

UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE: RIDURRE GLI SPRECHI E PENSARE AL 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 3 del *Laboratorio antropologico* di *Amiche Discipline*, che esplora il tema della disparità alimentare e dell'Obiettivo n. 2 dell'Agenda ONU 2030.

A coppie o in gruppi di tre, poi, seguire le indicazioni per la riflessione e il monitoraggio degli sprechi.



SE FACCIU CAPISCO

Proporre alla classe una o più delle seguenti attività, come segue.

Provate a impegnarvi personalmente e in modo concreto per ridurre gli sprechi alimentari: oltre all'esperienza del diario alimentare e al monitoraggio degli sprechi, già suggerita dal libro e molto utile per innalzare la vostra sensibilità sul tema, provate a scegliere un prodotto e ricostruire la sua storia:

Per esempio:

- che storia hanno le banane che trovo in vaschetta al supermercato? Da dove provengono? Ecuador? Colombia? Costa Rica? Leggete l'etichetta. Quanti chilometri hanno viaggiato? Provate a fare ipotesi: quante persone hanno lavorato perché io possa prendere comodamente le banane già confezionate nel mio supermercato di zona?
- Sapevate che le pere del Cile sono il frutto più acquistato da questo Paese dagli italiani? L'Italia ne importa più di 18.000 tonnellate all'anno. Quanti chilometri hanno percorso le pere cilene che troviamo in negozio? Quanto carburante è stato consumato per il loro trasporto e la loro refrigerazione?
- Che storia ha il barattolino di yogurt che trovate nel reparto latticini? Un vasetto di yogurt prodotto industrialmente per arrivare sulla nostra tavola viene trattato, confezionato in vasetti di plastica, poi imballato con cartoni stampati e trasportato in mezzi con celle frigorifere per 1200-1500 km. Pesate il vasetto vuoto, che dovrà essere smaltito e riciclato: se a scuola tutti portassero uno yogurt per merenda, quanti chili di plastica si accumulerebbero in un giorno? E in una settimana? Sapete che si può produrre yogurt fresco a casa?
- Cercate in rete tante ricette svuota-frigo, ovvero ricette che permettono di riutilizzare avanzi o piccole quantità di cibo in prossimità di scadenza, o ortaggi che stanno appassendo, o frutta un po' troppo matura per essere consumata così com'è. A casa provatene qualcuna, trascrivete ingredienti e procedimento e fotografate la ricetta ultimata. Poi mettete in comune ricette e foto e componete un ricettario digitale di classe. Ne ricaverete grandi soddisfazioni!

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!