

# Caro diario... alimentare

## Obiettivi:


- **Comprendere il legame tra le abitudini alimentari e l'inquinamento del clima**

- **Incentivare il pensiero critico sulla scelta del cibo e il suo impatto sull'ambiente**

- **Fornire strategie per ridurre l'impatto ambientale delle proprie abitudini alimentari**

## Prima di iniziare

L'insegnante inizia spiegando alla classe come le nostre abitudini alimentari contribuiscano all' **inquinamento**

 del pianeta. Porta l'attenzione sul fatto che, modificando le nostre scelte alimentari, possiamo invertire questa tendenza e adottare uno stile di vita più sano e amico dell'ambiente. La sfida del nuovo secolo consiste proprio nel riscoprire e tornare a pratiche alimentari più sostenibili e consapevoli.

Per guidare la discussione e lo scambio di riflessioni sul tema, l'insegnante può mostrare questi video:

## Il mio diario alimentare

L'insegnante fornisce agli studenti una griglia di osservazione da compilare a casa, per un periodo di sette giorni (vedi allegato "Caro diario... alimentare - Griglia" in basso). Ogni giorno occorrerà registrare le seguenti informazioni:

1. **Data e Ora:** Specificare il giorno e l'orario in cui è stato consumato il pasto.
2. **Tipo di Pasti:** Annotare se si tratta di colazione, pranzo, cena o spuntino.
3. **Alimenti Consumati:** Elencare gli alimenti e le bevande consumati, specificando le quantità. Possono essere indicate le porzioni (ad esempio, un'arancia, due fette di pane, 200g di yogurt).
4. **Freschezza del Prodotto:**
  - **Fresco:** Frutta e verdura di stagione, prodotti locali e non trattati.
  - **Preconfezionato:** Alimenti confezionati, snack, pasti pronti, ecc.
5. **Provenienza:**
  - **Locale (km 0):** Prodotti acquistati presso mercati o negozi locali.
  - **Nazionale/Importato:** Alimenti provenienti da altre regioni o paesi.
6. **Soddisfazione:**
  - Indicare se il pasto è stato gradito e se si è finito tutto. Utilizzare una scala da 1 a 5 per esprimere il livello di soddisfazione.
7. **Osservazioni/Note:**
  - Riflessioni personali su come ci si sia sentiti dopo aver mangiato: "Mi sono sentito energico?", "Ho avuto un calo di energia?", "Ero affamato dopo il pasto?" "È avanzato cibo? Cosa ne ho fatto?"

# La sostenibilità della nostra dieta

Al termine della settimana di osservazione, la classe in plenaria condivide le proprie griglie. L'insegnante guida la discussione scrivendo alla lavagna le seguenti categorie di alimenti e annotando quanto diffuse alcune abitudini alimentari sono tra i ragazzi:

- *cibi eco sostenibili*
- *cibi maggiormente inquinanti*
- *cibi semplici km0*
- *cibi confezionati*
- *carne*
- *pesce*
- *frutta fresca*
- *formaggi*
- *surgelati*
- *merendine*

L'insegnante stimola una riflessione a partire dal grado di soddisfazione che le varie tipologie di alimenti hanno dato ai bambini, avendo cura di specificare che solitamente un livello maggiore di gradimento e soddisfazione associato a prodotti confezionati come merendine e patatine è dato esclusivamente dal ruolo che zuccheri, conservanti e aromi artificiali di questi alimenti giocano nell'aumentare l'assuefazione e la dipendenza da essi.

## Riflessione conclusiva

Alla luce delle osservazioni effettuate nel corso della settimana, l'insegnante invita gli studenti a riflettere su alcune delle soluzioni più efficaci per ridurre l'impatto ambientale delle loro scelte alimentari. Queste "best practice" rappresentano semplici ma significative azioni che ognuno di noi può adottare per contribuire a un futuro più sostenibile.

1. *Evitare gli sprechi alimentari*
2. *Ridurre il proprio consumo di carne*
3. *Prestare attenzione alla provenienza dei cibi, preferire alimenti a km 0*

4. *Acquistare prodotti di stagione*

5. *Preferire aziende biologiche*

6. *Evitare cibi confezionati*

Ogni azione conta, e integrando queste pratiche nella vita quotidiana, possiamo contribuire a un futuro più sostenibile per tutti.

### ALLEGATI



PDF

Caro diario... alimentare - Griglia

