

patti
d'impatto

Per la crescita armonica dei minori attraverso lo sviluppo di una
"Comunità che educa" all'affettività, alle relazioni e all'inclusione

Un progetto selezionato dall'impresa sociale Con i Bambini
nell'ambito del fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile



Consumo alimentare sostenibile nel programma formativo

A CHI SI RIVOLGE QUESTO DOCUMENTO:

Agli insegnanti e agli educatori che lavorano con i bambini dai 5 ai 10 anni

CHI L'HA SVILUPPATO:

Le insegnanti della Scuola Primaria I.C. Via dei Sesami di Roma che hanno partecipato al percorso di Educazione al Consumo Alimentare Sostenibile nell'ambito del progetto **Patti di Impatto**, selezionato dall'impresa sociale "Con i Bambini" - fondo per il contrasto alla povertà educativa minorile.

COME UTILIZZARLO:

Il presente documento costituisce un elenco di spunti e suggerimenti per sensibilizzare ed educare i bambini al consumo alimentare sostenibile, e non ambisce in nessun modo a diventare una linea guida. E' quindi da intendersi come un repertorio di idee e suggerimenti da consultare a piacere.

Si tratta di un lavoro collaborativo, a cui tutti possono partecipare: è possibile infatti arricchirlo con i propri suggerimenti ed esperienze, che possono essere inviati a mangiasostenibile.sesami@gmail.com

Nutrizione per le diete sostenibili e salutari:						
Obiettivi FOOD 2030	Obiettivo didattico per le prime, seconde e terze	Materiali e risorse	Attività	Obiettivo didattico per le quarte e le quinte	Materiali e risorse	Attività
Affrontare la malnutrizione e l'obesità	<p>Incentivare il consumo di frutta e verdura, l'adozione di una dieta variata, promuovere una riduzione nel consumo di alimenti confezionati.</p> <p>Sensibilizzare sui problemi collegati a una vita troppo sedentaria, aggravata dal Covid-19.</p>	<p>VIDEO:</p> <p>Alimentazione e sport: https://www.youtube.com/watch?v=c-tKQIWYmwc</p> <p>LIBRI:</p> <p>“È ora di... mangiare sano! I libri di Geronimo Stilton”</p> <p>□ ISBN: 978-88-566-4656-6</p> <p>□ “Giochiamo a mangiare. Attività divertenti per insegnare ai bambini</p>	<p>Proporre giochi che permettono di passare informazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - caccia al tesoro - gioco dell'oca - cruciverba - gioco del castello con le trappole <p>Dove possibile giochi che contemplino il movimento all'aria aperta</p> <p>Orto scolastico</p> <p>Fiaba alimentare da costruire</p>	<p>Definire una dieta bilanciata</p> <p>Affrontare le problematiche legate al consumo di cibi confezionati: eccesso di zuccheri, conservanti, imballaggi, ecc.</p>	<p>VIDEO:</p> <p>Sana alimentazione: https://www.youtube.com/watch?v=YgZexsGPVtQ</p> <p>LIBRI:</p> <p>“Il mangiastorie. Fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria”</p> <p>SIMONETTA FRACCARO, CATERINA DONELLO, ALESSANDRO MARTIN</p> <p>ISBN: 9788879469883</p>	<p>Costruire il pannello degli zuccheri aggiunti nei cibi più consumati dai bambini della classe*</p> <p>Creare un ricettario di classe con ricette gustose e salutari</p> <p>Ricettario con le merende dei nonni</p> <p>Merende salutari insieme- Valutare un percorso con le fattorie didattiche</p>

		<p>l'educazione alimentare” Raffaella Oppimitti EAN: 9788857303642</p> <p>“Verdure arrabbiate.” Claudio Gobbetti, Diana Nikolova EAN: 9788830302310</p> <p>“Il mangiastorie. Fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria” ISBN: 9788879469883</p> <p>Autoprodotti: Piramide alimentare</p>	<p>insieme: l'antagonista è il cibo spazzatura da combattere</p>		<p>AUTOPRODOTTI: Piramide alimentare Healthy plate (in inglese) Mandala delle verdure in base ai colori e alle vitamine Diario alimentare: frutta e verdura di stagione</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>Personalizzare le diete, anche per la popolazione che invecchia</p>	<p>Diversità che arricchisce: come conoscere, includere e supportare chi ha allergie, intolleranze, differenziandole e ponendo attenzione a quelle gravi</p>	<p>LIBRI: “Le allergie di Violetta.” Dominique Seigneur, Jacques Laplante EAN: 9788857309118 “Le ricette diverse di Gigio Furetto“ di Maria Chiara Ferri</p> <p>SITI WEB: spiegare la celiachia ai bambini: https://celiaci.blog/spiegare-celiachia-bambini/</p>	<p>Ricette con sostituti alternati ai cibi che possono provocare allergia: lattosio, glutine, uova, ecc.</p>	<p>Valorizzare la diversità e l'inclusione sociale attraverso le diverse diete del mondo</p>	<p>SITI WEB Fiabe che raccontano la ricchezza della diversità culturale attraverso il cibo: http://www.centroco.me.it/?post_type=matepub&p=705 LIBRI “Mappe del gusto. L'atlante per scoprire tutti i cibi buoni del mondo” Giulia Mallerba, Febe Sillani EAN: 9788891809360 “Gustomondo. Alla scoperta dei cibi del pianeta” Alessandra Mastrangelo EAN: 9788884995445 “La fiaba è servita! Cibi incantati dall'Italia”</p>	<p>Raccogliere ricette “internazionali” sostenibili dei bimbi della classe Planisfero con i cibi che si mangiano nel mondo, e poi ogni famiglia porta un cibo del suo paese a scuola e si mangia tutti insieme</p>
--	--	--	--	--	---	---

					Luigi Dal Cin EAN: 9788857010076	
Cercare e sviluppare nuove proteine vegetali per promuovere diete vegetariane	Spiegare le diverse fonti proteiche, equivalenze proteine/ calorie nei diversi alimenti	Infografiche 1kg fagioli/1 Kg carne in termini di impatto ambientale	Costruire un ricettario di classe con i nonni: come si mangiava quando eri piccolo (include anche la riduzione degli sprechi, con il recupero degli avanzi)	Spiegare i diversi impatti ambientali a parità di apporto nutrizionale di proteine vegetali e proteine animali	Calcolatori online dell'impronta ecologica alimentare Infografiche 1kg fagioli/1 Kg carne in termini di impatto Sostituire le proteine animali con quelle vegetali: https://menoperpiu.it/	Costruire un ricettario di classe con i nonni: come si mangiava quando eri piccolo (include anche la riduzione degli sprechi, con il recupero degli avanzi) Merende sane da fare con i bambini: https://www.youtube.com/watch?v=PRJ5jAOEe8
Migliorare l'autenticità, la tracciabilità e la sicurezza alimentare	Aiutare i bambini a riconoscere la provenienza dei cibi		Carta di identità dei cibi (lettura delle etichette)	Aiutare i bambini a riconoscere la provenienza dei cibi e gli impatti ambientali dei cibi che provengono da lontano		Gioco: "caccia alle provenienze" dei cibi in dispensa Carta di identità dei cibi (lettura dell'etichette)
Promuovere il consumo di colture dimenticate per la	Aiutare i bambini a comprendere il concetto di	Attivare un contatto con civiltà contadina, il	Fotografare i cibi (verdure, cereali, ecc)	Aiutare i bambini a comprendere		Fotografare i cibi (verdure, cereali, ecc) che non si

nutrizione e la resilienza	biodiversità e di tipicità	movimento seed savers	che non si trovano nei mercati romani piccolo orto in vaso della biodiversità (es diverse varietà di basilico o di pomodori, fagioli)	il concetto di biodiversità e di tipicità		trovano nei mercati romani piccolo orto in vaso della biodiversità (es diverse varietà di basilico o di pomodori, fagioli) Alla scoperta dei grani antichi (da fare durante lo studio della storia romana) - esistono anche sagre e feste a tema
Promuovere diete più salutari e più sostenibili con un focus su Europa e Africa						
Sistemi alimentari in supporto di un pianeta in salute:						
Obiettivi FOOD 2030	Obiettivo didattico per le prime, seconde e terze	Materiali e risorse	Attività	Obiettivo didattico per le quarte e le quinte	Materiali e risorse	Attività
Sistemi alimentari intelligenti sotto il profilo del clima, capaci di adattarsi ai	Educazione alla stagionalità anche per il pesce ad esempio	Calendari della stagionalità di verdure/frutta/pesce	Attività di confronto tra il supermercato e il banco del	Educazione alla stagionalità anche per il	Calendari della stagionalità di verdure/frutta/pesce	Attività di confronto tra il supermercato e il banco del mercato contadino

<p>cambiamenti climatici, conservare le risorse naturali e contribuire alla riduzione dei flussi di gas serra verso l'atmosfera</p>		<p>Fotografie di serre, frutta acerba nelle celle frigorifere</p> <p>VIDEO: Laboratorio sul cibo di stagione (Patti di impatto/ Fondazione Ecosistemi): https://www.youtube.com/watch?v=bice4Xdokbk</p>	<p>mercato contadino</p> <p>Calcolo dei chilometri che percorre il cibo fuori stagione (si collega bene anche al geografia)</p> <p>Attività di assaggio di un frutto che ha fatto tanti chilometri rispetto a uno locale</p>	<p>pesce ad esempio</p>	<p>Fotografie di serre, frutta acerba nelle celle frigorifere</p> <p>VIDEO Impronta Ecologica (Patti di Impatto/ Fondazione Ecosistemi): https://www.youtube.com/watch?v=_m1D8E21G7s</p>	<p>Calcolo dei chilometri che percorre il cibo fuori stagione (si collega bene anche a geografia)</p> <p>Attività di assaggio di un frutto che ha fatto tanti chilometri rispetto a uno locale</p> <p>L'aspetto esteriore non corrisponde con il sapore: esperienza assaggio</p> <p>Gioco di carte con indicatori ambientali: http://www.indaco2.it/school-food-dal-banco-alla-tavola/</p>
<p>Rafforzare la biodiversità, la salute degli ecosistemi e del suolo</p>	<p>Introduzione alla biodiversità con esempi dall'agricoltura</p> <p>L'importanza delle api per la produzione di cibo e</p>		<p>Attività: semina di fiori che attirano le api e gli insetti impollinatori - Strade fiorite nelle città</p>	<p>Mettere in relazione la biodiversità con la produzione e il consumo di cibo</p>	<p>Frutta e verdura laziale: https://www.ilmangiaweb.it/frutta-e-verdura/lazio</p> <p>Sito di Slowfish - per</p>	<p>Attività: semina di fiori che attirano le api e gli insetti impollinatori - Strade fiorite nelle città</p> <p>Visita agli apicoltori</p>

	<p>come la produzione di cibo le danneggia (monocolture, pesticidi e inquinamento). Spunti anche dall'organizzazione sociale delle api</p>		<p>Visita agli apicoltori</p>	<p>L'importanza delle api per la produzione di cibo e come la produzione di cibo le danneggia (monocolture, pesticidi e inquinamento). Spunti anche dall'organizzazione sociale delle api</p>	<p>pesca sostenibile</p> <p>Sito di Slowfood</p>	<p>Visita agli allevamenti allo stato brado - Via Amerina, Lago di Martignano</p>
<p>Promuovere agricoltura e acquacoltura a basso impatto ambientale e sostenibile</p>	<p>Introdurre il concetto generale di sostenibilità</p> <p>Differenza tra agricoltura intensiva ed estensiva</p>		<p>Visite alle fattorie didattiche</p>	<p>L'impatto di fertilizzanti, pesticidi, antibiotici sulla salute umana e dell'ambiente (focus su resistenza antibiotica)</p> <p>Benessere animale: allevamenti all'aperto e</p>	<p>VIDEO</p> <p>Impronta idrica del cibo: https://youtu.be/SPo3nsN0gtU</p> <p>Impronta ecologica cibo: https://youtu.be/MB8zOGdkww0</p> <p>Acqua del rubinetto vs acqua imbottigliata (Patti di</p>	

				<p>non intensivi (anche nelle aquaculture)</p> <p>Differenza tra coltura intensiva ed estensiva</p> <p>Introduzione al concetto di biologico /lotta integrata</p>	<p>impatto/ Fondazione Ecosistemi): https://www.youtube.com/watch?v=MIPpRS_hVLA</p> <p>SITO: Sito di Slowfish - per pesca sostenibile</p> <p>Sito di Slowfood</p>	
--	--	--	--	---	---	--

Circolarità ed impiego efficiente delle risorse:

Obiettivi FOOD 2030	Obiettivo didattico per le prime, seconde e terze	Materiali e risorse	Attività	Obiettivo didattico per le quarte e le quinte	Materiali e risorse	Attività
Raggiungere zero spreco alimentare	<p>Riduci, riutilizza, Ricicla, Rifiuta i prodotti non sostenibili: le 3 R dei rifiuti</p> <p>Comprendere il compost</p>		Diario dello spreco settimanale a casa e a mensa		<p>Zero spreco: https://www.youtube.com/watch?v=DqIvXrTxXks</p> <p>Decalogo FAO: http://www.amblav.it/news/decalogo+dell'e+buone+pratiche+contro+lo+spreco+alimentare_14389.aspx</p>	Diario dello spreco settimanale a casa e a mensa

					Progetto città metropolitana di Torino: INNOCAT	
Utilizzare gli scarti e la biomassa che non può essere evitata come una risorsa	Conoscere i materiali ricavati dagli scarti alimentari		Orto dagli scarti Laboratorio coltivare funghi negli scarti del caffè	Biomasse tra le fonti di energia (nello studio delle rinnovabili) Conoscere i materiali ricavati dagli scarti alimentari	Materiali sulle biomasse, per vedere come l'argomento viene sviluppato in Italia e in Europa Video Patti di Impatto: orto dagli scarti LINK a siti che fanno bio-prodotti	Orto dagli scarti Laboratorio coltivare funghi negli scarti del caffè
Ridurre l'utilizzo di acqua e energia rendendo più efficienti i processi industriali di produzione alimentare				Consumo idrico nella produzione di carne rispetto a equivalenti proteine alimentari	SLIDE FORMAZIONE ECOSISTEMI	
Cibo locale e <i>on demand</i>						
Imballaggi sostenibili e biodegradabili per il cibo e riduzione	Scelte alternative Ricerca sui materiali alternativi:		Progetto Plastica Zero (scuola, classe, ecc.)	Scelte alternative Ricerca sui	Link laboratorio per sostituire la pellicola con la stoffa e cera d'api	Progetto Plastica Zero (scuola, classe, ecc.)

della plastica	bioplastiche, mater-Bi, cera d'api ecc.		Progetto Stoviglioteca	materiali alternativi: bioplastiche, mater-Bi, cera d'api ecc.	Infografiche Direttiva Plastic Zero	Progetto Stoviglioteca
Innovazione e capacitazione delle comunità:						
Obiettivi FOOD 2030	Obiettivo didattico per le prime, seconde e terze	Materiali e risorse	Attività	Obiettivo didattico per le quarte e le quinte	Materiali e risorse	Attività
Creare ecosistemi che facilitano l'innovazione e <i>living labs</i> per generare nuovi modelli di business e prodotti						
Agevolare l'accesso a cibo sostenibile per tutti nelle città, nei paesi e nelle regioni			Visite negli orti urbani		Link a orti urbani, food forest, città edibile	Visite negli orti urbani
Aumentare la consapevolezza e coinvolgere i cittadini nella scienza del cibo e nelle politiche locali del cibo	Consumo critico			Food Policy di Roma	https://www.politiche-localicibo.it/	

Supportare un'economia della condivisione del cibo a livello locale a chilometro zero e promuovere l'innovazione sociale				Mappare i produttori locali	<p>Link: sharing food economy Povertà alimentare</p> <p>Associazioni per il recupero alimentare</p> <p>Vendita a prezzo scontato del cibo / donazione tipo APP TooGoodToGo</p>	
Sviluppare sistemi alimentari e nutrizionali basati sui dati per rispondere ai bisogni della società					<p>Buone pratiche italia: https://www.italiachechange.org/2018/10/cibo-ambiente-buone-pratiche-sostenibilita/</p>	

Linee Guida Educazione ambientale per lo sviluppo sostenibile:

http://www.cittametropolitana.torino.it/cms/risorse/ifp/dwd/cesedi/materiali/endedu/Percorso_3_Alimentazione_sostenibile.pdf



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA