

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE: RIDURRE GLI SPRECHI NEL RISPETTO DEL PIANETA

a cura di Laura Papetti



PERCORSO DELLA LEZIONE

OBIETTIVI

- Comprendere che le nostre scelte alimentari non solo condizionano la nostra salute, ma hanno un impatto su tutto il sistema delle risorse mondiali, e sui fattori che si verificano lungo la filiera dei prodotti che consumiamo.
- Diventare consapevoli dell'impegno che le Nazioni Unite hanno preso attraverso il progetto dei 17 Obiettivi Globali, noto anche come Agenda 2030, per promuovere miglioramenti significativi per il nostro pianeta. Tra questi, gli Obiettivi 2 e 3, sconfiggere la fame nel mondo e assicurare a tutti salute e benessere.
- Sperimentare piccoli cambiamenti nel quotidiano per diminuire gli sprechi e promuovere un'alimentazione meno dispendiosa per il pianeta.
- Sperimentare un'alimentazione consapevole, attraverso un piccolo esercizio di *mindful eating*, ovvero di presenza sensoriale nel momento in cui si assaggia un alimento.

PRIMA DI LEGGERE

Il 16 ottobre si celebra la Giornata Mondiale dell'Alimentazione, un'importante ricorrenza tra quelle del calendario delle Nazioni Unite stabilita dalla FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura. Lo scopo di questa giornata è sensibilizzare all'importanza di ridurre le disparità rispetto al benessere alimentare nel mondo. Sia i governi sia i settori privati dell'industria e del commercio possono collaborare per affrontare le emergenze alimentari dei Paesi più in difficoltà e ridurre gli sprechi e i sistemi alimentari ad alto impatto ambientale (cioè che per produrre cibo consumano molta acqua ed energia, inquinando).



LEGGO E RIFLETTO

Leggere in classe il brano a pagina 200 del Sussidiario dei linguaggi *Nel bosco dei libri*, tratto da *Questo libro salva il pianeta* di Isabel Thomas, e soffermarsi sulle immagini che rappresentano alcuni tipi di spreco alimentare. Poi, guardare con attenzione l'infografica *Lo sapevi?* a pagina 201. È ingiusto e insostenibile che milioni di persone siano ancora malnutrite o con ritardi di crescita mentre in alcune parti del mondo si soffre per sovrappeso, obesità e altre malattie da eccessi di cibo e alimentazione sbagliata.



RIFLETTO E RIELABORO

Le pagine 200 e 201 mettono in luce un tema scomodo, per noi che viviamo in un Paese dove tutti hanno accesso al cibo e all'acqua potabile e spesso, senza rendercene conto, per pigrizia, comodità o incuranza contribuiamo a sostenere sistemi di produzione e consumo ingiusti.

Il problema della fame in alcune zone del mondo (l'Asia è il continente più in emergenza, con più di 520 milioni di persone che soffrono la fame, seguita da Africa e America Latina) infatti è collegato allo sfruttamento delle risorse, ai sistemi agricoli, ai cambiamenti climatici, alle guerre, alle regole del mercato che dettano prezzi spesso troppo alti per prodotti necessari o salari troppo bassi per chi lavora nel settore agricolo.

Gli sprechi, come si legge nel brano, possono essere di tanti tipi:

- in fase di **produzione** del cibo (dove si scartano frutta e ortaggi sani ma piccoli, brutti, difformi dagli standard fissati dalle aziende);
- in fase di **trasporto** (prodotti che vengono trasportati per migliaia di chilometri via aerea e mantenuti in celle frigorifere per molto tempo);
- in fase di **vendita** (sprechi nei grandi magazzini, dove spesso si trovano troppi prodotti simili, per garantire ai clienti una vasta scelta);
- in fase di **consumo** (cibo che viene lasciato marcire in frigorifero, perché magari si decide di uscire a cena o ci si dimentica di quanto acquistato).

Lavorare a coppie o gruppi di tre.

Sulla base di queste informazioni, provare a fare un cartellone o una presentazione multimediale illustrata dei diversi tipi di spreco e – per ogni fase di spreco – segnare accanto se si conosce qualche cosa che tutti noi possiamo fare, nel nostro piccolo.



DAI PROBLEMI ALLE BUONE NOTIZIE

Un vecchio detto dice:

“Fa più notizia un albero che cade che cento alberi che crescono”.

Questo significa che i dati sulle disparità alimentari nel nostro pianeta, sulla fame e sugli sprechi sono molto allarmanti, ma è anche vero che esistono realtà che cercano di contrastare gli sprechi e di favorire un sistema alimentare più giusto ed ecologico.

Sempre più persone cercano di acquistare prodotti locali, detti a “km 0”, cioè che non hanno viaggiato molto per arrivare in negozio, o prodotti di stagione, che non hanno avuto bisogno di frigoriferi e conservanti per arrivare sulla nostra tavola.

Altri consumatori scelgono il cibo in base a come viene venduto, evitando prodotti con imballaggi di plastica, in scatola, in vaschetta e preferendo prodotti sfusi.

Confrontarsi in classe sulle buone pratiche antispreco della propria famiglia o di persone che si conoscono. Creare un taccuino di classe con le strategie antispreco proposte o ascoltate da compagne e compagni.



PER APPROFONDIRE

Per sapere di più sull'alimentazione sana e sostenibile per il pianeta, ricercare in rete il progetto “Orto in Condotta” che da anni promuove in Italia una rete di orti scolastici. Anche a scuola si lavora per l'ambiente, contro gli sprechi, per favorire una cultura del cibo sano, locale, semplice e genuino.

<https://www.slowfood.it/educazione/orto-in-condotta/>

https://www.slowfood.it/educazione/wp-content/uploads/2023/05/02_A4_infografica-educazione_progetto-5.pdf

Il miglior modo per comprendere la ricchezza e la preziosità del cibo che la natura ci offre è seguire di persona la lunga storia di un prodotto da tavola come una zucchina: seminarla, innaffiare la pianta, vederla crescere, veder maturare il frutto, coglierlo e infine presentarlo cucinato in tavola.



IMPARO CON IL CORPO

Nella nostra società, dove il cibo è presente in abbondanza, spesso questo non riveste la semplice funzione di alimentarci, ma diventa occasione di relazioni sociali, convivialità ed è di fatto un'esperienza culturale.

Talvolta, però, è anche una valvola di sfogo e compensazione per la noia, il disagio, il nervosismo o tensioni che viviamo per vari motivi.

Esercitare la nostra “presenza sensoriale” quando ci alimentiamo ci aiuta a non relazionarci con il cibo in modo compulsivo.

Seguire le indicazioni alle pagine 202-203 del volume *Nel bosco dei libri* per esercitare la propria presenza sensoriale.

calendario

C I V I L E

LEZIONI PRONTE

Memoria, cittadinanza e sostenibilità

Calendario civile è l'iniziativa Sanoma dedicata alla Scuola primaria e secondaria per portare in classe i grandi temi dell'educazione civica e discutere con ragazze e ragazzi delle grandi sfide del presente. Memoria storica, Cittadinanza, Sostenibilità: in occasione di alcune tra le più importanti Giornate nazionali e internazionali mettiamo a disposizione una serie di Lezioni pronte e un estratto dai nostri libri per costruire attività da inserire facilmente nella programmazione didattica.

Scopri tutti i contenuti su
sanomaitalia.it/calendariocivile !