

Latte in movimento: *Camilla*.

Camilla è una ragazza di 13 anni che pratica atletica da 3 anni. È una ragazza bionda con gli occhi azzurri e con un fisico tonico e muscoloso da vera atleta! È quasi sempre allegra ed è difficile farla arrabbiare. Ha una vita non troppo caotica, ma allo stesso tempo ricca di impegni. E' attenta alla sua alimentazione, ben equilibrata, per essere sempre in piena forma e in buona salute. La mattina, per esempio, inizia con una buona colazione, perché secondo lei, è il pasto più importante per fornire l'energia necessaria per iniziare la giornata; deve assicurare un giusto apporto energetico per le ore in cui si svolge la maggior attività lavorativa. Vanno bene quindi un bicchiere di latte, frutta fresca e cereali. Dovete sapere che Camilla non comincia mai la giornata senza aver bevuto almeno un bicchiere di latte. Lei dice, che oltre a essere molto gustoso, il latte è un *portento* per i suoi denti e per irrobustire le sue ossa. Come farebbe uno sportiva senza latte???

Dopo aver fatto colazione, si prepara per andare a scuola; cartella in spalle e via!

A scuola, dopo le prime tre ore di lezione, fa merenda, più o meno alle 11:00 con uno spuntino leggero, che potrebbe essere a base di yogurt e frutta fresca di stagione. Poi le lezioni ricominciano, ma alle 13:00 tutti a casa! Arrivata a casa, la mamma è già pronta con un buon pranzetto. Il pranzo è la parte della giornata che preferisce perché quando arriva a casa da scuola, rigorosamente a piedi, sa che l'aspetta un pranzo da re. Di solito mangia un piatto di pasta asciutta, un po'di verdura e frutta fresca. E naturalmente non può mancare l'acqua, tanta acqua naturale per idratare il corpo! Dopo si riposa una mezz'oretta, perché è bene non mettersi al lavoro o allo studio subito dopo aver mangiato, un momento di tranquillità favorisce la corretta digestione e l'assimilazione degli alimenti consumati. Più tardi, verso le ore 16:00, fa una merenda

nutriente, ma non troppo ricca di grassi; ad esempio una barretta di cioccolato e della frutta fresca di stagione, piuttosto che una merendina.

I dolci le piacciono tanto, ma cerca di mangiarne il meno possibile e soprattutto consuma solo ed esclusivamente quelli fatti in casa con ingredienti sani e genuini.

Camilla fa atletica 3 volte alla settimana per 2 ore al giorno. Al suo campo sportivo pratica saltuariamente tutte le discipline dell'atletica a rotazione: velocità, salto in lungo e in alto, ostacoli, resistenza, vortex, lancio del peso e del disco, staffetta e salto con l'asta, ma si è specializzata soprattutto negli 80 metri piani, cioè: **velocità!**

Vi sembra poco? Beh, per Camilla sì, infatti al sabato si fa anche un'oretta e mezza in piscina. Lei ama il nuoto, perché lo ha praticato quasi tutta la vita! Arrivata a casa e poi cena con la sua famiglia alle ore 20:00 circa. La cena deve essere leggera, la giornata volge ormai alla fine, regolarmente è fatta da pesce o un uovo, o una fettina di carne e verdure crude o cotte, ogni tanto mangia anche del formaggio. Camilla durante il giorno, se può si sposta nei tragitti brevi a piedi o per andare in centro, nella sua città, usa la bicicletta. Non fa ciò solo per mantenersi in forma, ma anche perché pensa sia meglio usare il meno possibile la macchina, per rendere l'aria meno irrespirabile. Tutti dovrebbero impegnarsi per salvaguardare l'ambiente in cui vivono, perché solo così si può essere sicuri di mangiare cibi buoni e genuini.

Classe 2 B

Scuola Secondaria di I grado "F. Ruini", via Mercadante, 4 - 410149 - Sassuolo (MO)