

**CIBO BUONO PER NOI
E PER L'AMBIENTE**



Triciclo OdV

Edizioni artigianali Laboratorio cartonero



Collana #ecogeneration

Cibo buono per noi e per l'ambiente

Testi di Triciclo OdV

Illustrazioni di Michela Fantini

Torino, novembre 2023

Il presente volume è realizzato utilizzando materiali di riciclo per la copertina e la rilegatura. Entrambe lavorate a mano dai partecipanti al "Laboratorio cartonero".

"Laboratorio cartonero" è un progetto di Triciclo OdV.

La copertina, realizzata su materiali di recupero, è dipinta con colori atossici. La stampa delle pagine interne è effettuata su carta amica degli alberi.

Quest'opera è rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it>



Presentazione di Triciclo

“Contribuire a creare un futuro senza disparità né sprechi nell’accesso alle risorse naturali e nel loro utilizzo, nel rispetto dell’ecosistema e delle varietà di tutti gli organismi che lo abitano”

Vision di Triciclo OdV

I libretti editi nel Laboratorio cartonero fanno parte di un progetto che Triciclo OdV ha ideato e realizzato nel corso dell’anno 2019. Finalità del progetto è divulgare “pillole informative” per far conoscere l’andamento della crisi ambientale, le cause dei cambiamenti climatici e le conseguenze ambientali che ne derivano. Il linguaggio è semplice, accompagnato da una grafica piacevole e originale, per favorire la fruizione dei contenuti e facilitare la comprensione dei problemi. La valenza comunicativa e educativa dei libretti è anche potenziata dal tipo di materiali utilizzati per la loro produzione, sostenibili e in gran parte provenienti da processi di riciclo.

L’Odv Triciclo, nella consapevolezza che i comportamenti e le scelte individuali hanno rilevanza strategica per contrastare la crisi ambientale e climatica, mette in campo da anni azioni di sensibilizzazione per diffondere la conoscenza di stili di vita sostenibili e praticabili da tutti, compatibili con la limitatezza delle risorse, utili per orientare a un cambiamento delle abitudini di tutti noi.

I libretti, e i laboratori attivati per la loro produzione nei diversi contesti, scuole e associazioni, realizzano, seppur parzialmente, questo ambizioso obiettivo.

Il progetto Laboratorio cartonero è ispirato al movimento delle case editrici cartoneras. Un fenomeno iniziato in Argentina all'inizio degli anni 2000, molto diffuso nei paesi sudamericani, che si sta anche diffondendo in diversi paesi africani ed europei.

La prima esperienza è stata quella di “Eloísa Cartonera”, casa editrice fondata in Argentina nel 2003 da parte di un pittore e di un poeta, Javier Barilaro e Washington Cucurto. “Eloisa Cartonera” è nata negli anni seguenti la gravissima crisi argentina del 2001 quando, dopo le rivolte popolari del mese di dicembre, il presidente De La Rúa fuggì in elicottero dal tetto della Casa Rosada, lasciando un paese sconvolto e attraversato da una profonda crisi economica e sociale. Per approfondire, molte altre informazioni al riguardo sono disponibili a partire dalla pagina del nostro sito www.triciclo-onlus.org/index.php/editoria/cartonera/257-laboratorio-cartonero

La produzione artigianale di questi libretti con materiali di riciclo e carta certificata è articolata in differenti collane. Quella di cui fa parte questo libretto è dedicata a ragazze e ragazzi e si intitola #ecogeneration. I libretti che la compongono trattano temi di urgente attualità quali: la riduzione dell'uso della plastica, un uso delle risorse naturali orientato alla sostenibilità, pratiche corrette di riciclo, ecc.

Il testo dei libretti è sempre elaborato da Triciclo OdV ed è frutto dei lavori e delle discussioni interne all'associazione. Le fonti dei dati e delle notizie sono sempre indicate. L'utilizzo dei testi e dei disegni in altri contesti o da parte di altri soggetti è regolamentato dalla licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.



Introduzione

Federica, 10 anni, e Paola, 7 anni, hanno ricevuto un invito a pranzo dalla nonna, perché le scuole sono chiuse per le vacanze natalizie ma i loro genitori hanno ancora un impegno di lavoro.

La nonna è molto contenta di poter trascorrere un po' di tempo con le sue nipoti e cerca di preparare loro dei cibi ghiotti ma allo stesso tempo sani e nutrienti. Inaspettatamente, durante il pasto, la curiosità di Federica e Paola irrompe con un fiume di domande proprio sui cibi che stanno consumando, ma anche la nonna, a sua volta, ha tante cose da raccontare...



CAPITOLO 1

- Ciao nonna, grazie per averci invitate a pranzo: cosa ci hai preparato di buono?
- Cominceremo con verdure crude da sgranocchiare, accompagnate da fette di pane tostato ricoperte di hummus di ceci.
- Che cosa è?
- E' una crema che si ottiene frullando i ceci bolliti e rosolati nell'olio con uno spicchio d'aglio, sale e pepe, qualche goccia di limone e infine si aggiungono alcuni cucchiari di latte per rendere il tutto più cremoso, o meglio ancora si aggiunge della tahina, una crema che si ottiene dalla macinazione del sesamo bianco.
- Non lo abbiamo mai mangiato: come mai ti è venuto in mente di prepararlo?

- Perché i ceci sono dei legumi che contengono proteine, così possiamo mangiarli al posto della carne e stiamo bene ugualmente.
- E perché dobbiamo mangiare cibi che contengano proteine?
- Perché le proteine sono come i mattoni che formano il nostro corpo, aiutano la rigenerazione delle cellule e svolgono molte altre funzioni. **1**
- E in quali cibi si trovano?
- Nel latte, nelle uova, nella carne e nei pesci, nei legumi e in alcuni cereali.
- E perché hai detto che possiamo mangiare i ceci al posto della carne, stando bene ugualmente?
- Perché la maggior parte delle persone pensa che solo se mangiamo carne diamo al nostro corpo la quantità di proteine di cui ha bisogno per crescere e stare bene. Invece possiamo ridurre il consumo di carne senza danneggiare il nostro corpo e, anzi, rendendo un servizio utilissimo all'ambiente!

- Perché nonna, cosa c'entra il nostro consumo di carne con l'ambiente?
- Ora vi do' una informazione che vi farà ridere. Dovete sapere che, negli ultimi cinquant'anni, è andato gradatamente aumentando il consumo di carne in moltissimi Paesi e perciò, per soddisfare le richieste di moltissime persone, è stato necessario allevare sempre più animali da carne, come le mucche.

Purtroppo si sono così moltiplicati gli **allevamenti intensivi**, cioè enormi stalle, dove le mucche vivono una accanto all'altra con pochissimo spazio a disposizione, senza mai uscire all'aperto a gustarsi un po' di erba fresca e un po' d'aria pura.

Inoltre vengono alimentate molto frequentemente con cibi che le fanno crescere più velocemente del normale. Possiamo dire che sono considerate vere e proprie macchine per la produzione di

carne, invece che esseri viventi facenti parte di quel meraviglioso ecosistema chiamato “Gaia” (la stessa cosa si verifica con gli allevamenti intensivi di polli).



Mucche allevate all'aperto

Quindi, oltre alla vita sacrificata che fanno le mucche, si crea il problema dell'enorme quantità di “puzzette” e di “rutti” che quegli animali emettono, liberando una quantità impensabile di quel gas che si chiama metano e che resta nell'atmosfera terrestre provocandone il riscaldamento, il cosiddetto “effetto serra”, in modo ancor più dannoso dell'anidride carbonica.

Certamente le mucche allevate all'aperto vivono meglio, ma, per garantire loro i pascoli necessari, occorre abbattere boschi e foreste, provocando così un altro effetto negativo sulla qualità dell'aria, perché sappiamo quanto la presenza di molti alberi sia indispensabile per la produzione di ossigeno! Ho visto i vostri sorrisini a sentire parlare di “puzzette” e di “rutti”, ma è proprio questo il problema!

Ecco quindi una regola importante per stare bene: abituarsi a mangiare di tutto un po', scegliendo cibi che non danneggino l'ambiente!



CAPITOLO 2

- Mentre voi finite le tartine di hummus, vi spiego ancora un altro motivo per cui mangiare troppa carne non fa bene all'ambiente. Pensate un po': cosa mangiano le mucche? Tanto foraggio, cioè un insieme di fieno, piante e semi che vengono coltivati proprio per l'alimentazione animale. Perché tutte quelle piante crescano bene cosa deve fare il contadino?
- Innaffiarle abbondantemente.
- Esatto! Quindi ci vuole molta acqua. Poi le mucche stesse hanno bisogno di bere abbondantemente. Insomma, prima che nel nostro piatto arrivi una bistecca o una profumata fetta di arrosto, nelle varie operazioni di macellazione, trasporto, commercializzazione si utilizzerà ancora e ancora acqua. E' vero che questo accade anche per tutti gli altri cibi che acquistiamo, ma

è stato calcolato che la produzione di carne richiede un consumo di acqua superiore a ogni altro tipo di alimento.

Infatti per arrivare ad avere un chilo di carne di manzo, occorrono 15.415 litri di acqua, 6000 litri per 1 chilo di carne di maiale 4.300 litri per un chilo di carne di pollo.

Mentre per produrre un chilo di riso occorrono 2497 litri d'acqua bastano 214 litri. **2**



e per un chilo di pomodori ne

Ebbene, come forse già sapete, la quantità d'acqua sulla terra a nostra disposizione è sempre la stessa, che passa dallo stato liquido (mari, fiumi, falde sotterranee) a quello gassoso (evaporazione) per tornare sulla terra come pioggia, neve, grandine.

Ecco perché sentirete parlare sempre più di “risparmio idrico”, cioè della necessità di utilizzare meno acqua possibile e di non sprecarla, quando possiamo farne a meno.

Se per produrre un tipo di cibo usiamo molta acqua, prendiamo dalla natura una risorsa importante e quindi “pesiamo” sull'ambiente: per questo la quantità d'acqua necessaria per produrre ciascun alimento viene chiamata **impronta idrica**.



CAPITOLO 3

- Ma allora nonna a seconda di quello che mangiamo possiamo proteggere o danneggiare l'ambiente?

- Proprio così, hai detto bene Federica!

Ora un bel piatto di spaghetti col sugo di pomodoro e delle frittatine vi sazieranno abbondantemente.

- Nonna, perché nelle frittate non hai messo anche gli zucchini che a me piacciono tanto?

- Ma cara Paola, siamo in inverno e invece gli zucchini maturano in primavera.

- Ma nonna, quando vado al supermercato con la mamma, vedo tutto l'anno gli zucchini, quindi ci sono anche in inverno!

- Hai ragione, ma devi sapere che ogni verdura e ogni frutta, per crescere e maturare, ha bisogno di un clima adatto e sulla terra il clima varia molto da una zona all'altra.

Quando in Italia siamo in inverno, in Argentina per esempio sono in estate, perciò in quel paese possono maturare le fragole che noi dobbiamo aspettare invece per molti mesi. Tuttavia la varietà di frutta e verdura è tale che, nell'arco dell'anno, abbiamo frutti e verdure per ogni stagione, così la nostra alimentazione può variare molto.

E poi sembra proprio che madre Terra si sia impegnata a produrre in ogni stagione i cibi più adatti al nostro corpo, in base al clima: in estate, quando il caldo ci tormenta e ci disidrata, ci offre angurie succose e in inverno, quando abbiamo tanto bisogno di vitamina C

per proteggere il nostro sistema immunitario, ci dona gli agrumi profumati e succosi.

Purtroppo, con la possibilità di far viaggiare sempre più velocemente navi, aerei, treni e camion, abbiamo preso l'abitudine di comprare anche frutti e verdure al di fuori della loro stagione di produzione.

- Meno male, così la mamma può farmi la torta con le fragole anche a dicembre!
- Eh sì, cara Paola, ma pensa a quanto carburante è necessario per far viaggiare su aerei, navi e camion le verdure e la frutta non di stagione! E bruciando tutto quel carburante, cosa si produce?
- L'anidride carbonica?
- Proprio così Federica: altro danno grave per l'aria che poi

respiriamo tutti, mentre se consumiamo **frutta e verdura di stagione** abbiamo ugualmente a disposizione cibi buoni e nutrienti, senza peggiorare le condizioni dell'aria.

Se poi è possibile acquistare frutta e verdure prodotte in zone vicine alla nostra città, è ancora meglio, perché quelle verdure percorreranno pochissimi chilometri per arrivare nelle nostre case e ci sarà meno smog nell'aria attorno a noi.





CAPITOLO 4

- Ed ecco una fresca spremuta d'arancia con i biscotti che ho preparato ieri!
- Nonna, come mai sui pacchetti di tutti i biscotti venduti al supermercato, c'è scritto “**senza olio di palma**”?
- Devi sapere, Federica, che l'olio ricavato dalle palme che vivono nelle foreste equatoriali veniva molto usato per rendere più morbida la pasta dei biscotti e aveva un costo inferiore rispetto ad altri grassi utilizzati in pasticceria.

Ma con l'aumentare continuo della produzione dolciaria, per piantare tutte le palme necessarie, venivano distrutte immense foreste di altre varietà di alberi per fare il posto alle piantagioni di palme, con la perdita di molte specie vegetali. In più, sappiamo che

in ogni ambiente creato dai vegetali sono presenti anche certi tipi di animali e di microorganismi che altrove non vivrebbero, per cui non solo si perdevano molte piante, ma anche molti animali soffrivano e morivano.



Così molte persone amanti delle foreste e degli animali hanno protestato molto e non acquistavano più i dolci contenenti olio di palma. Alla fine i produttori di biscotti, per riconquistare i loro

clienti, hanno sostituito l'olio di palma con altri tipi di grassi.

Vedete che **noi consumatori possiamo influenzare chi produce i cibi che comperiamo!** Tra l'altro è anche risultato che proprio i grassi contenuti nell'olio di palma possono favorire la formazione di cancro, quindi un motivo in più per non utilizzarlo!

I grassi in genere vanno consumati in piccole quantità, perché sono molto calorici. Se seguiamo questi consigli, possiamo mangiare anche alimenti preparati con il burro e lo strutto, che i medici sconsigliano a chi è ammalato e anziano, perché appartengono alla categoria dei grassi "saturi", da consumare con parsimonia.

Alcuni grassi, come le margarine prodotte con oli vegetali saturi, sono invece da evitare completamente, perché davvero dannosi alla salute.

- Sai nonna, io vedo che i miei compagni, durante l'intervallo a scuola, mangiano merendine comperate al supermercato, invece la mamma mi dà sempre un panino col formaggio, o della frutta fresca o secca: perché?
- Fa molto bene la tua mamma, Paola, a mettere nella tua cartella un panino o della frutta, perché tutti i cibi che si acquistano al supermercato sono stati confezionati mesi e mesi prima, perciò, per conservarsi, devono contenere sostanze artificiali che chiamiamo appunto “conservanti” e che non fanno troppo bene al nostro corpo.

Prima di acquistare un prodotto, dovremmo sempre leggere l'etichetta che spiega che cosa contiene, perché, in passato, venivano usati alcuni **conservanti** artificiali veramente dannosi alla nostra salute, che poi sono stati vietati.

Recentemente, in Francia e in altri Paesi europei, è stata introdotta anche una etichetta che si chiama “punteggio nutrizionale” (nutriscore) e funziona come un semaforo composto da 5 lettere (dalla A alla E) e da 5 colori (dal verde scuro al rosso), che indicano con un’unica valutazione quanto quell’alimento sia sano. La A verde è il punteggio massimo che può ottenere un prodotto (ad esempio l’acqua) mentre la E rossa segnala i prodotti con ingredienti meno sani.

In Italia però non è ancora obbligatoria, quindi non la trovate su tutti i pacchetti, ma per voi può essere un bel gioco, quando accompagnate la mamma a fare la spesa, cercare quali prodotti ce l’hanno e leggere che cosa indica.

Inoltre, quando acquistiamo cibi già confezionati, portiamo a casa

anche notevoli quantità di plastica che avvolge quei cibi, così aumentiamo la massa di rifiuti di plastica!

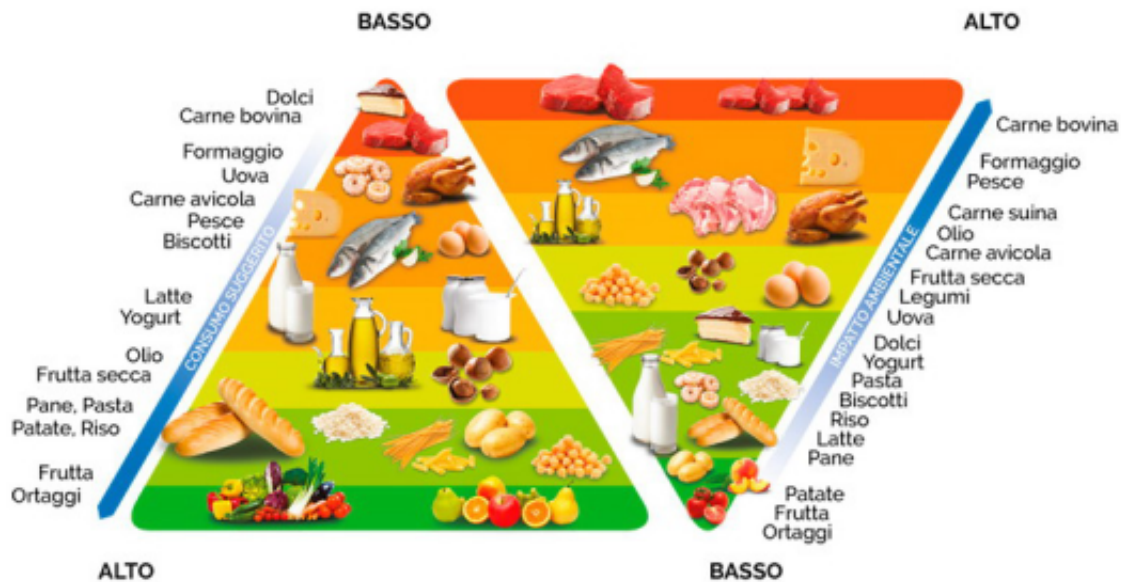
- Ma nonna, perché per molti anni si sono usati conservanti artificiali dannosi?

- In effetti non si avevano ancora le conoscenze scientifiche attuali per comprendere quanti danni potessero provocare quelle sostanze, così ci si preoccupava solo della conservazione dei prodotti, senza sapere che si danneggiava la salute umana!



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

CAPITOLO 5

- Nonna, ho visto sulla tua scrivania un foglietto con un elenco di cibi da acquistare: hai paura di dimenticarti qualcosa?

- Certamente Paola, perché alla mia età facilmente si dimenticano tante cose, ma anche per un altro motivo: se ho un elenco in mano, non mi lascio distrarre da tutta la merce esposta sugli scaffali di un supermercato, che molte volte è confezionata in modo accattivante, con colori vivaci e scritte invitanti, per cui viene voglia di acquistarla anche se non ne ho un reale bisogno.

Poi spesso capita che quel cibo non necessario resti giorni e giorni dentro un armadio o nel frigorifero, superi la data di scadenza e bisogna buttarlo via. Così si facilita lo **spreco alimentare**.

fonte Corriere della Sera



- Nonna, bisogna sempre buttare via i cibi scaduti?

- A questo proposito, ricordatevi che, se sull'etichetta c'è scritto "da consumarsi preferibilmente entro..." vuol dire che, anche se siamo oltre la data indicata, il prodotto è ancora sano e può solo avere perso alcune qualità secondarie, quindi si può mangiare e non lo si deve buttare via.

Se invece c'è scritto "da consumarsi entro..." allora vuol dire che, passata quella data, può nuocere al nostro organismo e quindi non va mangiato.

Purtroppo, sapete che un terzo del cibo prodotto nel mondo va sprecato?

- E quanti chili sarebbero?

- Non chili, bensì tonnellate! Ben 2,5 miliardi di tonnellate di cibo vengono buttati via ogni anno nel mondo! Vuol dire 79 tonnellate ogni secondo, per un valore economico di 1200 miliardi di dollari. **3**

Oltre al valore del cibo buttato, dobbiamo pensare che vengono buttati via anche l'acqua, i concimi, le ore di lavoro del contadino, il carburante utilizzato per il trasporto; cioè tutto quello che è servito per produrre anche la parte di cibo che viene buttato via!

Ed è soprattutto nelle nostre case che viene sprecato il cibo, proprio perché siamo distratti, e non ci preoccupiamo di consumare in tempo il cibo che acquistiamo, e, così, ancora una volta, anche se non ci pensiamo, danneggiamo l'ambiente, perché utilizziamo delle risorse naturali che poi non raggiungono lo scopo di nutrirci.



CAPITOLO 6

- Nonna, sentendoti parlare di cibo buttato via, mi è venuto in mente che la nostra insegnante ci ha raccontato la storia di **bambini che muoiono di fame** in Africa: perché accadono queste cose terribili?
- Purtroppo ricordi bene; secondo il rapporto pubblicato nel 2023 da cinque agenzie dell'ONU, tra le quali la FAO, intitolato “Lo stato della sicurezza alimentare e della nutrizione nel mondo” (SOFI), nel 2022, la fame ha colpito un numero di persone compreso tra 691 e 783 milioni, con una media di 735 milioni di persone. Il dato rappresenta un incremento di 122 milioni di persone rispetto al 2019, l'anno precedente lo scoppio della pandemia COVID-19.

Bisogna tener presente anche un altro dato: 2,4 miliardi di persone (pari a circa il 29,6% della popolazione mondiale) non hanno avuto accesso costante al cibo, cioè sono malnutrite, mangiano saltuariamente e non hanno a disposizione tutti i principi nutritivi indispensabili (proteine, vitamine, grassi, zuccheri, carboidrati, fibre e sali minerali).

All'opposto 1 miliardo e 700 mila persone sono ipernutrite e obese, con gravi conseguenze per la salute. **4**

Evidentemente si crea così una terribile ingiustizia mondiale: chi mangia troppo e chi troppo poco, senza averne colpa!

Spiegare perché accade tutto ciò è complicato e agire per abolire tale ingiustizia non è semplice, ma non impossibile, tanto è vero che la FAO (Agenzia delle Nazioni Unite che si occupa di agricoltura e

alimentazione) prevede che nel 2030 la percentuale di persone affamate, cioè l'8%, sarà la stessa del 2015, nonostante i tentativi messi in campo in tutti questi anni.

Molti pensano che non si produca abbastanza cibo per tutti, ma questo non è vero: la popolazione mondiale ha raggiunto gli 8 miliardi, ma la produzione agricola mondiale sarebbe sufficiente per molte più persone, però, a causa della povertà delle famiglie, non tutte possono acquistare il cibo necessario per sfamare i propri figli e non hanno nemmeno della terra per coltivare il proprio cibo!

Infatti se ricordate, durante la pandemia del covid, anche in Italia molte famiglie non riuscivano più a procurarsi il cibo necessario perché i genitori non avevano più il lavoro ed erano senza stipendio!

Se ricordate quanto abbiamo detto prima sullo spreco alimentare, avete un quadro completo sulla situazione alimentare mondiale.

Eppure il 10 dicembre del 1948 la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani ha affermato all'articolo 25 che *“Ogni individuo ha diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire la salute e il benessere proprio e della sua famiglia, con particolare riguardo all'alimentazione al vestiario, all'abitazione, e alle cure mediche e ai servizi sociali necessari”*.

E poiché quell'articolo parlava genericamente di alimentazione, senza citare l'acqua, il 28 luglio del 2010 un'altra dichiarazione dell'ONU ha affermato che *“l'accesso a un'acqua potabile pulita e di qualità, e a servizi sanitari di base, è un diritto umano indispensabile per il pieno godimento del diritto alla vita”*.

A questo punto, il problema è così importante che, sempre l'ONU nel settembre 2015, si è data una “**Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile**”, cioè ha dichiarato di voler raggiungere entro il 2030 diciassette obiettivi per migliorare la vita di tutte le persone e del pianeta e i primi due si propongono proprio di:

- 1) Sconfiggere la povertà in tutte le sue forme
- 2) Sconfiggere la fame, raggiungere la sicurezza alimentare





CAPITOLO 7

- Sai nonna che è stato un pranzo molto buono e interessante?
- Sono contenta, Federica: se in classe con te ci sono compagni e compagne che provengono da altri Paesi o che seguono religioni diverse dalla tua, fatti raccontare da loro quali cibi sono caratteristici del loro popolo e quali piatti tradizionali preparano per alcune feste religiose, perché così ti accorgerai che nel mondo ci sono tanti modi di nutrirsi, ovviamente legati alle condizioni ambientali in cui si vive e alle tradizioni che ci si tramanda da tempi antichi. Magari ti verrà anche voglia di assaggiare alcuni di quei piatti, perché condividere le nostre abitudini alimentari è un ottimo modo per conoscerci meglio e vivere serenamente con tutti!
- Ci proverò, nonna e così avrò poi anch'io delle novità da raccontarti in un prossimo pranzetto a casa tua!

ADESSO TOCCA A TE

Capitolo 1

1) Ricopia la tabella della pagina seguente e compilala per due o tre settimane, giornalmente. Se lo faranno anche i tuoi compagni, tutte le tabelle potranno essere incollate su un cartellone da appendere, per osservare quali cibi sono più presenti e quali meno. Ricerca anche quali sono le quantità settimanali corrette di ciascun cibo, riportale su un altro cartello, da esporre accanto al precedente.

Cosa ho mangiato in questa settimana?

	Pasta	Pane	Carne o Pesce	Uova	Frutta	Verdura	Dolci
Lunedì							
Martedì							
Mercoledì							
Giovedì							
Venerdì							
Sabato							
Domenica							

2) Con i compagni e le compagne raccogli informazioni sulle conseguenze negative che la guerra produce sull'alimentazione delle persone; realizzate poi un cartellone con articoli di giornale, foto e le vostre riflessioni.

3) Chiedi all'insegnante se è possibile far intervenire un medico, o un dietologo, che vi spieghi le conseguenze negative sullo sviluppo intellettuale dei bambini che, nei primi tre anni di vita, non

abbiano avuto una alimentazione sufficiente e completa.

4) Se nella tua scuola c'è la mensa, fatti consegnare i menù settimanali e commentali con compagni e compagne.

Capitolo 3

1) Organizzati con i compagni per disegnare un calendario stagionale di frutta e verdura, suddividendovi in quattro gruppi così ogni gruppo potrà illustrare frutta e verdura di una sola stagione.

2) Con compagni e compagne costruisci un cruciverba, inserendo nelle domande le notizie che hai appreso dalle letture di questo libretto.

Capitolo 4

1) Organizza alcuni gruppi di compagni e compagne per esaminare le etichette di merendine, crackers, succhi di frutta, pasta, zucchero e trasferite su un cartellone le vostre osservazioni in merito.

2) Con i compagni e le compagne puoi comporre un giornalino di classe inserendo tutti i materiali prodotti con le attività precedenti e seguenti, oltre alla presentazione del progetto sull'alimentazione a cui la tua classe ha partecipato.

Capitolo 5

- 1) Organizza, con l'aiuto degli insegnanti, dei compagni e delle compagne, una campagna pubblicitaria per la riduzione dello spreco alimentare, da diffondere all'interno della tua scuola e tra le famiglie.
- 2) Prepara una serie di domande sullo spreco alimentare per intervistare a gruppi i compagni di altre classi, il personale ATA e i docenti. Ultimate le interviste, raccogli i dati quantitativi per ogni risposta e trascrivili su un tabellone da esporre.
- 3) Prepara un manifestino con i consigli per evitare lo spreco alimentare, da distribuire in tutta la scuola.
- 4) Se c'è la mensa, intervista il personale addetto alla mensa per conoscere le quantità di cibo che finiscono nei rifiuti.

Capitolo 7

1) Ricerca un brano letterario, una poesia o una canzone che parlino del cibo o dell'acqua.

2) Ora che conosci come dobbiamo impostare una corretta alimentazione, insieme a compagni e compagne costruisci un "Gioco dell'oca del cibo" in cui ci siano "punti premio" per chi si alimenta bene e "penalizzazioni" per chi invece non se ne preoccupa.

3) Oppure organizza una gara a squadre di quiz sulla alimentazione, a cui far partecipare altre classi della scuola. Come premi per i partecipanti, chiedi a qualche mamma di preparare buoni dolci casalinghi.

Note

1 - Per approfondire vedi

<https://www.naturasi.it/impegno/alimentazione-cosciente/proteine>

2 - Per approfondire vedi <https://www.focus.it/ambiente/ecologia/quanta-acqua-per-produrre-cio-che-mangiamo>

3 - Per approfondire vedi https://www.ansa.it/canale_ambiente/notizie/inquinamento/2021/07/21/ambiente-wwf-aumenta-spreco-cibo-buttato-il-40_fef89cd9-053a-46f9-8381-9ba6a0bfe098.html

4 - Fonte Unicef. Per approfondire vedi UNICEF <https://www.unicef.it/media/rapporto-onu-la-fame-colpisce-122-milioni-di-persone-in-piu-rispetto-al-2019-a-causa-di-crisi-multiple/>

Consigli per la lettura... quasi una minibibliografia

Se vuoi saperne di più, leggi questi testi:

- <https://fantavolando.it/poesie-per-il-progetto-di-educazione-alimentare>
- Federica Baglioni – Emanuela Bussolati, Storie in frigorifero – Ed. Scienza
- Too Good To Go, Il manuale antispreco – Conosci, agisci e combatti lo spreco alimentare! Ed. PIEMME Il battello a vapore

... e una minisitografia

Se vuoi saperne di più, cerca informazioni in questi siti:

- <https://www.focus.it/ambiente/ecologia/sicurezza-alimentare-e-agricoltura-intensiva>
- <http://www.fao.org/3/a-y3918o.pdf>
- https://www.legambiente.it/sites/default/files/docs/legambiente_-_scheda_biodiversita.pdf
- <https://www.aldi.it/it/il-mondo-aldi/rubriche/bio-e-buono/alimentazione-sostenibile--i-principi.html>

- <https://www.wwf.it/cosa-puoi-fare-tu/ecotips/mangia-sostenibile/>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/qual-e-il-legame-la-dieta-delluomo-e-la-sostenibilita-ambientale>