Giornata mondiale dell'alimentazione per i giovani

19/10/2023

"L'acqua è vita, l'acqua ci nutre.

Non lasciare nessuno indietro.

L'acqua è indispensabile per la vita sulla Terra. Ricopre gran parte della superficie terrestre, il nostro organismo ne è composto per oltre il 50%, produce i nostri alimenti ed è fondamentale per i mezzi di sussistenza.

Questa preziosa risorsa, però, non è infinita e non dobbiamo darla per scontata. Gli alimenti che consumiamo e il modo in cui vengono prodotti hanno ripercussioni sull'acqua.

Insieme possiamo passare all'azione a favore dell'acqua e partecipare al cambiamento.

Panoramica

Il seguente progetto è rivolto alla classe 2 M dell'Istituto Comprensivo Divittorio - Padre Pio. La FAO da tre anni organizza la Giornata mondiale dell'alimentazione per i giovani, sensibilizzando i temi della sostenibilità e delle sane abitudini alimentari attraverso una serie di attività, tra cui il CONCORSO POSTER, il cui obiettivo è esprimere la propria creatività realizzando un poster che illustri le azioni a favore delle risorse idriche per l'alimentazione. Il termine per le iscrizioni è il 3 novembre 2023.

In occasione di questa giornata si potrebbero prevedere una serie di attività laboratoriali e di flipped classroom.

Obiettivi

In sinergia con le INDICAZIONI NAZIONALI DEL CURRICOLO PER IL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE di SCIENZE, TECNOLOGIA e EDUCAZIONE CIVICA.

1. Avere cura della propria salute dal punto di vista alimentare e motorio (...).
2. Riconoscere attraverso l'esperienza di coltivazioni e allevamenti che la vita di ogni organismo è in relazione con altre e differenti forme di vita.
3. Proseguire l'osservazione e l'interpretazione delle trasformazioni ambientali, ivi comprese quelle globali, in particolare quelle conseguenti all'azione modificatrice dell'uomo.
4. Utilizzare semplici procedure per eseguire prove sperimentali nei vari settori della tecnologia (per esempio la cottura degli alimenti).

Specifiche

L'attività didattica potrebbe essere diviso in 2 tappe:

1) realizzazione del poster da presentare al CONCORSO POSTER, previa autorizzazione dei genitori, con scadenza il 3 novembre 2023 e la cui premiazione avverrà a dicembre;
2) realizzazione di una flipped classroom e di attività laboratoriali durante la giornata del 19 ottobre 2023. Le attività potrebbero essere divise in 5 momenti in base alle tematiche trattate: 4 laboratori saranno dedicati ai gruppi e alla piramide alimentare, alla stagionalità di frutta e verdura, alla conservazione e allo spreco di cibo e infine allo studio delle etichette nutrizionali. L'ultima attività sarà dedicata alla riflessione e alla spiegazione dei poster realizzati dai ragazzi durante le ore di arte e che saranno oggetto dell'iscrizione al CONCORSO POSTER.

Seconda tappa: Flipped classroom e attività laboratoriali

I docenti dovranno individuare 4-5 gruppi di studenti, i quali, previa distribuzione dei materiali, dovranno realizzare e coordinare le varie attività laboratoriali che saranno assegnate. Ogni gruppo diventerà "esperto" su una tematica, che dovrà illustrare ai propri compagni, tramite un'attività laboratoriale ad essa collegata.

I luoghi di svolgimento potranno essere diversi: classe, giardino, sala cinema, biblioteca, in base alle condizioni climatiche. La durata di ogni singola attività è di circa 30-45 minuti.

I. GRUPPI ALIMENTARI E PIRAMIDE

Gli alimenti necessari al nostro corpo per stare bene non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Alcuni hanno un maggiore contenuto di proteine, altri contengono carboidrati, ecc. In base ai principali nutrienti che contengono, gli alimenti possono essere suddivisi in vari gruppi. I principali sono: 1) cereali e derivati, tuberi; 2) latte e derivati; 3) carne, pesce, uova, legumi; 4) ortaggi e frua; 5) grassi da condimento. Oltre ai gruppi alimentari principali, esistono altri alimenti da consumare in dosi minori: gli oli e i grassi da condimento (come l'olio extravergine di oliva e il burro) e gli alimenti nutrizionalmente non indispensabili come i dolci, che a causa della loro composizione rischiano di compromettere l'equilibrio della dieta e la salute, le bevande zuccherate, lo zucchero, le patatine, le creme.

Gli esperti nutrizionisti rappresentano con una piramide la dieta "ideale" che tutti dovremmo seguire: la Piramide Alimentare. Comprende tutte le famiglie di alimenti e per ciascuna di esse sono indicate le porzioni consigliate che dovremmo assumere ogni giorno. Per avere una dieta bilanciata, basta quindi seguire la piramide alimentare: di un po', variando gli alimenti ogni giorno, senza eccedere nelle quantità. Come funziona la piramide? Alla base troviamo gli alimenti che possiamo mangiare in maggiori quantità, mentre al vertice ci sono quelli che dobbiamo consumare moderatamente.

Attività laboratoriale: Prendete i fogli dei gruppi alimentari e dividetevi in 5 squadre, una per foglio. Ogni squadra ritagli le 5 carte lungo la linea tratteggiata e le pieghi a metà, disponendole come in figura; attenzione, non fate leggere i quiz alle squadre avversarie! A turno, la prima squadra indica una carta appartenente ad un altro gruppo alimentare; la squadra che ne è proprietaria legge ad alta voce la domanda sul retro della carta. Se la squadra di turno risponde correttamente, conquista la carta; in caso contrario, si passa il turno. La prima squadra che arriva ad avere almeno una carta per ogni gruppo alimentare ha vinto!

https://www.gruppogranarolo.it/system/granarolo_corporate2/attachments/data/000/001/789/original/Missione_2_-_i_gruppi_alimentari.pdf?1580305159

II. LE STAGIONI DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA

La frutta e la verdura devono essere mangiate tui i giorni in abbondanza: i nutrizionisti consigliano 5 porzioni al giorno (pari a 400 g), di cui 3 porzioni di frutta e 2 di verdura. È importante scegliere la frutta e la verdura che compriamo in base alla stagione in cui siamo: costa meno, è più saporita e più nutriente. Al supermercato e nei negozi si trova spesso anche frutta e verdura fuori stagione: probabilmente è importata da paesi lontani dal nostro con un clima diverso, oppure è coltivata in serre riscaldate artificialmente. Un esempio? I pomodori che compriamo in inverno, anche se sono prodotti localmente, sono coltivati in serra, consumando molta acqua e molta energia per il riscaldamento.

Attività laboratoriale: Quali sono i frutti e gli ortaggi di stagione questo mese? Quali sono prodotti localmente? Ritagliate le carte con la frutta e la verdura, disponetele in piano e fate la spesa. Scegliete solo gli alimenti di stagione, guardando sul calendario, e quelli che sono prodotti più vicini a voi, consultando la mappa.

https://www.gruppogranarolo.it/system/granarolo_corporate2/attachments/data/000/001/791/original/Missione_4_-_frutta_e_verdura_di_stagione.pdf?1580305228

III. LOTTA ALLO SPRECO

In Italia ognuno di noi spreca 145 chilogrammi di alimenti all'anno, equivalente a 1.500 piatti di pasta; la maggior parte degli sprechi avviene al momento del consumo, nelle nostre case e nei ristoranti.

Sprecare cibo vuol dire sprecare soldi e risorse naturali: per produrre gli alimenti che arrivano quotidianamente sulle nostre tavole sono stati consumati acqua, terra, petrolio per trasportarli ed energia per trasformarli e distribuirli. Il cibo che non consumiamo diventa rifiuto e spesso finisce in discarica emettendo gas nocivi e inquinando terra e acqua. Ricordati poi che nel mondo, ma anche in Italia, molte persone non possono permettersi un'alimentazione adeguata. Ognuno di noi può fare molto per contribuire a risolvere questo grande problema.

Il frigorifero è un valido alleato per ridurre gli sprechi, ma devi trattarlo bene. Controlla sempre la temperatura, basta un termometro ad alcool in una vaschetta d'acqua, se il frigo non la segnala. Non deve superare i 4° per

conservare tutti gli alimenti anche oltre la scadenza. Andrebbe inoltre pulito ogni 15 giorni con acqua, bicarbonato e aceto.

Attività laboratoriale: Cercate di capire quali alimenti delle schede didattiche vanno in frigorifero e poneteli nel ripiano giusto, in base alla temperatura. Realizzate un finto frigo.

https://www.gruppogranarolo.it/system/granarolo_corporate2/attachments/data/000/001/793/original/Missione_6_-_la_conservazione_del_cibo.pdf?1580305314

IV. SFIDA A TAVOLA

Gli alimenti sono composti da diverse sostanze, acqua e nutrienti: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali. Alcuni alimenti contengono anche molto sale: salumi, formaggi, pane, snack salati. È importante limitare l'uso del sale: provoca l'aumento della pressione del sangue e problemi cardiaci.

È importante saper leggere l'etichetta nutrizionale, riportata sulle confezioni, che indica i nutrienti contenuti in 100 g di prodotto: energia, carboidrati, grassi, proteine, sale e in alcuni casi anche calcio e vitamine. Attenzione agli alimenti che forniscono troppe calorie e a quelli con troppi zuccheri semplici, grassi saturi o sale.

Attività laboratoriale: Ritagliate le carte della scheda lungo le linee tra eggiate e piegatele a metà in modo da avere una faccia con l'alimento e l'altra con l'etichetta nutrizionale. Il gruppo che si occuperà di questa attività dovrà distribuire una carta ad ogni compagno, che deve mostrare solo la faccia con l'alimento. A turno, in senso orario, ogni bambino sfida un compagno con il proprio alimento. Può scegliere una caratteristica tra energia, grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale e decidere se vince chi ha il valore più alto o più basso. Si confrontano i valori e chi ha il più alto (o il più basso) vince la carta dell'altro. In caso di parità, il secondo bambino può scegliere un'altra caratteristica e provare a vincere. Il gioco continua di sfida in sfida: l'obiettivo è capire le proprietà dei vari alimenti.

https://www.gruppogranarolo.it/system/granarolo_corporate2/attachments/data/000/001/795/original/Missione_8_-_la_sfida_a_tavola.pdf?1580305421

V. RIFLESSIONE

Terminate le attività laboratoriali i ragazzi dovranno riflettere insieme sulle loro azioni e sull'impatto che esse hanno sull'ambiente e sulla salute. Potranno mostrare i propri poster sull'acqua alla classe commentandoli.