



# Parlo



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

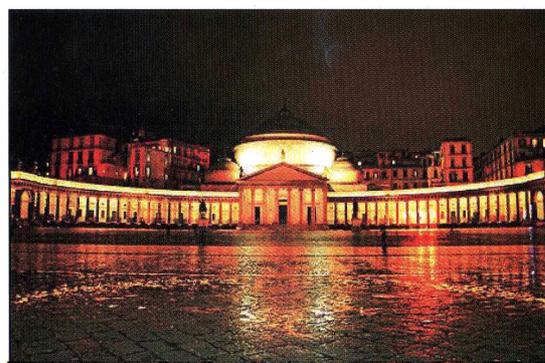
## Ancora una volta l'anorexia ha vinto!

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 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 bellissimo quell'ex, vuol dire che  
ti senti di nuovo viva e sana. Io non  
posso far altro che farti i miei  
complimenti perché hai avuto un  
gran coraggio nel risalire una china  
che è dolorosissima.*

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

## 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 e 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 si alimentano in maniera sana e corretta ed è questo uno dei grandi problemi della nostra società. Molte 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 spessissimo per la scarsa alimentazione 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 Vadala 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 possono 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.



### Io e il cibo

*Le cose che mi piacciono son tutte sul mio tavolo, quelle che non mi piacciono... via dal mio tavolo! Via gli spinaci, via tutte le verdure, via i legumi... ma se penso alla pasta e al formaggio vado su su con un salto fino alle nuvole.*

Giuseppe IV A  
Plesso "Baronessa" 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 TELEFONO AZZURRO  
C.A.M. a diffusione gratuita

Anno IV - N° 10 - FEBBRAIO/MARZO 2009

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

DIRETTORE RESPONSABILE:  
Don Gennaro Comite

REDAZIONE:  
Vincenzo Aldi  
Giuliana Davide  
Tina Greco  
Giuseppe Silvestri  
Irma Turriziani

SEGRETARIA DI REDAZIONE:  
Rosita Seratoni

GRAFICA:  
Stefano Leone

STAMPA:  
SydPrintex - Napoli



# Parlo

## 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



## 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 nutritive 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" facendone 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

Parlo



# 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...

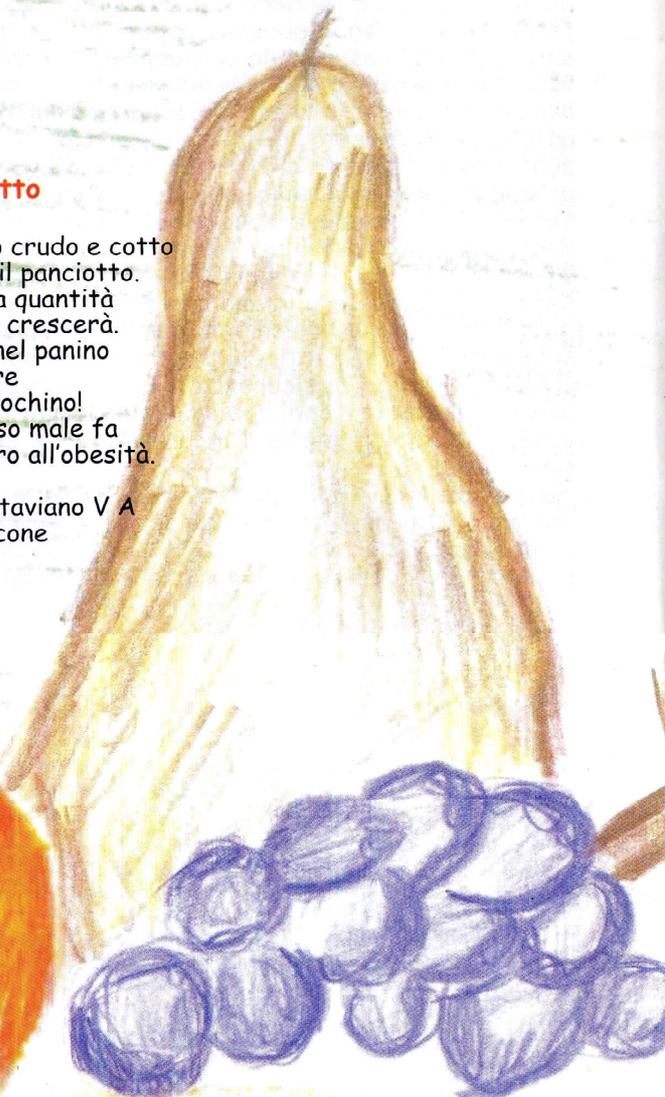
Ma ancor prima di mangiare  
le tue mani devi lavare  
se i batteri vuoi eliminare  
...e dei denti ti sei ricordato?  
Perché la carie è sempre in agguato!!!

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



35 A 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 ai 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 turno".  
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 tante 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. E' 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



# Parlo

## 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 cacio, 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



## Pillole di saggezza

### UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE

Attualmente il problema dell'alimentazione è diventato ancora più serio 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, inoltre, che i paesi industrializzati abbiano la responsabilità di andare 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

### A tavola dei Romani

*Al banchetto dei Romani  
non mancava mai il garum,  
tra le code dei pavoni  
si serviva il buon libum,  
ma struzzi, molluschi e cetacei  
si bagnavano con il mulsum,  
al Romano ghiotto, ghiotto  
era gradito il mosto cotto,  
tra sale, pepe, spezie e vino  
capeggiava il pecorino,  
che i Romani  
mangiavano con le mani,  
tra fiori e vasellame, stesi sui triclini  
assaggiavano i pesciolini,  
ma il più buon  
sopra ogni cosa  
era il vin falerno  
che si beveva per tutto l'inverno.*

Ferraro Gaia I C  
Scuola Media "G. Marconi"



## 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  
Noce

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**



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.



Parlo