tipo; il 37% mangia per fare lo spuntino di metà mattina (patatine); il restante 15% non fa merenda, né colazione a prima mattina. Il 36% mangia solo due volte a settimana il pesce, il 29% mangia una o due volte a settimana la verdura, mentre il 49% mangia pasta quasi tutti i giorni.

Il 68% si fa condizionare dalla pubblicità nella scelta delle merende.

Come si può ben capire da quanto sopra esposto i nostri ragazzi non sono abituati a mangiare cibi sani ma preferiscono alimenti che poi potranno arrecare dei danni in età adulta. In questa situazione dovrebbero essere chiamati in causa i genitori ed i docenti.



Parlo

BIMESTRALE DEL C.A.M. TELEFONO AZZURRO a diffusione gratuita ANNO III - N°5 - Febbraio/Marzo 2009

AUTORIZZAZIONE DEL TRIBUNALE DI NAPOLI N.92 DEL 27/12/2005

DIRETTORE RESPONSABILE: Don Gennaro Comite

REDAZIONE: Vincenza Aldi, Giuliana Davide, Piera Ferrara, Tina Greco, Giuseppe Silvestri, Irma Turriziani

SEGRETARIA DI REDAZIONE: Rosita Seratoni

GRAFICA: Stefano Leone

STAMPA: SydPrintex - Napoli

Progetto "Casa Azzurra"

Cari ragazzi, continua il discorso su "Casa Azzurra", progetto che il Telefono Azzurro CAM desidera realizzare. Per alcuni di voi che forse non hanno notato gli articoli sui giornali precedenti, desidero ricordare che il Telefono Azzurro CAM si impegna da più di 20 anni a difendere i diritti di voi ragazzi da ogni forma di violenza e abuso. L'esperienza di tutti questi anni ha fatto maturare la consapevolezza che non basta l'ascolto telefonico e gli interventi successivi, ma è necessaria anche la presenza concreta sul territorio; è nato così il progetto "Casa Azzurra" cioè una struttura polifunzionale, aperta al territorio, che prevede sostegno a favore dei minori nella zona di Ponticelli ma anche di Cercola, S. Anastasia e Volla quartiere e comuni tra i più degradati della nostra periferia.

La struttura di Ponticelli quando fu assegnata dal Comune di Napoli era in uno stato disastroso e solo sito di rifiuti; ci sono voluti ben 70 mila euro, raccolti dalla Polizia di Stato di Ponticelli per dargli un aspetto appena civile e un grado di sicurezza. Ora i lavori sono sospesi per mancanza di fondi, abbiamo bisogno del contributo volontario di tutti, per continuare i lavori e consentire il suo utilizzo.

Le istituzioni a cui il Telefono Azzurro si è rivolto e si rivolge continuamente, sono sorde, pertanto ci rivolgiamo a voi ragazzi che con i vostri docenti, genitori ed amici possiate organizzare qualunque forma o modo di racco-



gliere fondi per questa importante iniziativa. Fiduciosa che questo mio grido di aiuto non cada nel nulla vi do il num. del c.c.p. 1748980082 intestato a Telefono Azzurro CAM Via Don Bosco, 8 Napoli, sul quale si possono effettuare i versamenti volontari.

Irma Turriziani

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Il nostro decalogo:

- Orari ben determinati e costanti per prima colazione, pranzo, cena;
- Non caricare eccessivamente la quantità di cibo durante il pranzo e cena: "le abbuffate" sono sempre negative;
- Gli alimenti devono essere semplici, non elaborati, non complicati da una eccessiva presenza di grassi e di salse di difficile digestione;
- Evitare di bere alcolici forti o abusare del vino (non più di un bicchiere) a pranzo o cena;
- Consumare i pasti senza fretta, masticando lentamente per favorire la digestione.

(tratto da "Salute" di Veronesi)

"Mens sana in corpore sano"

Purtroppo il tema alimentare in questi ultimi anni in occidente, è diventato fondamentale, in quanto la cosiddetta società del "benessere" ci ha indotti ad ingurgitare di tutto e di più senza alcun controllo. I risultati sono visibili, il numero degli obesi è aumentato e tra questi non mancano, naturalmente, i bambini, tanto da diventare un vero problema sociale. A questo punto le scuole sono state chiamate in campo attivamente, al fine di promuovere in vario modo i fondamenti di una corretta alimentazione. Sì, corretta, perché si può eccedere in entrambi i sensi, anche il non alimentarsi porta a delle conseguenze spiacevoli e spesso incurabili (anoressia, bulimia).

Io vi parlo in qualità di docente e non di nutrizionista, infatti anche io nella mia esperienza con i bambini ho imparato alcune regole fondamentali che permettono una nutrizione senza eccessi e senza carenze.

Una prima regola da tener presente è che bisogna mangiare tutto in quantità tali da introdurre i vari principi nutritivi in proporzioni diverse. Si tratta dei principi della dieta mediterranea. Ciò che ci può aiutare è la piramide alimentare dalla quale possiamo capire cosa e quanto possiamo mangiare. Innanzitutto non bisogna disdegnare la pasta, il pane, i cereali, il riso e le patate cioè i famosi carboidrati; poi c'è la frutta, la verdura, il latte lo yogurt; poi le uova, la carne, i formaggi, il pesce ed infine i grassi e gli zuccheri. Quindi la quantità maggiore di sostanza nutritiva devono essere attinte dai carboidrati (60%), il restante dai lipidi (30%), ed il 10% del valore proteico dalle uova o dalle carni.

Spesso vengono indicate delle regole a cui faremmo bene ad attenerci: frutta e verdura in quantità; meno grassi; maggiore attenzione alle quantità; variare quotidianamente e, cosa fondamentale, lasciare la vita sedentaria e dedicare una parte della giornata allo sport. I latini solevano dire "mens sana in corpore sano" facendo riferimento al movimento, sarebbe il caso di estendere il concetto anche a tavola perché è anche da lì che parte il rispetto per noi stessi e per la costruzione di un futuro sempre più di qualità.

Tina Faccetta

I ragazzi scrivono...

Filastrocca alimentare

Per imparare a mangiare sano
non devi fare nulla di strano.
Di tutto tu devi mangiare
ovviamente senza strafare:
un po' di questo un po' di quello
per poter crescer forte e bello.

Pollo, patate, spinaci e prosciutto
ti senti bene se mangi tutto.
Latte e formaggio fanno le ossa più dure.
Pancia più sveglia con frutta e verdure.
Di queste ultime puoi abbondare,
ma grassi e dolci devi limitare.

Per poter crescer forte e sano
vitamine e proteine ti danno una mano.
Per tanto giocare e bene studiare
gli zuccheri non possono mancare.
Se vuoi saltare in allegria
anche i grassi ti danno energia.

Se in forma vuoi restare
di tutto un po' devi mangiare
e tanto sport praticare...

Ma ancor prima di mangiare
le tue mani devi lavare
se il batteri vuoi eliminare
...e dei denti ti sei ricordato?
Perché la carie è sempre in agguato!!!

Annachiara Colli IVA
I.C.S. G. Falconi.

...Il prosciutto

Il prosciutto crudo e cotto
fa crescere il panciotto.
Se lo mangi a quantità
la tua pancia crescerà.
Se lo metti nel panino
non esagerare
mettine un pochino!
Troppo grasso male fa
e vai in contro all'obesità.

Gabriella Ottaviano V A
I.C.S. G. Falcone

La cioccolata

Piace a tutti grandi e piccini
Ma fa male ai dentini.
La cioccolata bella e buona
Fa impazzire zia Aurora.
Tra i nostri cibi preferiti
Di sicuro va
Ma attenti alle quantità.
Il suo gusto fa addolcire il palato
Perciò viene assaggiato.
Tu usi nella girella
Questa è Nutella!

VA I.C.S. G. Falcone Manzoni

35A Baronesse

Poesia sull'alimentazione

Per imparare a mangiare
seguì i consigli della "poesia alimentare"
di frutta e verdura puoi abbondare,
con i grassi e i dolci ti devi limitare.
per crescere protetto e sano
vitamine e proteine ti danno una mano,
per giocare e studiare
degli zuccheri non possono mancare
e per saltare in allegria
anche i grassi ti danno energia.
se in forma vuoi restare
di tutto un po' devi mangiare
e tanto sport praticare.
e di lavarti i denti ti sei ricordato?
perché la carie è sempre in agguato !!!!

Schiavo Enza e Merolla Emanuela
2C Scuola Media Marconi
San Giorgio a Cremano

La mela

Sono rossa, sono tonda,
a nutrirti sono pronta:
guardami ti voglio parlare,
tu di me ti devi fidare.
La mia buccia liscia e croccante,
per te è davvero importante.
Le merendine non le mangiare
La tua salute posson rovinare.
Ogni giorno non mi abbandonare perché io ti posso aiutare.
La mia polpa dolce e succosa è un rimedio per ogni cosa.
Caro bambino hai capito cosa voglio dirti?
Alcuni cibi posson ferirti,
Altri invece sono fondamentali,
nel tuo sviluppo te ne accorgerai!

Dambrosio Martina V B
I.C.S. G. Falcone

Sulle ali dell'alimentazione

Se in buona salute ti vuoi conservare
una dieta variata devi adottare:
mangi a pranzo pastasciutta
broccoletti e mozzarella
ma la sera zuppa cotta
carne di ferri o prosciuttella.
Tra le pietanze per carità
mai far mancare frutta e verdura
così sarai sempre sicuro
di avere fibre e sali in quantità.
Dice il vecchio proverbio
"Una mela al giorno leva il medico di torno".
Segui il consiglio senza dubbio
e starai bene ogni giorno.

Alessandra De vito 5F
Scuola Primaria "Scherillo"
Soccavo NA

Mangiamo le verdure di stagione

Coi carciofi di stagione
Mi trasformo in un golosone!
E un risotto ho rimediato
vi assicuro mi è bastato.
Assaggiare un pochettino
per finire tutto il piattino!

Noemi Aprile IVA
I.C.S. G. Falcone.

Obesità: una grave malattia

Purtroppo oggi sono sempre più frequenti i casi di obesità, questo può derivare anche dal fatto che per ogni nostro malumore cerchiamo di consolarci mangiando.



Nervosismo, stress, delusioni, noia, questi sono alcuni dei tantissimi motivi che inducono le persone a mangiare a dismisura; oltretutto le persone che eccedono nel mangiare spesso esagerano con il consumo di merendine, gelati, patatine, dolci... E ancora molte bibite gassate che contengono molti zuccheri. Spesso queste persone non praticano attività fisica e quindi non bruciano i grassi in eccesso. Ma perché non si fa più molta attività fisica?

La risposta è semplice: soprattutto molti ragazzi preferiscono giocare a Play Station, Nintendo, tutti apparecchi elettronici che incollano i ragazzi alla sedia invece di fare una bella partita a pallone, basket o qualche passeggiata. In America l'obesità è un fenomeno molto diffuso e nelle scuole, per evitare di arrivare a un punto di non ritorno, si è pensato di mettere un voto sulla forma fisica. Speriamo che servirà a scoraggiare la cattiva alimentazione. L'obesità, che rappresenta l'eccessivo aumento del grasso sul corpo, può portare addirittura alla morte. Quindi dovremmo cercare tutti di prevenire questo disturbo limitando l'assunzione di troppi grassi e zuccheri e facendo molta attività fisica.

Emanuele Riccio e Vincenzo De Martino
III D S.M.S. S.Di Giacomo NA

Pillole di saggezza

MANGIARE BENE, MANGIARE VARIO

- Controllare il peso e mantenersi in forma
- Assumere grassi con moderazione
- Mangiare più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Controllare l'assunzione di zuccheri
- Non eccedere con il sale
- Moderare l'assunzione di bevande alcoliche
- Pensare ai cibi come tanti tasselli che vanno a comporre il mosaico della nostra alimentazione e quindi...MANGIARE VARIO!!!

PROBLEMI ALIMENTARI

Una delle frequenti cause di morte infantile nei paesi sottosviluppati riguarda una inadeguata alimentazione o addirittura la mancanza di cibo. Ci sono invece paesi in cui il cibo è abbondante e addirittura viene spesso sprecato. Devo dire che ci sono strane differenze nel mondo: da un lato bambini che muoiono di fame e dall'altro persone vittime dell'obesità. E ancora c'è un altro problema, l'anoressia che causa gravi danni al fisico. Il cibo rende tutti un po' strani, molte persone, anche se magre, cercano di dimagrire sempre di più, altre mangiano oltre ogni esigenza. Credo che la cosa migliore sia mangiare seguendo un'adeguata dieta alimentare e tenersi in forma praticando un po' di sport.

Vincenza Catalano III E
S.M.S. S.Di Giacomo NA



Una ragione in più

Per mia fortuna non so davvero cosa sia l'anoressia, ma una mia amica ci è passata. Paure, tristezze, speranze, sogni, coraggio: aveva dimenticato tutto questo. Quando ci si lascia andare, si hanno gli occhi chiusi, non si distingue il bene dal male, non si ha la volontà di dire: "Devo mangiare". Si cerca disperatamente una ragione per andare avanti, si cerca qualcuno al quale fare una promessa, perché combattere unicamente per se stessi non avrebbe senso. Lei voleva uscire da tutto questo, ma si sentiva al sicuro così com'era, al sicuro dalle sue bugie, perché gli altri dovevano sapere quello che provava. Non pretendo di capire cosa voglia dire tutto questo, ma è triste pensare che in un momento della propria vita si possa decidere di fare qualcosa che ci condiziona per sempre, si possa decidere di smettere di mangiare, quando si avrebbe un'intera vita per dimenticare le cose brutte che accadono, senza scatenarne delle altre.

Francesca Di Nardo III E
S.M.S. S.Di Giacomo NA

La prova costume

Il 21 marzo l'equinozio di primavera metterà fine all'inverno che, quest'anno, si è presentato particolarmente rigido, la natura si risveglierà e, pian piano si avvierà verso l'estate in un trionfo di colori e di profumi.

Molte persone aspettano con trepidazione la primavera, queste si preparano, infatti, al fatidico giorno della "prova costume": il giorno in cui scopriranno se l'inverno ha regalato loro qualche chilo di troppo.

Capita un po' a tutti di ritrovarsi in primavera appesantiti, succede, allora, che il desiderio di sfoggiare una invidiabile "linea" fa iniziare delle diete senza controllo medico, questa estrema superficialità, a volte è molto pericolosa per la salute stessa. Il legittimo desiderio di "apparire" belli e prestanti non deve comportare, in nessun caso, dei rischi, specialmente se sono i giovani che intraprendono certi percorsi, è necessario, quindi, che la famiglia e la scuola vigilino correggendo le cattive abitudini alimentari dei ragazzi facendo capire loro che è bello/a chi riesce sempre ad essere se stesso mantenendo la propria personalità non come chi insegue i falsi stereotipi della nostra società, badando solo ad apparire nel suo bel costume da bagno all'ultima moda.

Giuseppe Silvestri



Un tuffo nella storia

I Romani consumavano 3 pasti al giorno:

Il primo (ientaculum) molto leggero, consisteva in una colazione di pane intinto nel vino, accompagnato da cacao, uova, frutta e miele. Il pranzo (prandium) che aveva luogo verso mezzogiorno era rapido e sobrio: uova, pesce o carne fredda, legumi, un po' di verdura, frutta e, da bere, acqua o vino generalmente misto con miele.

La cena (cena), invece, era il pasto principale: ci si metteva a tavola dopo il bagno alle terme, fino a tarda sera.

Prima dell'inizio del pasto alcuni schiavi andavano in giro per la sala porgendo ai commensali l'acqua con cui si lavavano le mani.

Durante il banchetto si beveva in abbondanza, nel triclinio (sala da pranzo) vi era un grande vaso detto "cratere" nel quale si versava il vino conservato nelle anfore e lo si mescolava con acqua calda o fredda a seconda dei casi.



I grandi banchetti duravano molte ore, durante tutto questo tempo i commensali oltre che mangiare e bere, chiacchieravano, dicevano maldicenze, discutevano di cose varie e si divertivano in vario modo.

Conte Martina
Scuola Media "G.Marconi"

A tavola dei Romani

*Al banchetto dei Romani
non mancava mai il garum,
tra le code dei pavani
si serviva il buan libum,
ma struzzi, mulluschi e cetacei
si bagnavano con il mulsum,
al Romano ghiatta, ghiatta
era gradita il masto catta,
tra sale, pepe, spezie e vino
capeggiava il pecarina,
che i Romani
mangiavano con le mani,
tra fiari e vasellame, stesi sui triclini
assaggiavano i pescialini,
ma il più buan
saprà ogni casa
era il vin falerna
che si beveva per tutta l'inverno.*

Ferraro Gaia I C
Scuola Media "G.Marconi"



Pillole di saggezza

UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE

IL problema della cattiva alimentazione, affligge oggi l'intera umanità. Sono vari gli aspetti di questo problema come ad esempio l'anorexia e l'obesità, tipici dei paesi industrializzati. Al contrario, ci sono paesi che non hanno cibo a sufficienza per sfamare la popolazione. Il problema si allarga anche per la presenza di OGM ossia quegli organismi il cui DNA è stato modificato. La presenza di OGM può provocare reazioni allergiche e tossiche, ma anche resistenza agli antibiotici. Penso che i paesi industrializzati abbiano la responsabilità di venire incontro alle esigenze dei paesi sottosviluppati poiché una alimentazione insufficiente può anche provocare l'insorgere di molte malattie o la mortalità in età infantile o giovanile.

Leoluca D'Orsi III E
S.M.S. S.Di Giacomo

COS'è L'ANORESSIA?

Oggi giorno molte ragazze non accettano il proprio corpo e iniziano la cosiddetta dieta e si riducono a non mangiare più perché ormai sono entrate in un tunnel; passano settimane, mesi e diventano sempre più magre, ormai non ascoltano nessuno perché vivono in un mondo tutto loro, è come se avessero chiuso con la realtà. Sognano sempre, vogliono ridursi come uno scheletro, credono che diventando sempre più magre saranno così leggere da poter volare rifuggendo dalla realtà. Non capiscono che, così facendo, si fanno solo del male e, quando ormai è troppo tardi, vorrebbero recuperare quei chili persi, quella parte della vita da cui volevano fuggire.

Lucia Zazzaro III D
S.M.S. S.Di Giacomo Napoli

Giochi

Frutta Puzzle

F	R	A	G	O	L	A	C	A	S
T	I	A	L	E	N	O	L	E	M
G	B	N	I	P	E	R	A	A	O
C	E	O	M	E	L	A	C	O	R
M	S	E	O	S	U	S	I	N	A
E	C	O	N	C	O	C	C	O	R
O	D	A	E	A	T	T	E	R	O

Mora
Pera
Ribes
Pesca
Mela
Limone
Cocco
Melone
Fragola
Susina
Nocce

Le lettere rimaste formeranno i nomi di 3 frutti (Un frutto autunnale, un frutto estivo, un frutto natalizio)

Anagrammi

1. Può esserci sul gelato.
NANPA
2. Il più bianco dei condimenti.
RUOBR
3. E' l'ingrediente principale del pane.
NAORG
4. L'alimento che non manca mai sulla tavola.
AENP
5. Con la sua farina si prepara la polenta.
AMIS



6

Parlo
Parlo



7

Parlo
Parlo



Telefono
Azzurro

Via Don Bosco,8 - 80141 NAPOLI - Tel.081 5990590 - 081 5590625

CSV

Napoli

Centro Servizi per il Volontariato

Un giorno da volontario

Iniziativa realizzata nell'ambito delle
attività del CSV di Napoli

intende valorizzare l'attività del
volontariato, sensibilizzando la
popolazione ed i giovani che
nello specifico affronteranno
alcune tematiche:

- **adottiamo un nonno**
- **adottiamo un bambino**
- **adottiamo un diversamente abile**

al termine delle attività si
realizzerà una

TAVOLA ROTONDA

(che riporterà le emozioni e le sensazioni
provate dai giovani coinvolti nell'azione)

L'obiettivo è di contribuire alla
sollecitazione della nascita di una
coscienza sociale attenta ai bisogni degli
altri, soprattutto verso quelli che vivono
situazioni di disagio e di esclusione.

Il progetto si svolgerà presso le scuole del territorio della
4° e 5° municipalità dal 28 aprile al 28 ottobre 2009



Parlo