

## AgribusSicilia, in viaggio con il cibo

Nelle scorse settimane, nella nostra scuola abbiamo avuto l'opportunità di viaggiare nel regno dell'alimentazione sull'allegro AgribusSicilia dell'assessorato Agricoltura e Foreste della Regione.

Mentre posti a sedere dentro, ma tanti cartelloni colorati e un'esperta che ce li ha illustrati, spiegati, dando risposte significative alle nostre domande su quale modello alimentare seguire per nutrirci bene e in modo corretto. Prodotti tipici, dieta mediterranea, latte, olio d'oliva e la piramide alimentare sulla quale ci siamo soffermati e che abbiamo percorso esaminandone la struttura.

Così, abbiamo scoperto sul campo che alla base della piramide si trovano il pane, la pasta e tutti i carboidrati. Subito dopo, cosa sorprendente per noi ragazzi, frutta e verdura, e poi le proteine, rappresentate da car-

ni, legumi e latticini e al vertice della stuzzicante piramide grassi e dolci dei quali non si deve abusare. I consigli dell'esperta? Seguire la dieta mediterranea, la più varia e completa del mondo che soddisfa al meglio le esigenze di qualsiasi persona e abita a seguire corrette abitudini alimentari e un corretto stile di vita.

Dopo questo insolito, ma utile viaggio ci siamo resi conto che dobbiamo correggere qualcosa nella nostra piramide alimentare, dove i grassi e i dolci spesso stanno alla base e le verdure sono quasi del tutto assenti. Le giuste abitudini alimentari, l'equilibrio tra proteine, vitamine, carboidrati e grassi diventano così il metodo migliore per chiudere le porte all'obesità, alle malattie cardiovascolari e ai problemi di salute che possono nascere dai nostri errori alimentari.

**GIACOMO LUONGO, FRANCESCO DI STEFANO**

martedì 6 aprile 2005

**PALERMO**

# Fa caldo, tutti al mare

Mondello presa d'assalto da centinaia di studenti

PAG. 31

**PALERMO**

## PALERMO-TRAPANI

# Rilascio pass Ztl, è caos

Lunghe file e tensione in alcune agenzie

PAG. 31

**TRAPANI**

# Lupare e Usura

Due arresti, le armi erano pronte per essere usate

**BELLA BLU**

CON IL PESCE PIESCHISSIMO  
UN MENU DA BUONGUSTAI  
IL PREZZO MIGLIORE  
DA NOI TRIOVERAI!

TRAPANI - info: 0922.21239 - 320.8547607



# LA STORTA

5032, 1H ADB, POST. COMMA 260  
APT. LEGGE 652/96 FILCT

**BELLA**