

CHE COS'È LA SOSTENIBILITÀ?

Impariamo a prenderci cura del nostro pianeta

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.

Il LATTE e lo YOGURT sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta ed hanno un **impatto ambientale ridotto** pur essendo di origine animale.

Il PESCE è importante per un'alimentazione equilibrata, è fonte di grassi buoni, proteine di ottima qualità, vitamine e sali minerali. **La scelta di PESCE AZZURRO di piccola taglia e dei nostri mari come alici, sardine, sgombri è utile per la salute e per l'ambiente.** Tonno, merluzzo, sogliola sono specie molto più consumate, questo comporta il rischio di trovarne sempre meno quindi è importante variare scegliendo anche pesci meno conosciuti, ma altrettanto buoni come ad esempio il sarago e le occhiate. 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.



Parliamone in classe!

- ▶ Evidenziare come la produzione di carne pesa molto sul benessere del pianeta.
 - ▶ La CARNE ED I PRODOTTI TRASFORMATI che ne derivano sono 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 sostituendola con legumi è una buona scelta sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale.
 - ▶ LATTE e lo YOGURT sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta ed hanno un impatto ambientale ridotto.
 - ▶ Il PESCE è importante per un'alimentazione equilibrata, è fonte di grassi buoni, proteine di ottima qualità, vitamine e sali minerali.
 - ▶ Preferire **ORTAGGI, VERDURA E FRUTTA** di stagione. Comprando cibo fuori stagione contribuiamo ad un consumo di energia elevato perché saranno necessari conservazioni per lungo tempo nei frigoriferi.
- Spunti di discussione:**
- Hai acquistato ciliegie e fragole in inverno?
 - Sei abituato a mangiare le arance in estate?
 - Ogni tanto mangi i legumi? Quali conosci?

Primaria

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, cannuce che offrono insieme al cibo se non sono indispensabili.** Possiamo bere comodamente anche senza cannuccia di plastica e un tovagliolino in meno sporcherà meno il nostro mondo.

ANCHE TU PUOI SALVARE IL PIANETA

Quando si tratta di fare la differenza, anche la più semplice azione è importante e per questo **hai 6 missioni da portare a termine in una settimana!**
Ogni volta che ne completi una spuntala con un segno e poi confrontati con i tuoi compagni su qual è stata la missione più difficile da portare a termine.



Prendi un fagiolo non cotto, mettilo in un vasetto con la terra e accudiscilo.



Assicurati che in casa non ci siano luci o elettrodomestici accesi che non servono



Convinci i tuoi genitori a cercare su Internet una ricetta per fare un detersivo naturale fai-da-te e realizzatelo insieme



Inventa un modo per riciclare i cilindri in cartone della carta igienica e carta da cucina trasformandoli in un gioco



Spreca meno acqua possibile chiudendo il rubinetto mentre ti lavi i denti o l'acqua della doccia mentre ti insaponi



Occupati tu di fare la raccolta differenziata per una settimana

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.

Cerchiamo 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!

Oltre a pianificare il menù della settimana, ci sono altre cose da fare per ridurre gli sprechi.

► **Sistemare il cibo nel modo giusto.**

Divertiamoci a sistemare davanti nella dispensa e nel frigo il cibo che sta per scadere e dietro quello appena comprato e con scadenza più lunga così quando lo andremo a prendere sarà facile non sbagliarsi.

► **Acquistare cibo sfuso.** Il cibo si può comprare anche sfuso cioè senza confezione, non è meno buono così si evita di fare montagne di immondizia con scatole, barattoli e bottiglie e possiamo acquistare la quantità che effettivamente serve evitando sprechi.

► **Riutilizzare gli avanzi.** Le parti di cibo già cotte rimaste dopo un pasto, ma anche cibi che sono nel frigo o nella dispensa e che devono essere consumati possono diventare ingredienti per nuove gustose ricette.

► **Chiediamo gli avanzi al ristorante.** Anche

quando andiamo a mangiare fuori chiediamo di portare a casa il cibo avanzato con un contenitore fornito dal ristorante.

► **Cosa fare tutti i giorni a mensa o a casa.**

Non mettiamo nel piatto una porzione gigante cioè evitiamo di riempirlo troppo, 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.

Spunti di discussione:

- Ti capita di lasciare il cibo nel piatto?
- Inventi ricette con mamma e papà per riciclare il cibo avanzato?
- Guarda, con l'aiuto di mamma e papà, come sono sistemati i cibi nel tuo frigo e nella tua dispensa. Cosa noti? Puoi fare di meglio?
- Se a scuola non hai finito la merenda, la getti nel cestino o la riporti a casa?

IL DIARIO DELLO SPRECO

In ogni giorno della settimana disegna il cibo che hai mangiato e quello che è avanzato e alla fine confrontati con i tuoi compagni per scoprire chi ha sprecato meno!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Mangiato	Mangiato	Mangiato	Mangiato
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

Venerdì	Sabato	Domenica
Mangiato	Mangiato	Mangiato
Avanzato	Avanzato	Avanzato



GIUSTO O SPRECIATO?

Quali di queste illustrazioni rappresentano azioni che aiutano a sprecare meno? Fai una croce con una matita su quelle che invece contribuiscono allo spreco.

