

# La nostra Alimentazione

COMPLETATE LA PRIMA ATTIVITÀ DI QUESTO CAPITOLO, POI SCEGLIETENE ALTRE TRE DALLA LISTA CHE SEGUE.

Le nostre scelte alimentari possono avere effetti positivi  o negativi  sul clima

LIVELLO



**Controlla le etichette.** Scopri da dove vengono i cibi che mangi e quali tra tutti percorrono la distanza maggiore per arrivare sul tuo piatto. Quali alimenti richiedono maggiori quantità di energia ed acqua per la coltivazione e la crescita? **Condividi** queste informazioni con la tua famiglia e i tuoi amici e pensate insieme a come ridurre gli effetti negativi del vostro consumo alimentare sul clima. Ad esempio la tua famiglia potrebbe provare a comprare alimenti di provenienza locale e che non necessitano imballaggio. **Scegli** prodotti più vicini a casa, che non percorrono lunghe distanze. Prova a scoprire quali prodotti crescono in questo periodo dell'anno nella tua zona e dove puoi trovarli freschi: ci guadagna la salute e l'ambiente. Se compri cibi fuori stagione, saranno stati necessariamente trasportati con aerei o navi da paesi lontani.

scelte alimentari

LIVELLO



**Informati** se l'**acqua** del rubinetto è **potabile**. Se lo è, non comprare più quella in bottiglia, se sei abituato a farlo: pensa a quanta energia serve per produrre le bottiglie e per consegnarle ai negozianti, a quanta plastica viene prodotta. Che fine fa?



LIVELLO 1 2 ▲ **Vai al mercato** o dal fruttivendolo con la tua famiglia, i tuoi insegnanti o i tuoi capi e scopri quali sono i diversi tipi di cibi che le persone comprano e mangiano.

LIVELLO 1 2 ▲ **Porta a scuola un pranzo che non produca rifiuti:** mettilo in un contenitore riutilizzabile invece di avvolgerlo nella carta di alluminio o metterlo in buste di carta. Evita di utilizzare bicchieri e piatti di plastica: portati bicchiere e posate personali a scuola, ai campi, alle riunioni scout, alle feste. Usa una bottiglia riutilizzabile al posto di quelle di plastica o delle lattine usa e getta.

LIVELLO 1 2 ▲ **Ricorda** ai tuoi genitori di regolare il frigorifero in maniera corretta e di sbrinarlo **regolarmente: si risparmia energia!** Infatti, una temperatura interna sotto i 5° centigradi non serve a mantenere il cibo fresco più a lungo, ma a consumare soltanto più corrente elettrica. Lasciate un po' di spazio tra il frigorifero e la parete; non mettete cibi caldi in frigo, ma lasciateli prima raffreddare. Decidi cosa prendere prima di aprire il frigorifero e poi apri e chiudi velocemente lo sportello.

LIVELLO 1 2 3 ▲ Impara a **preparare un pasto sano ed equilibrato** per la tua famiglia. Prova a farlo rispettando l'ambiente, usando ad esempio prodotti freschi locali, che utilizzino pochi imballaggi, o coltiva tu stesso qualcosa. Fai la lista della spesa per evitare di comprare troppo cibo superfluo, specialmente se non è possibile conservarlo a lungo (come la frutta fresca, la verdura e la carne).

LIVELLO 1 2 3 ▲ A volte il cibo arriva a casa tua con imballaggi inutili. **Entra in cucina e cerca** gli alimenti con imballaggi eccessivi. **Trova prodotti alternativi** meno confezionati, o con imballi che possano essere riciclati e che producano meno rifiuti.



LIVELLO 1 2 3 Scopri quali varietà locali di piante richiedono meno acqua e chiedi alla tua famiglia di **piantarle** in un vaso o in giardino. **Oppure pianta** e prenditi cura di alberi o arbusti che danno frutti commestibili per le persone e gli animali. **Altrimenti puoi coltivare** piante e spezie tradizionali per insaporire i cibi, in giardino, in vaso o in una cassetta sul balcone.

LIVELLO 1 2 3 **Osserva attentamente** la cucina di casa tua e vedi se ci sono oggetti inutili e che possono essere sostituiti: il rotolo di pellicola con contenitori di plastica, quello della carta con panni di cotone, ecc.

LIVELLO 2 3 **Quanta** energia e acqua servono per produrre diversi tipi di cibi? Come puoi modificare le tue abitudini alimentari per mangiare in modo nutriente e a costi inferiori per l'ambiente? Fai una tabella per illustrare quante risorse sono necessarie per produrre i vari alimenti. Ad esempio, per sapere quanta acqua serve consulta il sito:  
[www.fao.org/nr/water/promotional.html](http://www.fao.org/nr/water/promotional.html)

LIVELLO 2 3 Se hai un giardino, **crea una compostiera** per rifiuti biodegradabili come la buccia della frutta, i gusci delle uova, le foglie di tè, i rifiuti del giardino. Riutilizzando vecchi pezzi di legno, crea una struttura simile ad una cassetta, con spazi o fori che permettano la circolazione dell'aria. Per concimare frutta e verdura, usa il compost che ne ricavi, che migliora la fertilità del suolo, rafforza le radici delle piante, ne accelera la crescita e le arricchisce di sostanze nutritive.

LIVELLO 3 Impara a **costruire un forno ad energia solare**.  
<http://solarcooking.org/italiano/minimum-it.htm>



## La nostra alimentazione e la nostra salute dipendono dal clima

LIVELLO 1 2 3 **Scopri** chi sono le persone più vulnerabili a causa del cambiamento climatico. Dove vivono? Cosa puoi fare per aiutarle?

LIVELLO 1 2 3 In che modo il cambiamento climatico può provocare la fame? **Analizza** l'impatto del cambiamento climatico sul cibo, sull'acqua e sull'alimentazione. **Condividi** queste informazioni con la tua classe, il tuo gruppo o i tuoi amici.



LIVELLO 2 3 **Raccogli informazioni** sui disastri naturali collegati al cambiamento climatico, come siccità, piogge torrenziali, ondate di temperature torride, cicloni tropicali, alluvioni, tempeste, incendi. Quali conseguenze hanno sulla vita delle persone e sulla loro alimentazione? Parlane con i tuoi amici e pensate a come è possibile affrontare queste catastrofi. Individuale su un planisfero o **prepara una presentazione** per la scuola, la biblioteca comunale o un campo scuola/scout.

LIVELLO 2 3 Il cambiamento climatico comporta conseguenze diverse su uomini e donne. Molti poveri del mondo sono ragazze e donne che vivono delle campagne dei paesi in via di sviluppo e sfamano le loro famiglie grazie all'agricoltura. **Scopri** in che modo il cambiamento climatico può colpirle e rappresentare un'ulteriore minaccia per le loro risorse idriche ed alimentari, aumentando anche il loro carico di lavoro.

LIVELLO 2 3 Quali sono gli effetti del cambiamento climatico sulla produzione di cibo? **Informati** sull'impatto del cambiamento climatico sull'agricoltura, la silvicoltura, l'allevamento, la pesca e l'acquicoltura. **Condividi** queste informazioni con i tuoi amici.



## Tutti hanno diritto all'alimentazione!



LIVELLO **1** **2** **3** *Usa il fumetto* e il manuale di attività “Il diritto all'alimentazione: una finestra sul mondo” per saperne di più sul diritto di ogni essere umano ad essere libero dalla fame: [www.feedingminds.org/info/info\\_cartoon\\_it.htm](http://www.feedingminds.org/info/info_cartoon_it.htm)

LIVELLO **1** **2** **3** *Unisciti* ai bambini e ragazzi di tutto il mondo per creare un mondo libero dalla fame e dalla malnutrizione: [www.feedingminds.org/yw](http://www.feedingminds.org/yw)

