

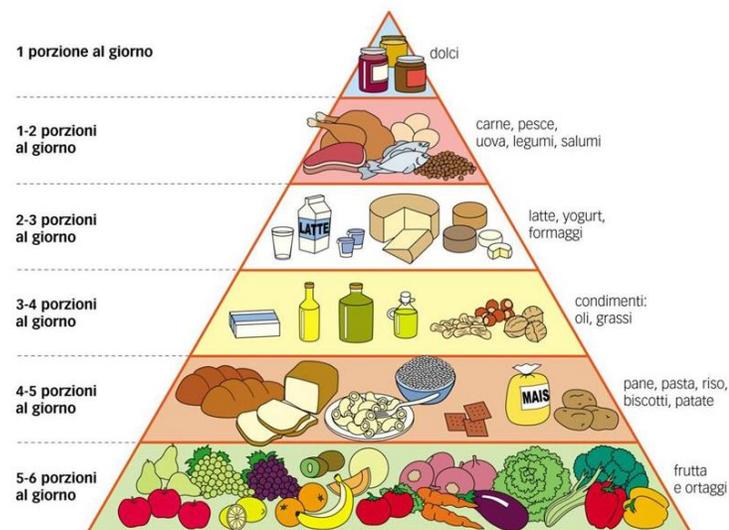


ALIMENTAZIONE

e

BENESSERE

Piramide Alimentare Italiana Giornaliera



Noi ragazzi della 2^A, divisi in 4 gruppi, abbiamo svolto alcune ricerche per capire come è cambiata l'alimentazione nel tempo, partendo dalla preistoria fino ad arrivare ai giorni nostri.

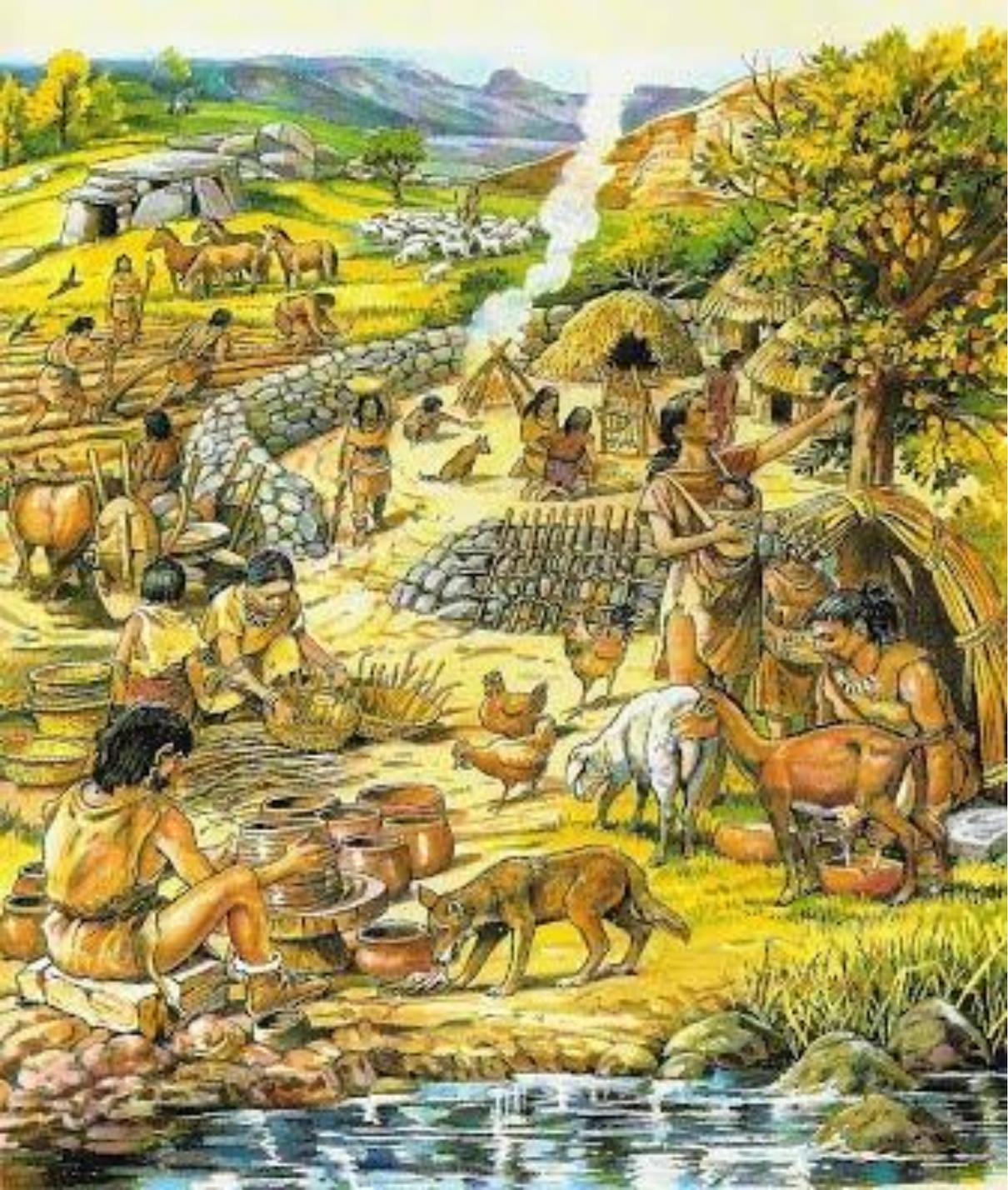
Durante il percorso abbiamo visto il docu-film «Super Size Me» e il film «All you can dream» per conoscere meglio gli effetti di una cattiva alimentazione sul nostro organismo.

Subito dopo, abbiamo letto un testo scritto dalla dott.ssa Annalisa Strada sulle buone abitudini per raggiungere il benessere del corpo e della mente.



Brainstorming sull'alimentazione





La PREISTORIA

La caccia

Nel deserto di Azarq, sono stati riportati alla luce importanti reperti che possono dirci molto sul "menù" tipico degli ominidi del Paleolitico.

Analizzando questi avanzi del passato, i ricercatori sono riusciti ad identificare di quali carni si nutrivano gli uomini 250 mila anni fa: anatre, cavalli, cammelli e leoni. Per uccidere le piccole prede si usavano delle armi rudimentali, mentre per orsi, mammut, o altri grossi animali si andava a caccia in gruppo.

In oltre la scoperta del fuoco si rivelò molto utile perché si poteva usare per cuocere la carne.



La pesca

I reperti archeologici hanno permesso agli studiosi di elaborare alcune teorie sulla pesca nel Paleolitico.

Le donne, perlustravano le spiagge alla ricerca di piccoli crostacei e molluschi, facili da prendere a mani nude, mentre gli uomini, cacciavano i pesci con strumenti rudimentali ma ancora oggi in uso.

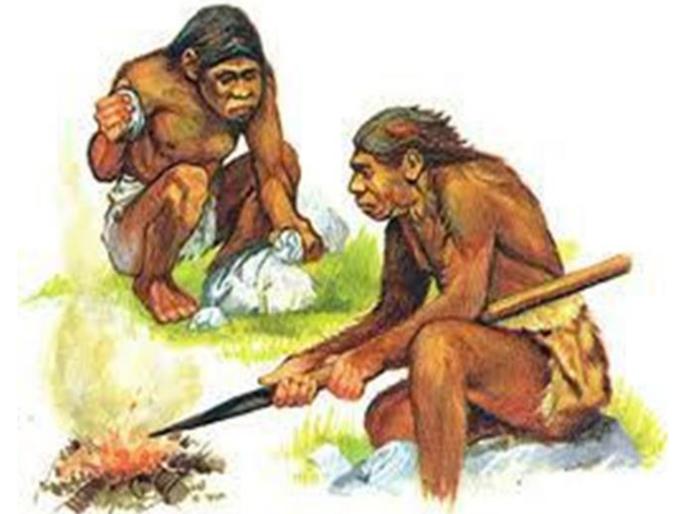
Nel Neolitico, l'aumento della popolazione impose la ricerca di nuovi metodi per incrementare la quantità del pescato. Le prime reti erano fatte di rametti, foglie e radici. Seguirono poi le reti da lancio e i cesti, sempre fatti di erbe intrecciate.



L'importanza della COTTURA dei cibi e la scoperta del FUOCO

Con un fulmine che colpì un albero, l'uomo scoprì il fuoco; dapprima fu capace unicamente di mantenerlo vivo e solo in seguito seppe riprodurlo. L'uso di un bastoncino di legno duro che veniva fatto ruotare rapidamente su un pezzo di legno secco più tenero, provocava l'esplosione della scintilla. In seguito si sviluppò l'idea di cuocere i cibi.

L'introduzione della cottura dei cibi, e della carne in particolare, avrebbe avuto un ruolo di primo piano nel garantire la grande disponibilità energetica necessaria allo sviluppo corporeo e cerebrale dei nostri più antichi antenati. Una nuova ricerca ha mostrato infatti che la carne cotta fornisce all'organismo più energia di quella cruda, un risultato di interesse anche per la dietologia.



Il passaggio dalla carne ai CEREALI

L'umanità ebbe una nutrizione basata esclusivamente sulla caccia, sulla pesca e sulla raccolta dei prodotti spontanei del mondo vegetale. I primi Ominidi furono essenzialmente predatori.

Ciò che rivoluzionò però l'alimentazione dell'uomo preistorico, come pure tutta la sua economia e il suo modo di vivere, fu la coltivazione delle piante (cereali) nonché l'allevamento del bestiame, da cui trasse da un lato farine e vegetali commestibili e dall'altro carne, grassi e latte.





GLI EGIZI



Il CIBO degli antichi egizi

L' alimentazione degli antichi egizi ruotava intorno al Nilo e alle sue periodiche inondazioni. Quando le acque si ritiravano, e il suolo riemergeva meravigliosamente fertilizzato e ricco di flora e fauna, si sfruttavano cereali come orzo e farro.

La maggior parte della popolazione mangiava pane, cipolla e pesce.

Il pane era il cibo principale per la dieta egizia ed erano anche la paga con cui i faraoni compensavano gli operai perché il denaro non esisteva.

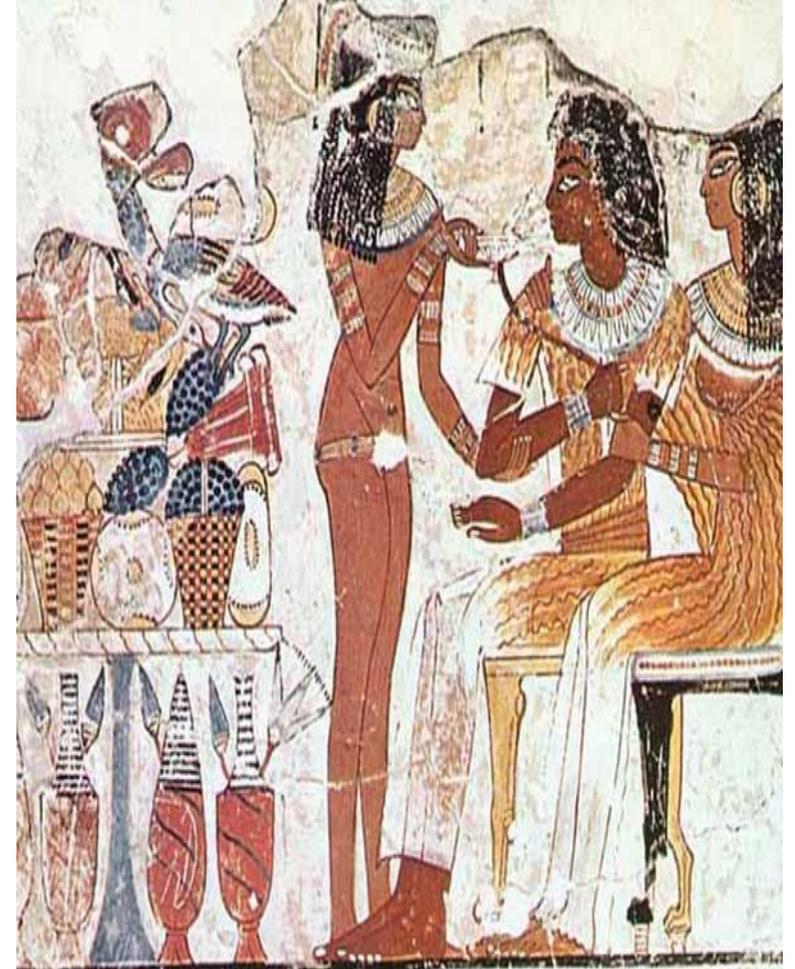


I cibi dei RICCHI e i cibi dei POVERI

I meno poveri si nutrivano di pane con aglio e cipolle. Alcune volte mangiavano verdure o carne di pecora e montone.

I contadini non solo coltivavano il grano, ma anche l'orzo da cui ricavavano la birra. Il menù quotidiano degli egiziani era formato innanzitutto da pane. I contadini dovevano accontentarsi di cibi economici come pane, birra e ortaggi. Questo modo di mangiare era monotono e solo per le feste si aveva l'occasione di consumare pesce e carne. Il clima caldo però creava qualche problema per la conservazione della carne.

Prodotti tipici erano anche: ravanelli, meloni, datteri, cetrioli e noci.



Gli intrattenimenti degli egizi durante i BANCHETTI

Spesso i nobili organizzavano feste dove venivano invitati altri nobili e molto raramente anche contadini. Durante la cena venivano offerti vini, carne, pesci appena pescati e dolci fatti in casa .

Durante i banchetti c'erano suonatori che intrattenevano i commensali allietandoli con dolci melodie. C'erano anche ballerine vestite di lino che contribuivano all'intrattenimento dei nobili.





I GRECI



La CUCINA GRECA

La cucina greca antica era caratterizzata dalla sua frugalità, riflettendo un'economia basata sull'agricoltura povera.

I Greci consumavano tre o quattro pasti al giorno.

La colazione, un veloce pranzo che veniva consumato intorno a mezzogiorno, la cena che era il pasto principale dell'intera giornata e veniva generalmente consumata al tramonto.

Un leggero quarto pasto veniva occasionalmente consumato nel tardo pomeriggio al posto della cena e prendeva il nome di “pranzo-cena”.

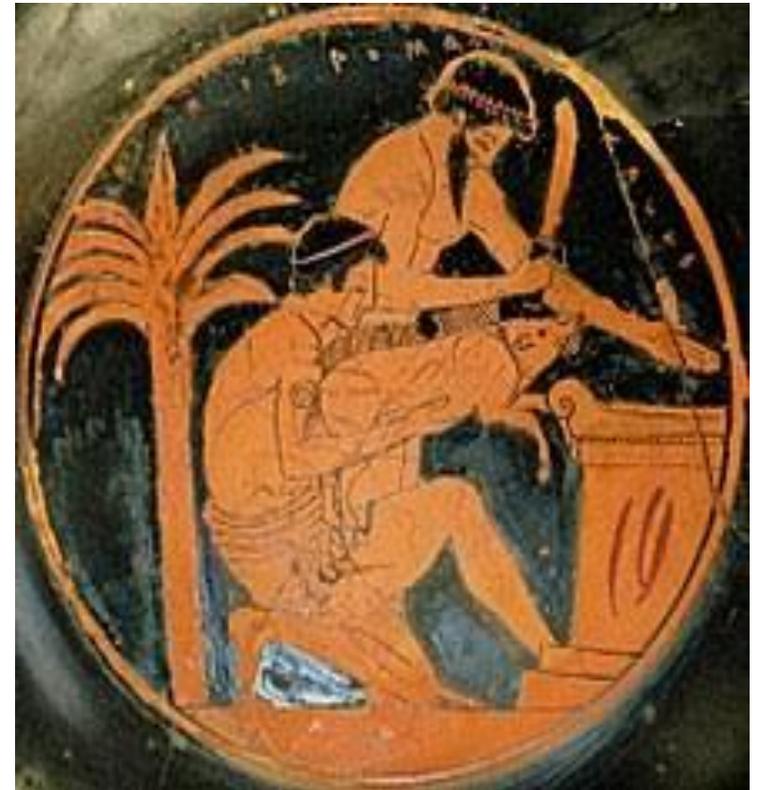


Cibo dei POVERI

I cereali costituivano la base della dieta dei Greci di quel tempo. I due principali erano il frumento e l'orzo. La lievitazione era molto nota alla popolazione della penisola che si affacciava sul mar Egeo.

I cereali erano spesso serviti accompagnati da ciò che veniva genericamente indicato come opson: “salsa o condimento”.

Nella Grecia classica si trattava di frutta e verdura: cavolo, cipolla, lenticchie, cicerchi a palustre, ceci, fave, piselli.



Cibo dei ricchi

Il consumo di pesce e carne variava a seconda della ricchezza e della posizione in cui si trovava la famiglia; il consumo di carne fresca era accompagnato da un rituale religioso in cui la parte degli dei veniva bruciata mentre la quota umana veniva cotta alla griglia e distribuita ai partecipanti.

I Greci

allevavano quaglie e galline, in parte per le loro uova. Alcuni autori elogiavano anche le uova di fagiano e oca che erano probabilmente molto rare.



BEVANDE

La **bevanda** più diffusa era l' **ACQUA**.

L'acqua di sorgente era preferita, poiché riconosciuta come nutriente.

Si dice che i Greci avessero **vino rosso, rosè e bianco**.

I Greci a volte addolcivano il loro vino con miele e lo rendevano medicinale aggiungendo timo, menta e altre erbe aromatiche. I migliori vini, secondo opinione generale, venivano dalle isole di Taso, Lesbo e Chio.



I ROMANI



I PASTI PRINCIPALI degli antichi romani

Nell'antica Roma, al pari di una dieta odierna, tre pasti principali scandivano generalmente l'assunzione di cibo: una colazione, un leggero pasto a mezzogiorno ed uno nel tardo pomeriggio.



JENTACULUM

Jentaculum (colazione) spaziava dal pane intinto nel vino per arrivare alle olive, uova o formaggio e ai resti della sera precedente.

Per i fanciulli era riservato il latte, accompagnato da brioches fresche, salate o addolcite col miele.



Il PRANDIUM e la CENA

Il prandium era l'unico pasto dei romani impegnati in qualsiasi attività ad esempio la guerra o il gioco dei carri o che richiedesse un sforzo. Il Prandium era uno spuntino fatto durante la pausa di lavoro.

La cena poteva essere costituita da un piatto unico o da circa 50 portate. I piaceri della tavola venivano condivisi all'interno di un gruppo sociale ben definito.



CURIOSITÀ sulla cucina romana

Tra i condimenti, il più usato era l'OLIO D' OLIVA.

Al primo posto tra le bevande vi era il_VINO, di cui esistevano, numerosi tipi e qualità, con prezzi molto vari.

Lo bevevano tutti e in abbondanza, anche gli schiavi; solo alle donne era severamente proibito.

Il vino non veniva quasi mai consumato puro, perché di alta gradazione e perché poteva assumere sapori sgradevoli.



Il cibo nel Medioevo



Il cibo dei RICCHI

Vi era un'ovvia differenza tra il cibo dei nobili e quello della gente comune.

Durante il Medioevo le carni, le verdure e la frutta di qualità migliore erano destinate alla tavola del ricco.

I conviviali erano il simbolo di assoluto sfoggio di ricchezza. I musicisti suonavano per allietare i partecipanti. Gli avanzi a fine banchetto venivano dati ai poveri al di fuori della porta.

Le posate venivano usate solo dalle dame. Per gli uomini, mangiare con esse, era un simbolo di debolezza. Anche nei piatti più sontuosi le stoviglie erano ridotte al minimo: un coltello doveva bastare per diversi commensali, esso era appoggiato al piatto di portata e serviva solo per tagliare la propria porzione di carne.



Il cibo dei POVERI

I poveri mangiavano prevalentemente cereali come il grano, più spesso segale e orzo che consumavano sotto forma di pane, zuppe o minestre di farinata ovvero una specie di polenta.

C'era un'assoluta assenza di carne, perché i contadini non possedevano bestiame, e quel poco che avevano era utilizzato esclusivamente come “bestiame di fatica”. Il contadino sostituiva la carne con un altro alimento: il pane. Le spezie erano presenti all'interno della cucina del medioevo, esse sopprimevano la mancanza del sale, che era considerato preziosissimo poiché serviva per conservare i cibi.





RINASCIMENTO



Il cibo dei RICCHI

Nel Rinascimento il mangiare bene divenne una vera e propria arte.

I ricchi, pur di ostentare la loro magnificenza, offrivano agli invitati le vivande più preziose arricchite da ingredienti costosi come le spezie orientali. In occasione dei matrimoni, le portate erano talmente numerose che i commensali non potevano assaggiarle tutte.

Frutta e agrumi furono considerati elementi aromatizzanti basilari e la frutta spesso veniva rivestita di foglie d'oro.

Fra i primi piatti erano frequenti i maccheroni, lasagne, tagliolini o minestre di riso. Molta importanza veniva data ai dolci che erano delle vere e proprie opere d'arte.

Il Galateo

In questo periodo nacque il galateo, cioè l'insieme delle regole di comportamento a tavola.



Il cibo dei POVERI

I poveri vivevano grazie ai “frutti della terra”.

La maggior parte del cibo veniva mangiata con le dita. Difficilmente un povero si poteva permettere un pesce o un pezzo di carne in quanto non poteva cacciare o pescare nei possedimenti del padrone senza il suo consenso.

L'alimento principale del contadino era il pane impastato con altre farine. Era confezionato con cereali poveri, con fave, con ghiande, con crusca e nei periodi di gravissima carestia anche con la segatura.





L'ALIMENTAZIONE NEL '600



Il cibo dei POVERI

Il '600 è stato il secolo che ha presentato diversi problemi legati all'alimentazione delle popolazioni europee. Ci furono molte carestie, le popolazioni erano più soggette alle malattie infettive. In alternativa al pesce fresco, si incrementarono i consumi di pesce conservato.

L'alimentazione dei più poveri era scarsa nelle zone depresse d'Europa: Irlanda, Spagna, Russia, Italia e Bulgaria. L'alimentazione di base consisteva in una minestra di granturco o di pane di segale e di verdura (patate, cavoli ecc.). La carne era molto rara.

Le abitudini alimentari erano strettamente legate a ciò che si poteva coltivare localmente.

Un tipico pasto del contadino del XVII° secolo consisteva in pane, cipolle e zuppa di fagioli. Da bere acqua e raramente vino.



La DIETA MEDITERRANEA

I popoli che si affacciavano sul bacino mediterraneo, in particolare in Italia, avevano un'innata "fortuna alimentare", poiché potevano usufruire della dieta mediterranea che presuppone un regime basato su un basso rapporto di acidi e grassi saturi.

L'origine di tale dieta risale al XVII° secolo quando Giacomo Castelitro, rifugiandosi in Inghilterra perché perseguitato dalla Santa Inquisizione, pubblicò un testo che discriminava gli elementi salienti dell'alimentazione Italiana ricca di frutta e verdura.



L'ALIMENTAZIONE NEL '700



Arrivano i NUOVI ALIMENTI

Con la scoperta dell'America arrivarono in Europa piante commestibili. La maggiore disponibilità di alcuni alimenti, favorì la crescita demografica del XVIII° secolo.

Il pomodoro fu introdotto in Europa dagli Spagnoli, come pianta ornamentale perché inizialmente era ritenuta velenosa per il suo alto contenuto di solanina. In seguito conobbe un forte impulso in Europa, principalmente nell'Italia meridionale.



Anche l'uso del cacao nel nostro continente fu introdotto dagli Spagnoli. All'inizio, dato il suo alto costo, la cioccolata era una bevanda aristocratica e riservata ai soli sovrani.

Al contrario, il caffè divenne ben presto alla portata di tutti.



Il cibo dei **POVERI**

La novità più importante nel regime alimentare europeo, fu l'introduzione della PATATA.

Quando arrivò in Europa, inizialmente fu destinata all'alimentazione degli animali e giudicata come un cibo malsano e nutriente. Le patatine fritte sono nate nel XVII° secolo a Namur, in Belgio, lungo il Mosa.

Nel XVIII° secolo si ebbe la grande diffusione del MAIS, perché prima, nonostante fosse ben conosciuto da qualche secolo, veniva etichettato da infamanti pregiudizi che lo rendevano un cibo solo per animali; in seguito grazie all'incremento della sua produzione, divenne un alimento molto utilizzato, soprattutto sotto forma di polenta.



L'ALIMENTAZIONE NELL'800



A che ora si mangiava?

La prima colazione era tra le 7:00 e le 9:00.

Il pranzo era tra le 12:00 e le 14:00, non più a base di piatti freddi, ma un vero e proprio pasto.

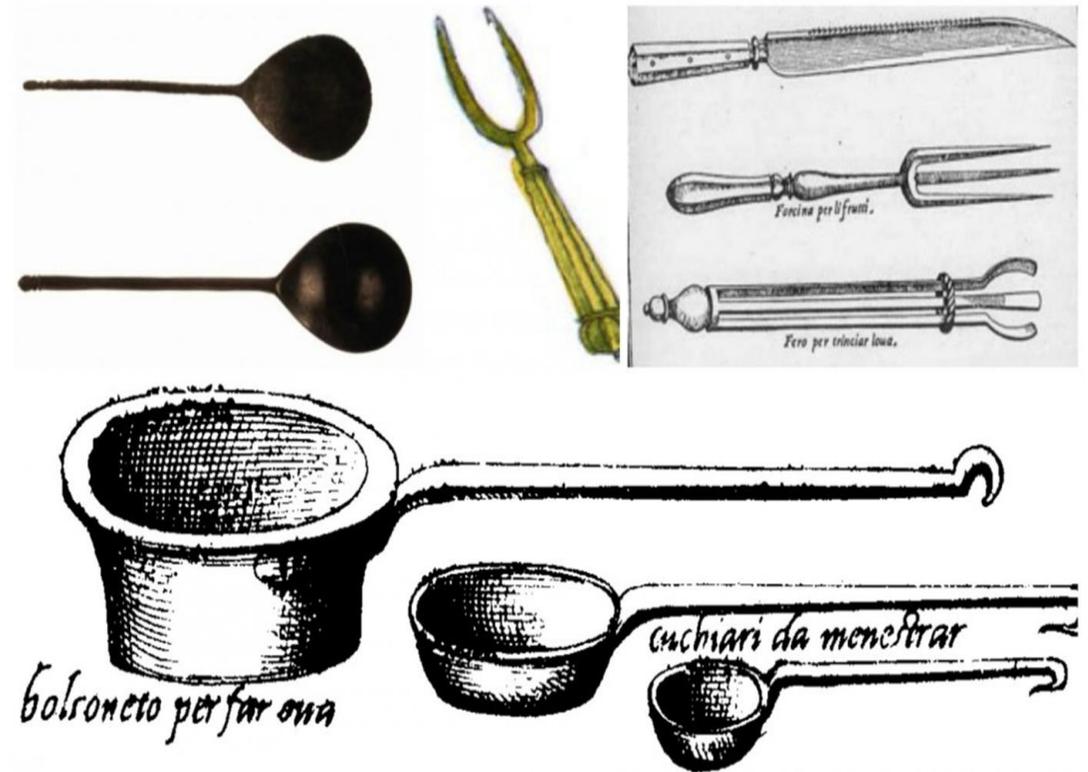
La cena si svolgeva verso le 20:30.

E uno spuntino leggero all'1:00 di notte, fatto da chi frequentava gli spettacoli.



Buone maniere a tavola

Nell'800 si completa la diffusione, almeno per le classi agiate, delle buone maniere a tavola, con l'affermarsi delle forchette, del piatto piano, dei bicchieri individuali e con il divieto di mettere le dita nei piatti con vari vantaggi igienici.



La ZUPPA DI CIPOLLE

La zuppa di cipolle è un gustoso piatto, prevalentemente invernale, considerato un piatto povero perché l'ingrediente principale è la cipolla, verdura economica e reperibile tutto l'anno.

La tradizione vuole che quella della zuppa di cipolla fosse un'antica ricetta della Toscana del '500, accompagnata da fette di pane toscano.

Si narra che fu Caterina de' Medici a portare questa prelibatezza alla corte di Francia, quando andò in sposa a Enrico II d'Orléans.

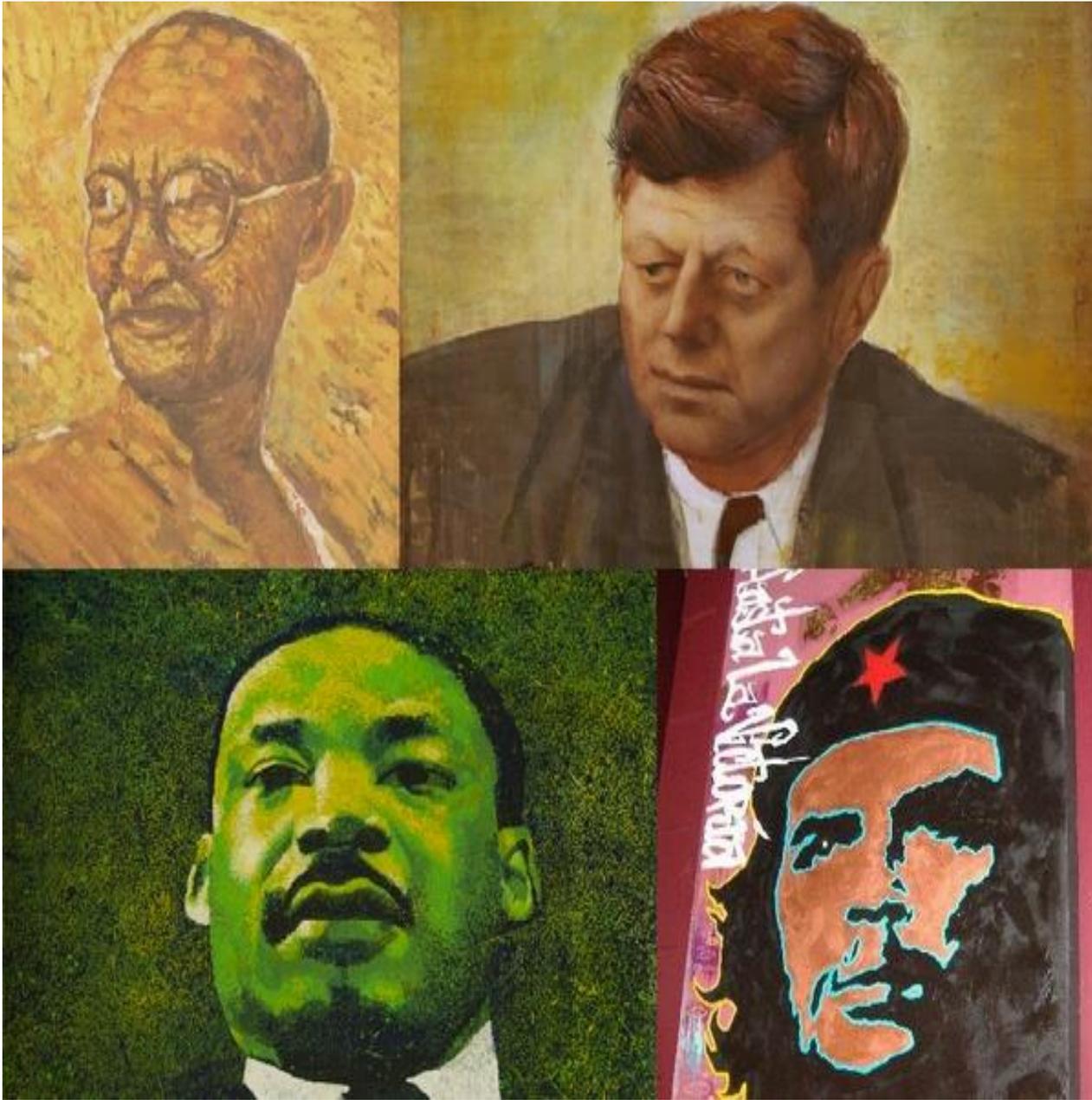


II CIOCCOLATO

Agli inizi dell'Ottocento, grazie all'industrializzazione, si assiste alla diffusione del cioccolato su larga scala, anche presso le classi meno agiate.

Ciò fu possibile quando il cioccolato, che era preparato industrialmente sotto forma di tavolette, non si poteva solo bere ma anche mangiare.





L'ALIMENTAZIONE NEL '900

L'ABBONDANZA di cibo

I cereali, comunque, anche in questo secolo occuparono un ruolo fondamentale, perpetuandosi la tendenza alla malnutrizione delle popolazioni.

Nel Novecento si assiste sia a un enorme incremento della produzione agricola, sia al netto miglioramento delle tecniche di conservazione, sia a un deciso sviluppo dei sistemi di trasporto, tutti fenomeni che hanno determinato una grande ABBONDANZA DI CIBO e la possibilità di consumo di alimenti prodotti in luoghi lontanissimi, con un superamento della stagionalità.



NUOVI ALIMENTI in Italia

Nel '900 i cibi di importazione americana come mais, pomodori, peperoni, peperoncini... erano ormai inseriti a pieno titolo nella dieta degli italiani.

Una varietà di fagioli e di zucche venivano utilizzate giornalmente nella preparazione degli alimenti.



La GUERRA e le RESTRIZIONI ALIMENTARI

Allo scoppio della II guerra mondiale le restrizioni alimentari dei primi anni del '900 diventano sempre più diffuse.

Generi essenziali come carne, olio e zucchero sono un vago ricordo per la maggior parte degli italiani.

Lo stato della popolazione riflette le condizioni generali d'inadeguata disponibilità alimentare.

Le conseguenze erano la malnutrizione, bambini con crescita compromessa e alta mortalità infantile.



II BOOM ECONOMICO

Con gli anni del boom economico i prodotti alimentari di pregio come carne, latte e formaggi, divennero accessibili a tutti .

Lo stato nutrizionale migliorò e le malattie da carenza scomparirono.



Le famiglie più ricche

Le famiglie più ricche mangiavano a colazione pane bianco, burro, latte e caffè.

A pranzo di solito mangiavano una minestra di brodo e un piatto di carne accompagnato sempre da pane bianco.

A cena mangiavano spesso un piatto di carne, seguito da pane e verdura e formaggio.



Le famiglie più povere

Le famiglie più povere a colazione, sostituivano il caffè con una bevanda ottenuta da un composto di ceci e orzo bruciato, chiamata “cicoria”.

Il pranzo era costituito da un piatto unico che generalmente era costituito da una minestra.

Durante la cena venivano consumati pane e formaggio, salame, frittata e insalata. I dolci erano totalmente assenti dalla dieta della maggior parte di queste famiglie, mentre la frutta compariva, anche se non spesso, sulle tavole di tutti.





ALIMENTAZIONE DI OGGI

La COLAZIONE

Tutte le mattine, otto milioni di italiani saltano la colazione e quasi la metà si limita a mangiare un cornetto con un cappuccino in meno di 10 minuti.

E' un' abitudine scorretta e con questa alimentazione si rischia l'obesità .



II PRANZO

Per i ragazzi la mensa deve offrire un primo ed un secondo che non devono essere necessariamente due piatti distinti, ma anche un piatto unico come pasta e fagioli, riso, pasta e lenticchie, ragù di pesce o di carne.

Per gli adulti il pranzo può variare a seconda delle esigenze, da un semplice panino, se il rientro deve essere immediato, fino ad un vero e proprio pranzo formato da un primo e un secondo.



La CENA

Molti italiani preferiscono fare una cena salutare a base di verdura o frutta, evitando gli alimenti con molte calorie e grassi.



Le NUOVE ABITUDINI ALIMENTARI

In questi ultimi anni molte persone hanno cambiato le loro abitudini alimentari e sono diventate vegane o vegetariane.

Né i vegetariani, né i vegani mangiano carne, ma mentre i vegetariani mangiano uova e latte, i vegani evitano ogni prodotto di origine animale.



Le differenti abitudini alimentari

Le differenze tra chi ha più possibilità economiche e chi meno sono molto accentuate a causa dei diversi prezzi.

Le persone più agiate acquistano prodotti con farine pregiate come kamut, farro e prodotti biologici in negozi specializzati.

Mentre le persone con possibilità economiche minori acquistano prodotti più semplici in supermercati o ipermercati.



II JUNK FOOD

Il Junk Food è un'espressione popolare in lingua inglese per indicare alimenti ricchi di sale, zuccheri semplici e grassi, ma poveri dal punto di vista nutrizionale di vitamine, fibre, proteine...



La peculiarità del cibo spazzatura, venduto nei fast food, è quella di possedere una densità calorica inappropriata allo stile di vita dell'uomo sedentario e allo stesso tempo non soddisfa quelle che sono le necessità fisiologiche dell'organismo di vitamine, oligoelementi, antiossidanti, fibra alimentare, acidi grassi essenziali.

Il JUNK FOOD in Italia

Al cibo spazzatura è spesso attribuita la colpa dell'obesità infantile, l'incremento della mortalità in età adulta e l'aumento della spesa pubblica sanitaria. In realtà i danni sistematici che il junk food apporta all'organismo è il frutto di un consumo abituale.



Come in altri stati del mondo, anche in Italia è allarme per gli under 18 tra i quali 1 su 4 è in sovrappeso o obeso.

Le cause?

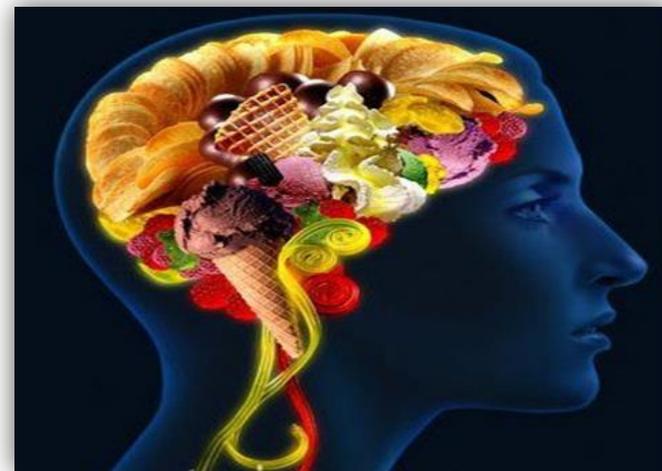
L'allontanamento progressivo dalla Dieta Mediterranea e una diffusione maggiore del Junk Food.

L'OBESITÀ

Una delle conseguenze del consumo frequente di Junk Food è l'Obesità.

In Italia, il 33,1% della popolazione è in sovrappeso. Sebbene gli ultimi dati del progetto “Okkio alla salute” dell'Istituto Superiore di Sanità siano lievemente incoraggianti, i livelli di sovrappeso e obesità in età infantile restano elevati.

Oggi i giovani si nutrono male seguendo criteri di rapidità e praticità imposti da una martellante pubblicità. Importanza in queste scelte per gli adolescenti hanno anche l'economicità e soprattutto l'occasione per stare insieme in qualsiasi momento. Non a caso le catene di fast food sono aperte 24 ore su 24.



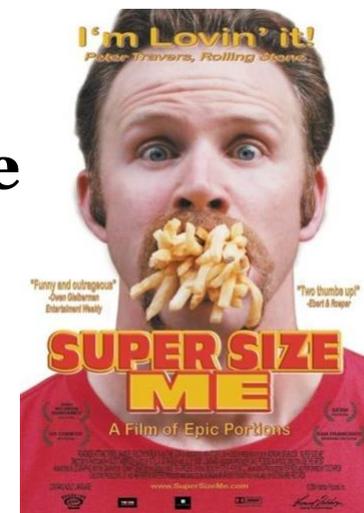
”SUPER SIZE ME”

Per approfondire le nostre conoscenze su questo argomento, abbiamo visto il docu-film: « SUPER SIZE ME» in cui un uomo Morgan Spurlock, si sottopone ad una ”dieta” a base di grassi.

Morgan deve mangiare per un mese, 3 volte al giorno, solo il cibo del Mc Donald’s in formato «Super Size».

All’inizio il protagonista dopo ogni pasto prova una sensazione di malessere, poi pian piano si abitua a questo tipo di alimentazione, che diventa addirittura essenziale per il suo organismo, creando una sorta di «dipendenza». Verso la fine del mese arriva ad ingrassare di 11 kg. I dottori che lo seguono in questa stravagante dieta, gli impongono di mollare l’esperimento perché avrebbe potuto procurargli gravi problemi di salute.

Questo documentario dimostra come buona parte del nostro stato di salute dipenda da quello che mangiamo e dallo stile di vita che seguiamo.



”ALL YOU CAN DREAM”

Il film «ALL YOU CAN DREAM» parla di una ragazza di 17 anni, che veniva presa in giro a scuola per il suo aspetto fisico.

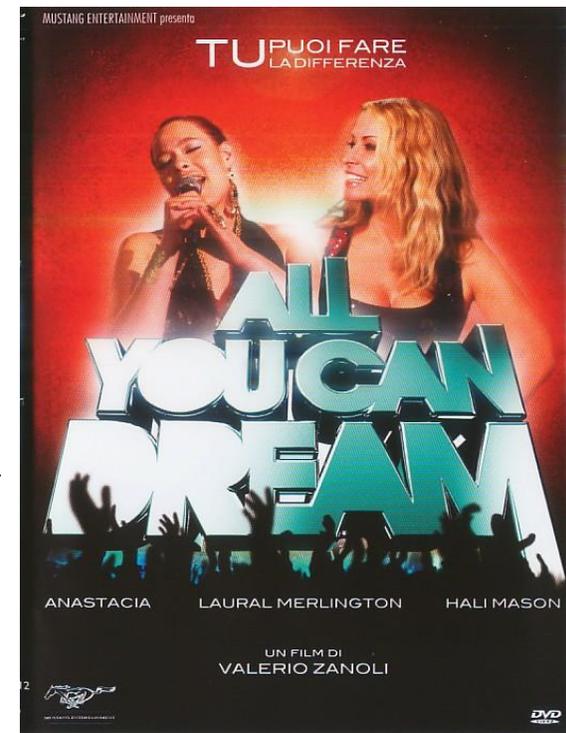
Un giorno mentre Suzie, la protagonista, cantava nella sua camera, viene sentita da sua nonna che, accorgendosi di questo suo talento canoro, la iscrive al concorso ”ALL YOU CAN DREAM”.

Nello stesso periodo Suzie fa amicizia con Colin, un ragazzo molto simpatico e dolce che le starà accanto nei momenti più difficili.

Questi cambiamenti portano Suzie ad acquisire maggiore fiducia in se stessa, tanto da portarla a migliorare il suo aspetto fisico.

La partecipazione al talent show ”ALL YOU CAN DREAM” diventa per la ragazza motivo di orgoglio e riscatto.

Il messaggio che si coglie alla fine della visione del film è che con determinazione e forza di volontà, si raggiungono i propri obiettivi.





Acrostico:

AVERE CURA DEL PROPRIO CORPO

LO SO NON È FACILE

I CIBI SPAZZATURA FANNO

MOLTO MALE

E

NON

TI DANNO LE GIUSTE ENERGIE PER

AFFRONTARE LA GIORNATA.

ZABAIONE E HAMBURGER FANNO MALE,

INSALATA BRESAOLA

O

NOCI ,FRUTTA SECCA SONO I GIUSTI ALIMENTI

E DOPO QUESTO ACROSTICO DIFFONDI LE IDEE ,CHE ESSO
TI MOSTRA, TRA AMICI E PARENTI...

Acrostico:

AVERE CURA DEL PROPRIO CORPO

LO SO NON È FACILE

I CIBI SPAZZATURA FANNO

MOLTO MALE

E

NON

TI DANNO LE GIUSTE ENERGIE

ZABAIONE E HAMBURGER FANNO MALE

INSALATA BRESAOLA

O

NOCCI ,FRUTTA SECCA SONO I GIUSTI ALIMENTI

E DOPO QUESTO ACROSTICO DIFFONDI LE IDEE ,CHE ESSO
TI MOSTRA, TRA AMICI E PARENTI...



A cura di :

La classe 2[^] A

- Apa Agostino
- Cason Rachele
- D'Ippolito Fara
- Distefano Chiara
- Gaeta Francesco
- Giorgio Gaia
- Iacovelli Aurora
- Illiano Andrea
- Lamacchia Giorgio
- Lizzio Raffaele
- Marra Andrea
- Monaco Francesco
- Monno Giovanni
- Muscio Giulio
- Orlando Alessia
- Triggiani Martina
- Vacca Nicol
- Vasaturo Francesca
- Volpicella Flavio
- Zambetta Ilaria
- Zambetta Roberta

Prof.ssa Moncada Gabriella
Prof.ssa Cioce Elisabetta

THE END

