

# Che cos'è la sostenibilità?

Impariamo a prenderci cura del nostro pianeta

È una parola un po' difficile che racchiude tante azioni che possiamo compiere tutti i giorni per proteggere il nostro pianeta e migliorare la nostra vita. Queste scelte riguardano il cibo che mangiamo, i rifiuti che produciamo, la quantità di acqua che consumiamo e l'energia che utilizziamo.

Se seguiamo le raccomandazioni illustrate nella **piramide alimentare** abbiamo già fatto un piccolo passo verso la **tutela dell'ambiente**.

## Parliamone in classe!

Spiegare perché la Dieta Mediterranea è sostenibile mettendo in evidenza che la produzione di carne pesa molto sul benessere del pianeta.

► La **CARNE ED I PRODOTTI TRASFORMATI** che ne derivano sono infatti **alimenti che richiedono processi produttivi più impattanti dal punto di vista ambientale** perché contribuiscono all'emissione di gas nell'aria e al consumo di acqua. Ridurre il consumo di carne fresca e trasformata sostituendola con legumi, sia da soli che in combinazione con cereali rappresenta una buona scelta sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale.

► Una scelta di attenzione verso noi e l'ambiente è quella di preferire **ORTAGGI, VERDURA E FRUTTA di stagione**.

**Comprando cibo fuori stagione** contribuiamo ad un **consumo di energia elevato con un importante peso sull'ambientale** perché saranno necessari conservazioni per lungo tempo nei frigoriferi e per mantenere la catena del freddo per il loro trasporto e la distribuzione.



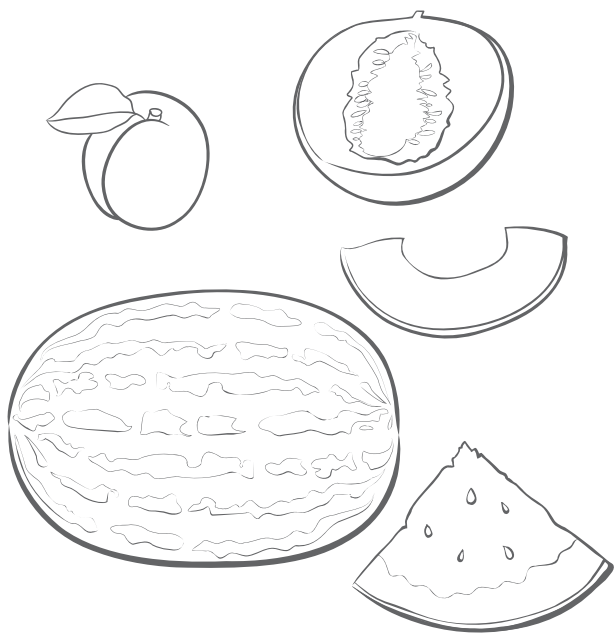
## ATTENZIONE A...

- **Evitiamo** di mettere troppo spesso sulle nostre tavole **cibo che arriva da lontano, imballaggi e trasporto producono inquinamento**. Pensate agli scarichi delle grandi navi nel mare e nell'aria per portare a noi il cibo che arriva da lontano, ai lunghi viaggi nei camion e sui treni.
- **L'acqua del rubinetto è ottima** non è rischiosa per la nostra salute perché viene controllata per arrivare pulita a noi, se la scegliamo facciamo una scelta utile per l'ambiente. Chiudiamo il rubinetto appena possibile per **non sprecarla: l'acqua è preziosa**. A tavola, se non hai finito l'acqua nel bicchiere, versala in una pianta invece di buttarla!
- Quando compriamo cibo da asporto cioè quello che si porta via dal negozio, **evitiamo contenitori, tovaglioli, cannucce che offrono insieme al cibo se non sono indispensabili**. Possiamo bere comodamente anche senza cannucchia di plastica e un tovagliolino in meno sporcherà meno il nostro mondo.

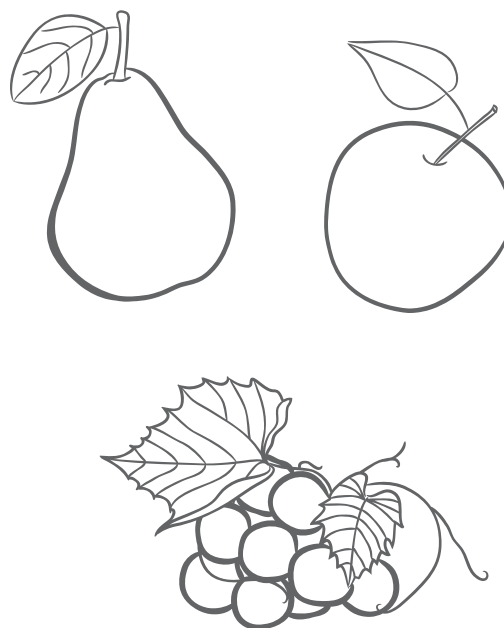
# FRUTTA DI STAGIONE

Colora la frutta di ogni stagione per scoprire cosa mangiare ogni stagione dell'anno.

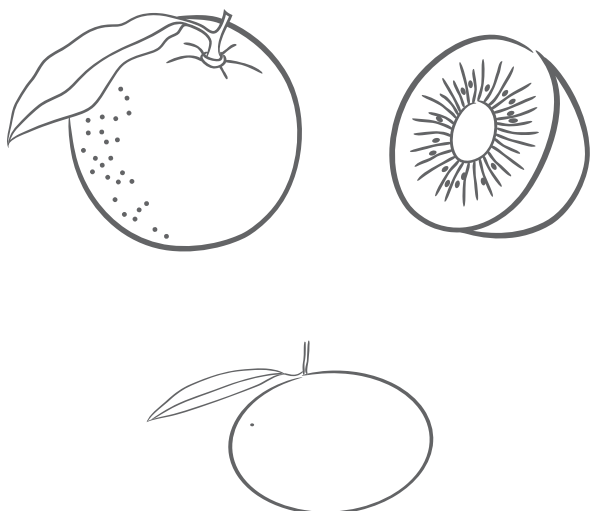
## Estate



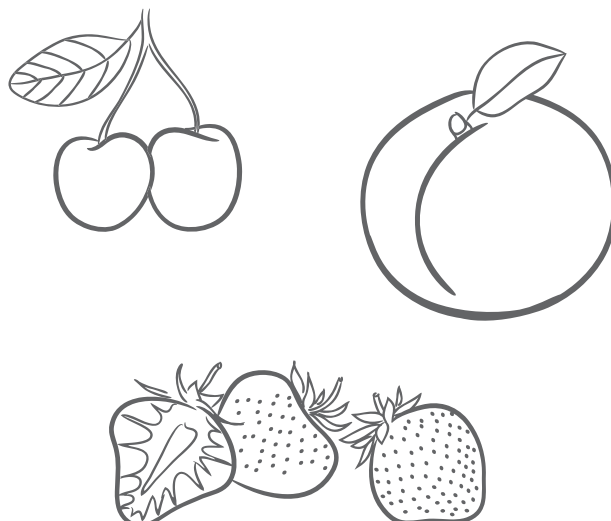
## Autunno



## Inverno



## Primavera



# NO ALLO SPRECO

Evitare lo spreco è un'azione importante perché contribuisce a proteggere l'ambiente e può farci bene.

- Lo spreco alimentare è un problema molto serio e per questo è necessario che tutti contribuiscano a ridurlo con atteggiamenti responsabili.
- Cercate voi di decidere insieme a mamma e papà **cosa mangiare durante la settimana** scrivendo su una lavagnetta il menù della settimana, questo ci aiuterà a non riempire il carrello della spesa con troppo cibo, perché se si sa già che martedì a tavola ci sarà del pesce con l'insalata, nel carrello finirà solo quello che serve.
- **La programmazione della spesa** è una buona abitudine per non riempire a caso il frigo e la dispensa così possiamo evitare di buttare nell'immondizia gli alimenti scaduti.



## Parliamone in classe!

- ▶ Spiegare ai bambini l'importanza di riutilizzare gli avanzi, ovvero come il cibo rimasto nel piatto possa essere usato per nuove ricette.
- ▶ Raccontare di come molte ricette dei nostri nonni recuperavano il cibo ed utilizzavano anche quello che oggi normalmente si scarta, perché in passato non c'era così tanto cibo da mangiare.
- ▶ Fare esempi come la panzanella, una ricetta con cui si può recuperare pane raffermo oppure la ribollita con avanzi di verdure e pane duro mettendo in evidenza come il pane, quando non è più morbido, non vada buttato ma usato in zuppe, anche messo semplicemente ammollo nel latte!
- ▶ Sensibilizzarli a non mettere nel piatto una porzione gigante, meglio capire quanta fame si ha, perché spesso se la porzione è troppo abbondante rimane in gran parte nel piatto. Meglio finire prima quello che abbiamo preso e poi chiedere altro se avremo ancora fame.

# IL BRAVO CHEF

Un bravo chef sa come trasformare il cibo avanzato in qualcosa di gustoso! Le mele diventano una favolosa torta, la zucca una saporita vellutata e il pollo delle gustose polpette! Rendi tutto piÙ buono colorando il disegno co i tuoi pastelli preferiti.

