

Data articolo

21-05-2026

Autori

Camilla Maiocchi, Letizia Suardi 4DLS

Energia in movimento



Exhibit Dosso Verde – 5B Massacra

I bambini della classe 5B Massacra, accompagnati dagli insegnanti Silvia, Angela, Antonella, Jacopo, Delia e Arianna, ci spiegano come fare il pieno di energia nel modo corretto!

Il fulcro del loro stand è lo strettissimo legame tra quello che mangiamo al mattino e l'attività fisica che pratichiamo.

Attraverso un percorso interattivo, i ragazzi della 5B aiutano a capire se la colazione scelta (tra grandi classici come yogurt, latte e biscotti) sia quella adatta per affrontare un determinato sforzo fisico e per quanto tempo quell'energia ci sosterrà.



Ma non ci si ferma alla teoria!

Gli studenti spiegano con precisione che in alimenti come latte, uova e yogurt sono presenti le proteine, macronutrienti essenziali che non solo aiutano i muscoli, ma forniscono anche l'energia necessaria per affrontare la giornata.

Per dimostrarlo concretamente, il team dei giovani studenti mostra un vero e proprio esperimento scientifico su come dividere le proteine del latte dal siero, lasciando a bocca aperta il pubblico.



Dopo tanta scienza, è il momento di passare all'azione.

Per far toccare con mano il concetto di consumo calorico, i ragazzi propongono ai visitatori un percorso motorio incentrato sul salto.

Perché proprio il salto? Semplice: perché è l'esercizio che richiede il maggiore dispendio di energia!



Camilla Maiocchi, Letizia Suardi, 4DLS
