FINALITÀ, OBIETTIVI E MODALITÀ DI SVILUPPO DEL PROGETTO "MANI IN PASTA":

"Con il nostro tortellino mangi genuino e all'ambiente sei vicino!"

In questi ultimi anni compare sempre più spesso il binomio "nutrizione/prevenzione".

Ogni giorno facciamo delle scelte alimentari e di vita, ci rechiamo al lavoro o a scuola, andiamo a fare sport o al parco per mantenere un buon esercizio fisico e conseguentemente per migliorare la nostra salute. Tutte queste azioni sono estremamente connesse tra loro.

La prima riflessione attuata ha riguardato proprio la prevenzione e abbiamo concluso che:

- una buona prevenzione, che abbia l'obiettivo di mantenere il nostro fisico in salute, parte da piccole azioni quotidiane ed è formata da una serie di attenzioni che volontariamente e coscienziosamente decidiamo di attuare nella nostra vita;
- una buona salute può essere mantenuta scegliendo un'alimentazione equilibrata e varia e parallelamente può essere supportata da una corretta, costante e moderata attività fisica.

La nostra società, da qualche decennio ad oggi, sta evidenziando lo sviluppo di particolari problematiche a livello salutistico. Sono in forte aumento i casi di obesità, anche tra la popolazione più giovane; stanno aumentando le persone sofferenti di diabete, ipertensione e con problemi cardiocircolatori. Una corretta prevenzione parte sicuramente da un comportamento consapevole che si manifesta quotidianamente con scelte attente e ponderate.

Ci siamo, quindi, occupati del fabbisogno calorico e nutrizionale, distinguendo il fabbisogno energetico da quello dei diversi principi nutritivi, e **la nostra seconda riflessione** è stata:

- l'alimentazione non dovrebbe avere come obiettivo quello di soddisfare la fame;
- l'alimentazione dovrebbe essere sinonimo di nutrizione, ossia, dovrebbe avere il compito di soddisfare i bisogni dell'organismo

garantendo il necessario apporto di calorie, zuccheri, grassi, proteine, vitamine, sali minerali e acqua.

Inoltre, abbiamo capito che il consumatore può esercitare un grande potere, non solo quello di riuscire con le proprie scelte ad incidere su quelle produttive dell'industria alimentare, per esigere qualità e genuinità dei prodotti, ma anche quello di pretendere che la produzione alimentare salvaguardi l'ambiente. In definitiva **la nostra terza riflessione si è soffermata sul fatto che mangiando l'uomo sottopone ad un rischio ulteriore il nostro Pianeta e che, vista la situazione di emergenza ambientale in cui ci troviamo, non possiamo non considerare che ognuno di noi deve e può fare qualcosa per rimediare.** Ognuno di noi può prendersi cura del nostro Pianeta semplicemente attraverso le scelte di vita e di comportamento quotidiane. Una di queste è scegliere cosa mangiare e quali prodotti alimentari acquistare.
Abbiamo fatto nostre le parole di Greta Thunberg, la quindicenne svedese che durante il suo intervento alla Cop 24, la Conferenza Mondiale sul Clima (Polonia, 2018), ha detto: "….ho imparato che non sei mai troppo piccolo per fare la differenza."
E abbiamo concluso che anche noi ragazzi possiamo iniziare a fare prevenzione e a prenderci cura del nostro corpo facendo una spesa alimentare consapevole, scegliendo cosa mettere a tavola e, quindi, cosa mangiare nel pieno rispetto dell'ambiente… in altre parole, abbiamo deciso di mangiare sostenibile!

Mangiare sostenibile significa mangiare con una bassa impronta in termini di risorse disponibili, con basse emissioni di gas ad effetto serra, con attenzione alla biodiversità e alla ricchezza di cibi locali, tradizionali, equi e accessibili a tutti.
Mangiare sostenibile significa anche ridurre gli sprechi alimentari considerando che sono 1/3 del cibo prodotto e, cosa peggiore, l'80% di tali sprechi sarebbe ancora consumabile.

Per acquisire maggior consapevolezza dell'impronta ecologica dovuta al cibo scelto, abbiamo utilizzato l'applicazione impronta WWF (www.improntawwf.it/carrello) sulla spesa virtuale e relativo calcolo del costo ambientale in termini di Kg di anidride carbonica (CO_2). Questo

calcolatore è stato un valido strumento che ci ha dato un'idea reale della quantità di gas serra che silenziosamente emettiamo ed anche la possibilità di calcolare la quantità di CO_2 emessa da qualsiasi prodotto alimentare acquistato.

Grazie al progetto "Mani in pasta", inoltre, ci siamo impegnati a realizzare un puzzle che spiegasse ai nostri coetanei i criteri di sostenibilità alimentare e a concretizzare in cucina tali criteri attraverso la realizzazione di un piatto tradizionale.

Grazie per l'attenzione,

Gli alunni della 2^B e della 2^C

della scuola secondaria di I grado dell'I. C. F. Bursi

Anno scolastico 2018/2019

Insegnanti che hanno partecipato:
Docenti di Scienze: Brandi Annunziata e Giordano Carmela
Docente di Arte e Immagine: Iozzi Maura
Docente di Tecnologia: de Tullio Gianfranco

Si ringrazia il Fab Lab del Comune di Fiorano Modenese per la collaborazione.

QUESTA È LA NOSTRA IMPRONTA …

QUANDO LA PAPPA È PRONTA!!!