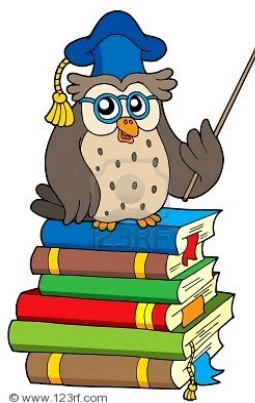


# Forza 5

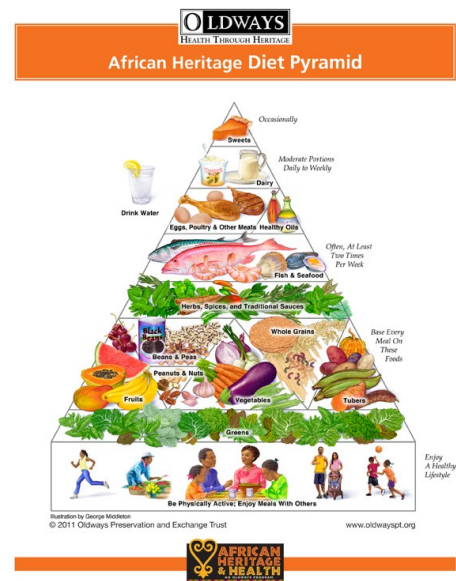
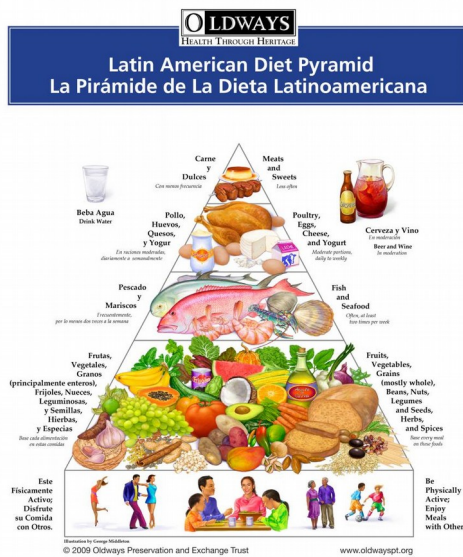
MATERIALE PER L'INSEGNANTE  
**5° ELEMENTARE TP/M**



© www.123rf.com

# PRIMA e SECONDA SETTIMANA

Le diverse piramidi alimentari. Nel piatto del mio amico...americano, africano, cinese. Riflettere sulle piramidi alimentari collegandole alle risorse del paese, agli stili di vita e la cultura della popolazione. Confrontare con la nostra piramide alimentare.



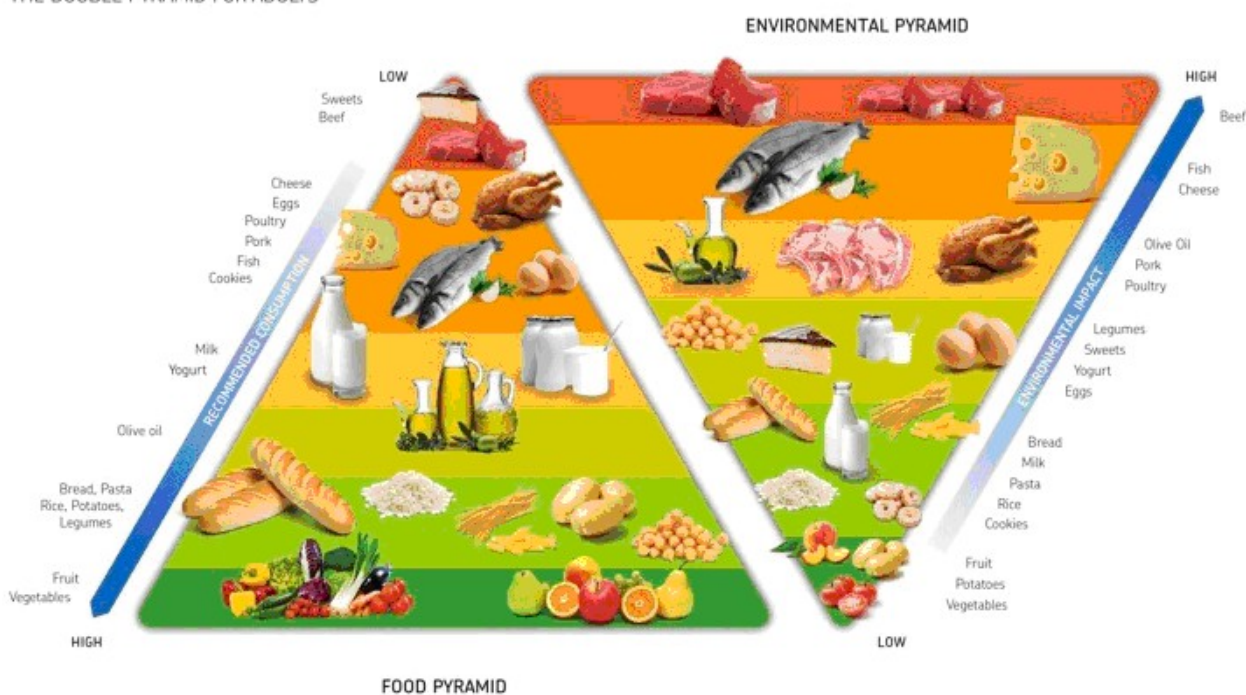
## The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



# TERZA e QUARTA SETTIMANA

## ALIMENTAZIONE SANA E ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

THE DOUBLE PYRAMID FOR ADULTS



### Riflessioni:

Il cittadino italiano medio, con la propria produzione agricola e con l'alimentazione, inquina meno del cittadino statunitense e anche meno della media europea, merito forse, dell'ancora persistente fedeltà alla Dieta Mediterranea (la cui aderenza sta tuttavia diminuendo).

Malgrado ciò, l'indice di sostenibilità, – cioè il rapporto tra la quantità di energia necessaria per produrre un'unità di cibo e il contenuto di energia metabolica che tale cibo apporta all'organismo, – è ormai del tutto sbilanciato: oggi è di circa 100:1. In altre parole, utilizziamo 100 unità di energia per produrre l'energia metabolica di cui abbiamo bisogno. Per secoli e fino agli anni Settanta del Novecento, questo indice è rimasto di poco superiore all'unità.

### La doppia piramide

*I dati forniti dal Life Cycle Assessment Food Database, ministero della Pesca e dell'Agricoltura danese, elaborati dai ricercatori del Barilla Center for Food & Nutrition di Parma hanno portato alla elaborazione della doppia piramide.*

La [Doppia Piramide](#) è un modello accessibile per comunicare lo stretto rapporto che esiste tra adeguatezza nutrizionale e sostenibilità ambientale, con una correlazione inversa tra alimenti salutaris e impatto ambientale. Con gli indicatori Carbon, Water ed Ecological Footprint, la porzione ambientale della Doppia Piramide tiene conto delle emissioni di CO<sub>2</sub>, del consumo di acqua e del "consumo" di territorio. A tali indicatori è stato aggiunto di recente il Nitrogen Footprint, per rappresentare in modo ancor più fedele l'impatto dell'agricoltura sull'ambiente.

- **Carbon footprint:** stima la quantità di anidride carbonica emessa per tutto il ciclo di vita del prodotto;
- **Water footprint:** calcola l'acqua consumata o inquinata;
- **Ecological footprint:** indica gli ettari di terreno necessari per rigenerare le risorse consumate e per assorbire i rifiuti prodotti.

La piramide alimentare tiene solamente conto della Ecological footprint (quindi degli ettari di terreno che quel determinato alimento richiede per essere prodotto). Non comprende la water footprint, perché per molti prodotti è ancora difficile stimarla, soprattutto per i prodotti della pesca. Per quanto riguarda la carbon footprint, la difficoltà nel calcolo sta nel fatto che, l'energia elettrica consumata viene prodotta da differenti fonti a seconda dei vari paesi: in Italia si sfrutta soprattutto il gas, in Francia dal nucleare, in Germania dal carbone.

Le due piramidi affiancate

E' interessante analizzare le due piramidi affiancate. Si scopre che, la maggior parte dei cibi salutari, cioè quelli che dovremmo mangiare più spesso, sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale.

Dal basso verso l'alto della piramide incontriamo i seguenti alimenti:

- frutta e ortaggi (freschi e di stagione) e patate, alimento ricco di energia, grazie alla grande quantità di amido contenuta in esso;
- il pane, la pasta, il riso e i biscotti (alimenti derivati dai cereali o egli stesso un cereale, il riso) ed il latte;
- uova, dolci, yogurt, legumi;
- carni bianche e l'olio;
- pesce e formaggi;
- le carni rosse

In definitiva, l'impronta ecologica della dieta mediterranea, risulta essere meno della metà rispetto alla tipica dieta degli Stati Uniti (elevato consumo di carne, dolci e dolciumi, alimenti ricchi di zuccheri raffinati).

Ad esempio,

- per produrre un chilogrammo di formaggio, vengono emessi circa 9 chilogrammi di CO<sub>2</sub> e consumati circa 5 mila litri di acqua;
- per produrre un chilogrammo di yogurt, viene emesso circa un chilogrammo di CO<sub>2</sub> e consumati circa mille litri di acqua;
- il 18% della produzione di gas serra a livello mondiale, deriva dall'allevamento di bestiame;
- il 40% delle aree agricole disponibili viene utilizzato per produrre alimento per il bestiame.

## **RIDURRE LO “SPRECO ALIMENTARE” ...MOLTI MOTIVI PER AGIRE**

Lo **spreco alimentare** rappresenta, oggi, uno dei principali paradossi globali. Per quanto si parli di crisi e di problemi legati a questa, gli sprechi alimentari continuano a far parte della nostra quotidianità.

Spesso **non ci si rende conto di quanto cibo finisca nelle pattumiere**: per capirlo bisognerebbe raccogliere tutto il cibo che si butta in una settimana. Una ricerca condotta su un campione di 5000 persone di 5 paesi europei (Italia, Inghilterra, Germania, Francia, Spagna) dimostra che il 94% degli Europei *“acquista alimenti freschi, ma il 58% ammette di gettarlo quasi tutto”*.

Questi sono i consigli anti-spreco per la popolazione elaborati dai NAC (Nuclei antifrode dei Carabinieri):

- prepara la tua lista della spesa, sulla base di cosa hai in frigorifero e nella dispensa
- leggi in etichetta il termine minimo di conservazione o la scadenza del prodotto che intendi acquistare
- privilegia frutta e verdura di stagione
- congela, riutilizza oppure dona il cibo in eccesso
- evita di cucinare grosse quantità di cibo

Per i bambini

Evitare di giocare con il cibo (spesso finisce per terra e deve essere buttato).

Riempire il piatto con quello che effettivamente si pensa di consumare.

Quando si lavano le mani e i denti, nelle pause, chiudere il rubinetto o regolarlo in modo che non venga sprecata l'acqua.

## **GIOCO DI MOTORIA**

### **La cucina....meglio piena!!!**

Si divide la classe in due squadre, sistemandole in due rettangoli di gioco opposti. Ogni squadra occupa una metà campo, all'interno della quale c'è un'area (cucina) della squadra avversaria, in cui ci sono CIBI DIVERSI. I giocatori di una squadra devono recuperare il proprio cibo e riportarlo nella propria cucina. Chi viene toccato nel campo avversario rimane immobile dove si trova, fino a quando un compagno lo tocca, liberandolo.

Vari sono i modi per impostare il gioco:

- Vince chi recupera più alimenti sani (costruendo eventualmente anche un pasto completo: carboidrati/ proteine/ vitamine e minerali/acqua);
- Vince chi recupera più alimenti a minor impatto ambientale.
- ...

Il gioco può essere ripetuto periodicamente per consolidare i contenuti acquisiti lungo il percorso.

# QUINTA SETTIMANA

## **LE PRODUZIONI ALIMENTARI LOCALI ,REGIONALI E NAZIONALI (DOP, IGP,DOC...)**

Attraverso un lavoro di ricerca a piccolo gruppo identificare più prodotti tipici locali, raccogliendo anche informazioni sulla storia del prodotto, sue caratteristiche generali, metodi di produzione, valore nutrizionale, impieghi gastronomici e aneddoti.

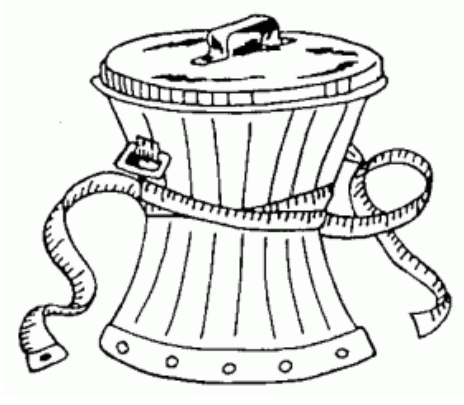
**INDICATORE (1)**

**QUALE SCARTO NELLA TUA MERENDA DI META' MATTINO?**

<b>GIORNO</b>	<b>ORGANICO</b> 	<b>CARTA</b> 	<b>PLASTICA</b> 
_____			
_____			

**INDICATORE (2)**

**“TASK FORCE” CONTRO LO SPRECO A CASA/A SCUOLA**



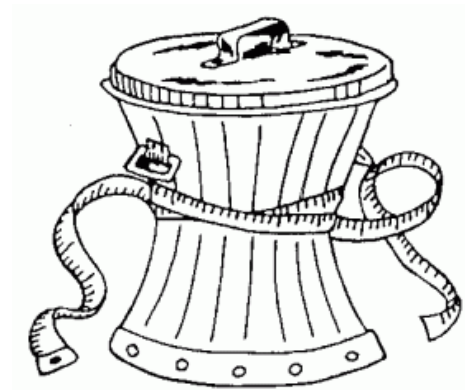
OGGI, DURANTE IL PRANZO A SCUOLA  
COSA HO BUTTATO?

---

---

---

---



OGGI, DURANTE IL PRANZO A CASA  
COSA HO BUTTATO?

---

---

---

---



# 5 ELEMENTARE TP/M

## 1° SETTIMANA e 2° SETTIMANA

### LE DIVERSE PIRAMIDI ALIMENTARI

#### NEL PIATTO DEL MIO AMICO...AMERICANO, AFRICANO, CINESE,

Confrontare culture alimentari differenti. Individuare gli elementi positivi e negativi delle diverse piramidi alimentari.

## 3° SETTIMANA e 4° SETTIMANA

### ALIMENTAZIONE SANA E ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

La doppia piramide e i suoi significati

LO SPRECO ALIMENTARE : cos'è e qualche consiglio per evitarlo a casa e a scuola

**Gioco di motoria: La cucina...meglio piena!**

*MERENDA ECOLOGICA indicatore A (un giorno)*

*Quale scarto nella tua merenda? (è possibile la rilevazione dei dati da parte degli stessi bambini con la successiva costruzione di semplici grafici)*

*"TASK FORCE" CONTRO LO SPRECO A CASA E A SCUOLA indicatore B (un giorno)*

*Misura il tuo spreco.*

## 5° SETTIMANA

LE PRODUZIONI ALIMENTARI LOCALI, REGIONALI , NAZIONALI E (DOP, IGP, DOC...)

*MERENDA ECOLOGICA indicatore A (un giorno)*

*"TASK FORCE" CONTRO LO SPRECO A CASA E A SCUOLA indicatore B (un giorno)*

**Rinforzo delle conoscenze e sane abitudini alimentari e motorie**

<http://www.salute.gov.it/stiliVita/forchettaescarpe/start.swf>

**N.B. LE SCHEDE INDICATE CON LE FRECCHE DEVONO ESSERE RESISTITUTE ALLA REFERENTE DEL PROGETTO**