

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA* E l'ortofrutta va nel... pallone

UNA VOLTA tanto il modo di dire 'sei nel pallone' sta a significare un aspetto positivo del nostro modo di essere. Anche quest'anno circa mille studenti delle scuole medie inferiori parteciperanno all'iniziativa promossa per la decima volta dalla Provincia. 'Un giro al mercato' prevederà la conoscenza dell'ortofrutta facendo passare i ragazzi attraverso gli stand dei grossisti e facendoli parlare con gli addetti ai lavori di questo settore. Poi i ragazzi parteciperanno ad un momento formativo e teorico in aula e, armati di coltello e forchetta, saranno guidati alla preparazione di un minestrone composto da ortaggi provenienti da agricoltura biologica e di spiedini di frutta di stagione.

E il pallone? C'entra eccome: il Bologna calcio partecipa all'iniziativa: una sana attività sportiva e una alimentazione integrata con abbondanti quantità di ortaggi e frutta sono il binomio indispensabile per coloro che vogliono vivere bene. Il progetto vuol sottolineare che a una dieta intelligente va sempre associata una buona attività fisica e il tutto avrà una qualità migliore se i ragazzi impareranno che sarà 'il gioco di squadra' ad accompagnarli per la vita. E quelli del Bologna non scherzano con gadget, biglietti omaggio per i giovani e ridotti per gli accompagnatori, palloni firmati dai giocatori che saranno presenti degli stessi alla premiazione delle classi.

* Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna



Frutta, verdura, acqua e occhio alla colazione I segreti per star bene

IL SOGNO ROSSOBLÙ è diventato realtà e le due perle infilate da Di Vaio sabato scorso contro la Juve un ricordo da conservare per una vita e da tramandare ai tifosi di domani.

E così anche i nostri ragazzini, sempre più esaltati, non perdono un solo allenamento della squadra di calcio e con occhi trasognati si buttano alla rincorsa del pallone per emulare le imprese del fantastico, nobile e generoso capitano Marco. Come dargli torto?

Piuttosto cogliamo l'occasione per rammentare loro che l'alimentazione ha un'influenza fondamentale sulle prestazioni fisiche in quanto determina l'efficienza del metabolismo e fornisce l'energia necessaria per l'esercizio dell'attività sportiva. E approfittiamo per raccomandare le regole suggerite dai nutrizionisti per un'alimentazione equilibrata: sono cinque come il cinque ottobre di trentuno anni fa, quando il Bologna sconfisse già una volta la Vecchia Signora col rigore battuto da Paris.

PRIMO, come dicevano anche i nonni, mangiare un po' di tutto, consumando cibi di origine animale e tanta, tanta frutta e verdura. Secondo, distribuire i pasti in quattrocque momenti: prima

colazione, uno spuntino a metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio e cena. Terzo, occhio alla colazione! Meglio sacrificare un po' di sonno alzandosi in anticipo: sarà un piccolo sforzo che avrà il grande risultato di farci sentire più in forma lungo tutta la giornata.

QUARTO, ricordarsi di bere anche quando non si ha sete per raggiungere la quota giornaliera di un litro e mezzo o due di liquidi ingeriti, privilegiando l'acqua. La quinta

regola è quella proverbiale del "a tavola non si invecchia": occorre mantenere il piacere del cibo e dedicare tempo ai pasti senza ingoiare il boccone, ma masticandolo e gustandolo.

Sono regole semplici, quasi elementari, tuttavia i nostri bambini e ancor più i nostri adolescenti le ignorano allegramente, pensando che per sentirsi in forma in palestra o nell'allenamento continuo di più i 'prelibati' e costosi integratori, che precorrono talvolta il successivo impiego di sostanze anabolizzanti.

Eppure, caro piccolo sportivo, ricordati che il rispetto delle regole - non solo alimentari! - costa fatica ma porta frutti duraturi. In altre parole, a tavola, sul campo da gioco, nella vita, ci vuole disciplina.

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

<i>Carciofi violetti Cad.</i>	0.70/0.80
<i>Cavoli cappucci</i>	1.00/1,20
<i>Cavoli broccoli</i>	1.50/1.60
<i>Cicoria catalogna</i>	1.00/1.20
<i>Patate</i>	1,10/1,20
<i>Radicchio Chioggia</i>	1.80/2.00
<i>Arance tarocco pezz. media</i>	1.10/1.30
<i>Kiwi Pezz. gr.100</i>	1.50/1.70
<i>Mele Fuji Emilia Cal. 80-85</i>	1.40/1.60
<i>Pere Abate Fetel Pezz. 75-80</i>	2.00/2.20
<i>Pere conference Pezz. 70-75</i>	1.60/1.80

