**RIFLESSIONE sulle nostre abitudini alimentari e sulla piramide di classe emersa dall’osservazione dei nostri diari**

Dal questionario svolto in classe e dall’osservazione dei nostri diari, è emerso che noi ragazzi e ragazze della classe II C mangiamo regolarmente a colazione, a pranzo e a cena; alcuni di noi fanno anche uno spuntino e una merenda e questa è sicuramente una buona abitudine.

Siamo una classe abbastanza attenta alle etichette dei cibi che mangiamo; così facendo ci accorgiamo se il prodotto che assumiamo è sufficientemente salutare. Inoltre scopriamo la composizione dei cibi e la provenienza

Dal questionario è emerso anche che siamo una classe che non ama recarsi con frequenza ai fast-food e ai vari ristoranti; ci piace invece impastare e preparare regolarmente alimenti a mano, infatti, molto raramente mangiamo pizze surgelate.

Uno dei nostri difetti consiste nel fatto che mangiamo poco pesce, ma compensiamo con la frutta e la verdura perché le consideriamo batterie del nostro corpo. Abbiamo scoperto che abbondiamo nel consumo dei grassi e degli zuccheri; infatti quando abbiamo creato la piramide alimentare di classe, ci siamo accorti che il pesce era il vertice, mentre i grassi e gli zuccheri erano il corpo della piramide stessa.

Abbiamo inoltre osservato che l’olio extra vergine di oliva condisce maggiormente tutti i nostri piatti e ci regala sapore e benessere.