



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO

INDICE

- PIÙ MANI PULITE, PIÙ SALUTE PER TUTTI
- SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO?
- I PRODOTTI AGROALIMENTARI DOP E IGP
- CONSUMARE MENO, MANGIARE TUTTI
- I COMANDAMENTI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



Promosso da



 **COMPASS**
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion

PIÙ MANI PULITE, PIÙ SALUTE PER TUTTI!

Lavarsi bene le mani è un mezzo di **prevenzione** delle **malattie infettive** e costituisce la misura più importante per interrompere la trasmissione di agenti patogeni. Ma attenzione, non è sufficiente passare le mani sotto l'acqua con del sapone. Bisogna **dedicare circa un minuto al lavaggio delle mani** e seguire alcune indicazioni.

1. Bagnare le mani con l'acqua
2. Usare la dose di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
3. Frizionare le mani palmo contro palmo e palmo contro dorso, intrecciando le dita
4. Frizionare il dorso delle dita contro il palmo opposto, tenendo le dita strette tra loro (come per fare il pugno)
5. Frizionare il pollice sinistro tenendolo stretto nel palmo opposto. Fare lo stesso con il pollice destro
6. Risciacquare con acqua
7. Asciugare con salvietta monouso e usarla per chiudere il rubinetto




QUANDO VANNO LAVATE LE MANI?

Lavare le mani è molto importante **quando si sta fuori casa**, ma anche quando si svolgono attività casalinghe e non solo quando sono sporche in modo visibile.

LAVARE LE MANI PRIMA DI

- ✓ mangiare 
- ✓ maneggiare o consumare alimenti
- ✓ somministrare farmaci 
- ✓ medicare o toccare una ferita
- ✓ applicare o rimuovere le lenti a contatto
- ✓ usare il bagno 

LAVARE LE MANI DOPO

- ✓ aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uva 
- ✓ aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- ✓ aver usato il bagno 
- ✓ aver maneggiato spazzatura
- ✓ aver usato la tastiera del computer
- ✓ aver maneggiato soldi 
- ✓ aver usato un mezzo di trasporto
- ✓ aver soggiornato in luoghi molto affollati

IL DIRITTO DI STARE BENE

3 SALUTE
E BENESSERE



La pandemia ci ha ricordato quanto sia importante stare bene. La salute è un diritto per tutti: i governi devono garantirla ai loro cittadini e noi con il nostro comportamento dobbiamo salvaguardarla, per noi stessi e per gli altri, a partire dall'igiene.

Il Diritto alla Salute è tutelato nel nostro paese dall'**art. 32 della Costituzione Italiana** ed è un obiettivo internazionale dell'**Agenda 2030 dell'ONU**.

COMPITO DI REALTÀ IN EDUCAZIONE CIVICA

Confronta le Costituzioni di altri Paesi sulla tutela della salute dei propri cittadini.



OSSERVA L'INFOGRAFICA E METTI IN ORDINE LA SEQUENZA GIUSTA DELLE INDICAZIONI IN INGLESE PER LAVARSI BENE LE MANI

BACK OF HANDS

FOCUS ON THUMBS

WATER AND SOAP

FOCUS ON WRISTS

BETWEEN FINGERS

PALM TO PALM



THE WATER MUST NOT BE WASTED, SO REMEMBER TO ALWAYS CLOSE THE TAPS.

[SOLUZIONE: 1 WATER AND SOAP - 2 PALM TO PALM - 3 BETWEEN FINGERS - 4 FOCUS ON THUMBS - 5 BACK OF HANDS - 6 FOCUS ON WRISTS]

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO?



“Noi siamo quello che mangiamo” sosteneva già a metà del 1800 il filosofo tedesco Feuerbach e, alla luce degli studi più recenti e accreditati, aveva ragione: **la salute si costruisce a tavola** in base a quello che mangiamo.

Siamo come una casa: ognuno può arredarla nel migliore dei modi, ma qualsiasi eccesso può diventare negativo. Allo stesso modo, eccedendo nell'alimentazione, mangiando troppo o troppo poco o male, potremmo avere dei problemi.



DUE REGOLETTE SEMPLICI SEMPLICI

Il cibo che mangiamo svolge un ruolo cruciale per far sì che tutte le cellule lavorino bene. Nel cibo troviamo il carburante per il nostro corpo, in forma di **carboidrati**, **grassi**, **proteine** insieme a tutte le **vitamine** e ai **sali minerali**. Per stare bene abbiamo bisogno di tutti i nutrienti. Ecco perché è importante scegliere alimenti appartenenti a gruppi diversi, ma senza esagerare. Ciò che mangi è molto importante, perché è l'unico mezzo che hai per crescere forte e mantenerti sano.

- 1) Preferisci il consumo di **frutta** e **verdura fresca**, **legumi**, **pesce**, **carne magra** e **cereali integrali**: il tuo corpo e il tuo cervello ti ringrazieranno.
- 2) Limita snack, dolciumi, bevande zuccherate: riservali solo ad occasioni speciali, li apprezzerai di più.

COTTO E MANGIATO!

Tutti gli esseri viventi devono mangiare, ma gli umani sono l'unica specie che cuoce il proprio cibo. Questa differenza, spesso ignorata, potrebbe essere l'elemento chiave dell'evoluzione del genere umano. Due milioni di anni fa i nostri antenati avevano il cervello più piccolo e lo stomaco più grande. Si alimentavano con qualunque cosa trovassero in natura, ma poi scoprirono il fuoco. Da quando abbiamo iniziato a **CUCINARE**, il nostro apparato digerente è diventato più piccolo e più efficiente. Il nostro cervello è cresciuto e si è sviluppato per cercare nuovi metodi di sostentamento.



MANGIANDO BENE E SANO MIGLIORI LE PRESTAZIONI, SIA NELLO STUDIO CHE NELLO SPORT!

10 TIP PER GIOVANI CAMPIONI



1) Fai una colazione sana tutti i giorni con **PANE** o **CEREALI** e **FRUTTA**, **LATTE**.

2) Se hai una partita o allenamento subito dopo la scuola, mangia una porzione di **PASTA** o **RISO**, con un condimento semplice, così avrai energia continuativa durante tutta la partita.



3) Costruisci la tua massa muscolare e arricchisci il tuo sangue mangiando **PESCE GRIGLIATO**, carne magra di **POLLO** o **TACCHINO** o **BOVINA**.

4) Le carni rosse magre oppure **LEGUMI** e alcune **VERDURE VERDI A FOGLIA** sono ricche di ferro, utili per non stancarsi facilmente.



5) Cena con zuppe di **LENTICCHIE** o altri **LEGUMI** darà al tuo corpo energia e idratazione.

6) Gli sportivi hanno bisogno di ossa forti, quindi assicurati di bere **LATTE** o mangiare **YOGURT** almeno a colazione, e di mangiare **FORMAGGI** 1-2 volte a settimana e **GELATO** artigianale 1 volta a settimana.



7) Con insalate fresche di **FRUTTA** e con **VERDURE** fai il pieno di vitamine e sali minerali.

8) Limita il consumo di **CIBI FRITTI** (patatine, frittelle) e di **DOLCI** raffinati (torte, biscotti, merendine).



9) La tua performance sportiva non sarà all'altezza se sei assetato, quindi bevi almeno **1,5 LITRI DI ACQUA** al giorno. **Evita bibite zuccherate.**

10) Se hai un calo di energia durante la partita o gara, bevi tanta **ACQUA**, ed eventualmente mangia un frutto dolce, ad esempio una **BANANA**.



PRODOTTI AGROALIMENTARI DOP E IGP

L'Italia è il paese con il maggior numero di prodotti agroalimentari DOP e IGP riconosciuti dall'Unione Europea. DOP e IGP sono sigle attribuite dall'Unione Europea che tutelano i consumatori perché garantiscono che quei prodotti arrivano da una determinata area geografica e che tutto il processo produttivo è avvenuto rispettando le regole contenute nei disciplinari di produzione.

In particolare:

DOP

il marchio **Denominazione di Origine Protetta** viene attribuito agli alimenti le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono stati prodotti. Per ottenere la Dop tutta la fase di produzione, trasformazione ed elaborazione deve svolgersi in quel territorio.



IGP

il marchio **Indicazione Geografica Protetta** indica i prodotti originari di una specifica area geografica, dei quali almeno una specifica fase di produzione deve avvenire in quell'area geografica.



TANTE SPECIALITÀ IN OGNI REGIONE

Sul sito del **Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali**, nella sezione dedicata <https://dopigp.politicheagricole.it/> puoi consultare l'elenco di tutte le specialità regionali. Facciamo qualche esempio: il **Gorgonzola DOP** è una delle eccellenze lombarde più conosciute, in Emilia Romagna c'è l'**Aceto Balsamico di Modena IGP**, in Liguria il **basilico genovese DOP**, nel Lazio il **carciofo romanesco IGP** mentre in Campania spiccano i **Pomodori San Marzano DOP**.

ORATOCCAATE!

Cerca informazioni sui prodotti IGP o DOP della tua regione e costruisci la loro carta d'identità.

Nome:

Provenienza:

Marchio IGP/DOP:

Nome:

Provenienza:

Marchio IGP/DOP:

Nome:

Provenienza:

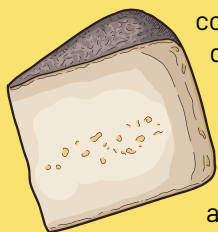
Marchio IGP/DOP:

Nome:

Provenienza:

Marchio IGP/DOP:

FORMAGGIO PECORINO, ECCELLENZA CASEARIA ITALIANA



Il **Pecorino Romano DOP** è un formaggio a pasta dura, cotta, prodotto con latte fresco di pecora, proveniente esclusivamente dagli allevamenti della zona di produzione: Lazio, Sardegna, Toscana per la provincia di Grosseto. Il Pecorino Romano è senz'altro il più conosciuto, ma nel Lazio c'è anche un'altra eccellenza, che è il **Pecorino di Picinisco**, dal territorio del Frusinate. Altre eccellenze quasi locali sono il **Pecorino Toscano DOP**, che comprende l'intero territorio toscano, ma ricade anche in qualche comune umbro come quello di Alleronia e Castiglione del Lago e altri comuni del nord Lazio. Di pecorini eccellenti (DOP o IGP) in Italia ne esistono tanti altri: quelli di Crotone e del Monte Poro (Calabria), quello di Filiano (Basilicata), e infine quello siciliano.

TRA I FORMAGGI PIÙ ANTICHI

Pochi formaggi al mondo vantano origini così antiche come il Pecorino. Già gli antichi Romani lo apprezzavano. Arricchiva i banchetti degli imperatori e veniva considerato un nutrimento molto importante per i soldati, cibati e rinvigoriti proprio con questo formaggio che, oltre ad una notevole quantità di energia per la ricchezza in grassi e proteine, aveva la caratteristica di mantenersi a lungo durante i viaggi delle legioni in territori lontani, per l'abbondante contenuto di sale.



L'ASPETTO NUTRIZIONALE

Il Pecorino è un alimento molto energetico. Cento grammi sono costituiti per il 31% da grassi, per il 25% da proteine e per il 4% da preziosi minerali come il calcio, il magnesio e il fosforo*. **Proprio per la ricchezza in energia, grassi e proteine, oltre che per l'alto contenuto di sale, il pecorino va consumato – come tutti i formaggi – in piccole quantità e non troppo spesso.** Fornisce, inoltre, vitamine A, B, C, D e E, particolarmente importanti per i bambini, per le persone anziane e per chi pratica sport. Il calcio e la vitamina D aiutano a mantenere forti e sane le ossa, le vitamine del gruppo B aiutano invece i nervi e i muscoli.

*Fonte: Consorzio per la Tutela del Pecorino Romano

IN CUCINA

Al palato il Pecorino Romano DOP risulta un formaggio dal sapore intenso e leggermente piccante, soprattutto a causa dell'alto contenuto di sale. Si può degustare da solo o con il pane senza sale, abbinato alle verdure, ai legumi o alle insalate. Viene utilizzato anche come formaggio da grattugia, come condimento per il pesto e per arricchire i piatti della cucina territoriale.



CONSUMARE MENO, MANGIARE TUTTI

La FAME è un bisogno primario che se non è soddisfatto, esclude tutte le altre possibilità di sviluppo. In molti Paesi si continua a soffrire la fame: **in media 1 persona su 9 non mangia a sufficienza oppure è malnutrita**. Il problema è particolarmente grave in Africa e Sudamerica, ma riguarda tutto il mondo poiché le "bocche da sfamare" stanno aumentando vertiginosamente. Attualmente la **popolazione mondiale** ha toccato **quasi 8 miliardi di persone**. Secondo l'ONU, nel 2050 potrebbe raggiungere i 10 miliardi.

LE PRINCIPALI CAUSE DELLA FAME NEL MONDO

LE GUERRE

Le azioni di guerra spesso colpiscono direttamente la popolazione civile, esponendola a vere e proprie emergenze umanitarie.



IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Eventi climatici estremi, come le ondate di caldo o le alluvioni, la prolungata siccità, minacciano la sicurezza alimentare, cioè la possibilità di garantire a tutti cibo a sufficienza, in modo regolare.

LE PRINCIPALI CONSEGUENZE DELLA FAME NEL MONDO

INSICUREZZA ALIMENTARE

A essere danneggiati sono soprattutto le categorie deboli: i poveri, i bambini, i neonati, gli anziani e le donne in gravidanza.

MALNUTRIZIONE E OBESITÀ

Può sembrare paradossale, ma anche l'obesità è una forma di malnutrizione. In molti Paesi, anche in quelli avanzati, il cibo sano tende a costare di più, mentre il cibo poco costoso è molto calorico, troppo grasso e zuccherato, come quello dei fast food. Nei Paesi sviluppati un terzo degli adolescenti e adulti è sovrappeso e il 44% dei bambini è obeso: un problema che si rifletterà ovviamente anche sulla loro salute da adulti.

OBIETTIVO 2 DELL'AGENDA 2030: SCONFIGGERE LA FAME

2 SCONFIGGERE
LA FAME



L'ONU ha creato un'agenzia speciale: la FAO (Food and Agriculture Organization). Gli organismi internazionali hanno individuato una serie di azioni per poter sfamare la popolazione della Terra in continuo aumento:

- distribuire equamente le risorse
- favorire una corretta alimentazione
- ridurre gli sprechi alimentari
- promuovere l'agricoltura sostenibile e supportare i produttori locali.

CHE COSA PUOI FARE?



TIENITI INFORMATO segui le notizie locali e quelle internazionali sui media a disposizione (tv, web, riviste e giornali).



ACQUISTA CIBO LOCALE E DI STAGIONE.

E, se hai la possibilità, prova a coltivare un piccolo orto.



CERCA LE INIZIATIVE di beneficenza per sostenere chi è nel bisogno nel proprio territorio.



ABITUATI A UN'ALIMENTAZIONE SANA,

evitando cibi con troppi zuccheri e grassi, e pratica uno stile di vita attivo, fatto di movimento e interessi.



NON SPRECARC CIBO, congelando i prodotti freschi e gli avanzi se non hai la possibilità di mangiarli, prima che deperiscano.

Quali altre azioni possono contribuire a vincere la sfida alla fame nel mondo?
Parlane con i compagni.

COMPLETA IL TESTO INSERENDO I TERMINI CORRETTI, SCELTI DALL'ELENCO QUI SOTTO

guerre – insicurezza – FAO – climatici – obesità – coltivazione - sostenibile

Oggi nel mondo 1 persona su 9 soffre la _____ o è malnutrita, cioè mangia poco e male; anche l'_____ infatti è una forma di malnutrizione. Questo problema è aggravato oggi dalle _____ e dal riscaldamento globale, che rendono difficile la _____ e aumentano quindi l'_____ alimentare. L'agenzia ONU che si occupa della lotta alla fame è la _____, che cerca di fornire ai Paesi le conoscenze necessarie per portare avanti un'agricoltura _____ e in grado di far fronte ai cambiamenti _____.

IL 16 OTTOBRE È LA GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE, ISTITUITA PER SENSIBILIZZARE SUL PROBLEMA DELLA FAME E DELLA MALNUTRIZIONE.

I COMANDAMENTI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



Spreco e rifiuto

Un esempio semplice per comprendere che differenza ci sia tra **spreco** e **rifiuto** è dato dallo yogurt. Quando si mangia uno yogurt e si getta via il vasetto vuoto che lo conteneva si produce un rifiuto; se invece non si mangia lo yogurt per un qualsiasi motivo (per esempio perché lo si è dimenticato in frigorifero e ha raggiunto la data di scadenza) e si butta via il vasetto con tutto lo yogurt senza averlo nemmeno aperto, si produce uno spreco. Ciò che differenzia maggiormente il rifiuto dallo spreco è che mentre il primo è almeno in parte inevitabile, lo spreco è legato al nostro comportamento, che possiamo correggere.

NEI CAMPI

Ogni anno tonnellate di prodotti agricoli vengono lasciati marcire nei campi per eventi naturali o per motivazioni economiche o estetiche (per esempio se il frutto o la verdura è ammaccata o con forma diversa dagli standard).



NELLA TRASFORMAZIONE INDUSTRIALE E NELLA DISTRIBUZIONE

Prodotti vengono scartati per errori di peso o confezionamento oppure perché sono invenduti e ad alto rischio scadenza. A volte vengono scartati per una cattiva gestione dei magazzini e delle scorte.



NELLE NOSTRE CUCINE

Molti cibi finiscono nella spazzatura perché non conosciamo i giusti criteri di conservazione per prolungare la vita di un alimento, acquistiamo molti alimenti superflui, non sappiamo cucinare gli avanzi.



Obiettivo 12 dell'Agenda 2030

IL CONSUMO SOSTENIBILE E RESPONSABILE

L'Obiettivo 12 dell'Agenda delle Nazioni Unite si propone, entro l'anno 2030, di:

- diminuire lo spreco alimentare del pianeta della metà;
- ridurre la produzione di rifiuti attraverso la prevenzione, la riduzione, il riciclo e il riutilizzo;
- incoraggiare le aziende a utilizzare metodi sostenibili di produrre;
- aiutare tutti i Paesi a migliorarsi dal punto di vista scientifico e tecnologico;
- per rendere più sostenibili i consumi e le produzioni.

La produzione, la distribuzione ed il consumo responsabile del cibo sono tasselli importanti di un'**ECONOMIA CIRCOLARE**, cioè un sistema economico che si basa sul riutilizzo e sul riciclo dei prodotti. L'obiettivo è quello di diminuire gli sprechi e i rifiuti estendendo il ciclo di vita dei prodotti e una volta concluso, riutilizzare i materiali di cui sono composti, se possibili. Questo circolo virtuoso permette di salvaguardare l'ambiente e il pianeta.

Qualche esempio di economia circolare domestica?

Gli avanzi del cibo non sono scarti da trasformare in rifiuti, ma ingredienti da riutilizzare in cucina. Gli oggetti tecnologici che si rompono possono essere riparati invece di essere buttati via.

SE SPRECHI NON VALE!

CHE COSA PUOI FARE, INSIEME ALLA TUA FAMIGLIA, PER COMBATTERE LO SPRECO ALIMENTARE?



LA SPESA INTELLIGENTE

Prima della spesa, controlla cosa serve davvero e compila una lista. Controlla bene le date di scadenza sulle confezioni. Meglio poi non andare al supermercato affamati!



LA CUCINA INTELLIGENTE

Quando prepari i pasti, fai attenzione alle quantità e ai condimenti; ad esempio, insalate o verdure vanno condite solo al momento di servirle; così si mantengono più a lungo e possono essere consumate in pasti successivi.



SE IL FRIGO SAI ORGANIZZARE, IL CIBO RIUSCIRAI A NON BUTTARE

In frigo metti davanti i cibi a breve scadenza. Gli alimenti freschi devono essere conservati tra 1° e 5 °C. Congela in freezer i cibi che non puoi mangiare a breve.



DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL...

Vuol dire che gli alimenti sono ancora idonei al consumo anche dopo il giorno indicato. Verifica bene prima di buttarli.



FIDATI DEI TUOI SENSI

Prima di buttare un alimento annusa e guarda. Se l'aspetto è buono assaggia.



CIBO AVANZATO, FUTURO PASTO ASSICURATO

Utilizza avanzi e scarti alimentari per riciclarli in una nuova ricetta. Puoi trovarne tante online.



PRODOTTI FRESCHI E DI STAGIONE

Privilegia l'acquisto dal produttore di frutta e verdura di stagione.



PREFERISCI IL BIOLOGICO

L'agricoltura biologica riduce i consumi energetici di agricoltura e industria alimentare di almeno il 25% e consente di ridurre le emissioni di CO₂.



RICICLA, RIUTILIZZA, RISPARMIA

Molti alimenti che siamo soliti buttare via dopo l'utilizzo, potrebbero avere una seconda vita. I fondi di caffè, ad esempio, possono essere utilizzati come concime per le piante oppure come esfoliante per la pelle.



IL COMPOST

Metti gli avanzi di cibo nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo concime.



IN MENSA O AL RISTORANTE CHIEDI IL GIUSTO

Richiedi delle porzioni non eccessive. Se al ristorante ti avanza cibo, chiedi un contenitore per portarlo via.



USA LA TECNOLOGIA

Ci sono molte App che ti aiutano a sprecare meno cibo.

LE MAGNIFICHE 7 CHE COSA HO IMPARATO

Segna con una crocetta la risposta esatta:

- 1) È IMPORTANTE LAVARSI BENE LE MANI DOPO AVER TOCCATO CIBO CRUDO
- 2) IL DIRITTO ALLA SALUTE È SANCITO DALL'ART.12 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA
- 3) PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA È UTILE BERE LE BIBITE GASSATE
- 4) IL PECORINO È UN FORMAGGIO PRODOTTO CON LATTE DI MUCCA
- 5) NEI PAESI SVILUPPATI UN QUINTO DEGLI ADOLESCENTI E ADULTI È IN SOVRAPPESO
- 6) L'OBIETTIVO 12 DELL'AGENDA 2030 SI PROPONE DI DIMINUIRE LO SPRECO ALIMENTARE DEL PIANETA DI UN QUINTO
- 7) "DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL" VUOL DIRE CHE GLI ALIMENTI SONO ANCORA IDONEI AL CONSUMO ANCHE DOPO IL GIORNO INDICATO

V F

V F

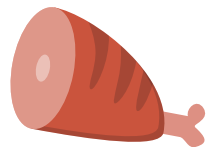
V F

V F

V F

V F

V F



DAI UN VOTO DA 1 A 5 A QUELLO CHE FAI PER LA TUA SALUTE

MANGI COSE BUONE E SALUTARI? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

FAI MOVIMENTO QUANTO BASTA? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PRESTI ATTENZIONE ALL'IGIENE PERSONALE A SUFFICIENZA? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

DORMI ALMENO 9 ORE A NOTTE? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EVITI IL FUMO E IL CONSUMO DI ALCOL? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UTILIZZI LO SMARTPHONE PER MENO DI 3 ORE AL GIORNO? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐