



## Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2020



[Video: Obiettivo 2030](#)

A graphic illustration featuring silhouettes of children and a tree against a sunset background. The scene is set on a grassy hill. A large tree stands in the center. To the left, a child reaches up towards the tree. In the middle, a child sits on the grass. To the right, a child holds a watering can, and an adult stands holding a baby. The sky transitions from yellow at the horizon to light blue at the top. The text 'Coltivare, nutrire, preservare. Insieme.' is written in white over the tree's canopy, and 'Le nostre Azioni sono il nostro Futuro.' is written in white at the bottom of the image.

Coltivare, nutrire, preservare.  
Insieme.

*Le nostre Azioni sono il nostro Futuro.*



# NUTRIRE

**“Fa che il cibo sia la tua medicina”**

# Le nostre azioni sono il nostro futuro

## NUTRIRE

“Non vi è dubbio che la pandemia di Coronavirus (COVID-19) stia influenzando ogni aspetto della nostra vita: dallo smart working alla scuola a distanza, dalla chiusura dei ristoranti alle quarantene reali. È necessario osservare le misure di contenimento e proteggere la salute con un'alimentazione sana per mantenere il sistema immunitario in ottime condizioni.



► *Consigli pratici per una sana alimentazione:*

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5l)
2. A tavola varia le tue scelte, la monotonia, infatti, non aiuta per un'alimentazione sana
3. Limita l'uso di sale e di zucchero
4. Consuma alimenti che forniscano almeno 25 grammi di fibra alimentare al giorno
5. Fai sempre una sana prima colazione, che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti
6. Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (meglio se 2 di frutta e 3 di verdura) arrivando almeno a 400 grammi, variando i colori dei vari prodotti. Ricorda che il succo di frutta, anche al 100%, non sostituisce mai la frutta fresca
7. Consuma quotidianamente cereali (pane, pasta, riso ecc.), privilegiando quelli integrali
8. Mangia pesce almeno 2-3 volte alla settimana, fresco o surgelato
9. Privilegia il consumo di carni bianche, limitando quello di carni rosse
10. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre, includili nella tua alimentazione almeno 3-4 volte a settimana, magari con un piatto unico di cereali e legumi
11. Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherate
12. Privilegia, come condimento, l'olio extravergine di oliva, ma senza esagerare
13. Privilegia la cottura a vapore, alla piastra o al cartoccio, limitando le cotture che prevedano aggiunte di grandi quantità di grassi
14. Ricorda che l'alcol non è un alimento e non esiste una quantità sicura e raccomandabile. Per la salute è meglio astenersi dal bere alcolici. Se ne bevi, limita le quantità e comunque non superare mai quelle considerate a basso rischio, ricordandoti di non bere mai a digiuno e durante le ore di lavoro.

# « Fai che il mondo sia pronto a battersi per chi ha meno»

Mai una situazione così grave: mentre il mondo ricco si barrica per proteggersi dal virus, sparisce la manodopera, crolla l'offerta. Serve un «coordinamento tra governi per mantenere 'viva' la catena di produzione e distribuzione». A rischio le vite di 113 milioni di persone



Nel mondo circa 820 milioni di persone vivono quotidianamente il dramma cronico della fame, di queste, 113 milioni hanno una tale grave carenza di alimentazione che le loro vite sono a rischio: le difficoltà ulteriori di accesso al cibo che il Coronavirus ha portato, li ha condannati alla morte.

In particolare ci sono 44 Paesi che necessitano di continui aiuti umanitari e forniture alimentari.

Viviamo una situazione di stress che coinvolge sia la componente umana, sia le risorse e dobbiamo fare in modo, nell'immediato, che i governi si coordinino in maniera migliore. La nostra priorità è fare in modo di mantenere 'viva' la catena di produzione e distribuzione, applicando tutti gli standard di sicurezza necessari. E non soltanto nei Paesi più avanzati.

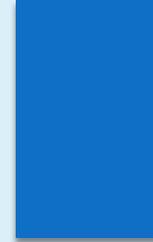




L'attuale situazione di emergenza pandemica ha fatto assumere al Governo italiano delle misure di contenimento per contrastare la diffusione del virus che prevedono la riduzione degli spostamenti delle persone dalla propria abitazione, Questo comporta un cambiamento degli stili di vita, in primo luogo per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, ma anche per il controllo delle abitudini alimentari. Prestare attenzione, anche in questa situazione, al mantenimento di un equilibrato stile di vita è molto importante per salvaguardare la salute psicofisica.

**[Video : Eroi dell'alimentazione](#)**

Prof.sse: Daniela Galipò  
Anna Bontempo



# Coltivare

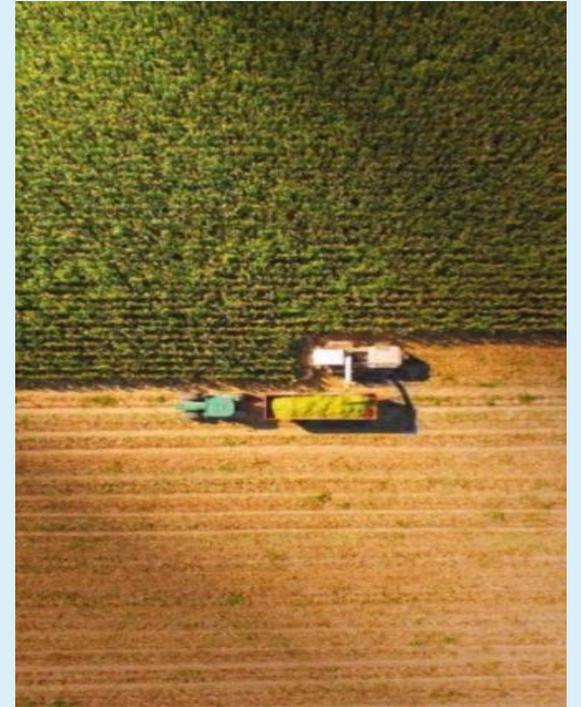
**“Verso una agricoltura sostenibile”**

[Video: Impatto del cibo](#)

# *L'impatto ambientale delle coltivazioni*

Le aree naturali convertite in agricoltura sono 5,3 milioni di Km<sup>2</sup> cioè circa la superficie di tutta l'Europa continentale (esclusa la Russia Europea), molte di queste aree derivano dalla deforestazione/disboscamento.

L'utilizzo di un terreno naturale in coltivazioni modifica le proprietà biofisiche della superficie terrestre che portano a loro volta a variazioni di temperatura e precipitazioni con conseguenze negative anche per la salute umana. In generale, l'intero sistema alimentare globale, che include tutta la filiera dalla produzione fino al consumo: produce circa il 30% di gas serra totali, un consumo idrico per l'irrigazione pari al 70% del consumo umano totale di acqua dolce, un aumento di elementi chimici (alcuni tossici) a causa dell'uso eccessivo di fertilizzanti.





L'aumento delle temperature riduce prima di tutto l'uso dei terreni disponibili per la produzione agricola e poi riduce sia le rese di alcune colture (quali mais, grano, orzo) sia le qualità nutrizionali di proteine, Fe, Zn ecc.

Di conseguenza si avrà anche un aumento dei prezzi dei prodotti alimentari.

A livello globale, invece gli studi prevedono perdite di PIL mondiali fino al 50%.

Le precipitazioni abbondanti e violente spesso distruggono coltivazioni intere.

Naturalmente le popolazioni che corrono rischi maggiori sono quelle più svantaggiate e vulnerabili, con gravi rischi per la sicurezza alimentare e conseguente aumento dei fenomeni migratori.

## *Lo sviluppo sostenibile*

Perciò è ovvio come sia necessario attuare misure agricole di sostenibilità ambientale, sostituendo l'idea di crescita quantitativa con quella qualitativa. Alcuni esempi: proteggere la biodiversità, evitare la deforestazione, incrementare le colture bioenergetiche (sorgo, cardo) che consentono di catturare e immagazzinare l'anidride carbonica.





# ***PRESERVARE***

***“Importanza della biodiversità”***

# MOLTO PRESTO... NON SI POTRA' PIU' VIVERE DI SOLO PANE

Il 90% dell'apporto energetico di tutta la popolazione mondiale deriva da 15 colture e **quattro miliardi di persone dipendono esclusivamente da tre sole colture:**  
*riso, grano e granturco*



Non solo quella umana, ma anche l'alimentazione degli animali da allevamento è strettamente dipendente da queste tre specie.

## QUESTA BASSA BIODIVERSITÀ PORTERÀ DUE PROBLEMI PRINCIPALI:

- ❑ centinaia di milioni di persone avrà un'alimentazione insufficiente, oppure inadeguata per varietà e bilanciamento;
- ❑ le piante principali e più diffuse di cui ci nutriamo a seguito dell'uniformità delle coltivazioni, **saranno più esposte all'attacco dei parassiti e faticeranno ad adeguarsi ai cambiamenti climatici.**

# ... SE L'UMANITÀ VUOLE PROSPERARE NEL FUTURO...

Nel prossimo futuro diventerà fondamentale **ampliare la produzione agricola con piante commestibili "alternative"**, oggi neglette e relegate a pochi angoli del mondo **NUS (Neglected and Underutilized Species)**.

Un'agricoltura più diversificata non comporterebbe solo una maggiore scelta, ma costituirebbe un **efficiente sistema resiliente, capace di garantire il foraggiamento delle generazioni future.**



[Video : Agricolture a confronto](#)

Prof.ssa Rosaria Marino



**NON SPRECCARE**  
**“Per vivere tutti, per vivere meglio”**

[Video: Spreco alimentare](#)

# Lo spreco alimentare

Lo spreco alimentare è dato da quella parte di cibo che viene acquistata ma non consumata e che, di conseguenza, finisce tra i rifiuti ancora buono da mangiare. E'

un fenomeno che riguarda le diverse fasi, dalla produzione agricola alla lavorazione del prodotto, sino alla vendita e alla conservazione degli alimenti.

Le perdite e gli sprechi di cibo avvengono a diversi livelli della catena di approvvigionamento alimentare:

- durante la coltivazione o l'allevamento, la raccolta e il trattamento della materia prima, lo spreco maggiore si realizza a causa delle scarse competenze nella gestione dei terreni agricoli, ma anche per la mancanza di infrastrutture idonee all'irrigazione al trattamento, alla raccolta dei prodotti agricoli, la loro trasformazione, conservazione stoccaggio e trasporto delle merci.
- Nella fase di distribuzione, gli sprechi più rilevanti si generano essenzialmente durante la fase di lavorazione industriale nella quale, per esigenze di mercato non appropriate, vengono scartati i prodotti che da un punto di vista estetico lasciano a desiderare.
- Nella fase del consumo, si hanno gli sprechi più significativi che consistono nelle cattive abitudini di spesa di milioni di persone, nella inosservanza delle indicazioni sull'etichetta per una buona conservazione degli alimenti, nelle date di scadenza troppo rigide, nella tendenza a servire porzioni di cibo troppo abbondanti, nelle promozioni che spingono i consumatori ad acquistare più cibo di quanto in realtà sia loro necessario.

Circa un terzo del cibo prodotto sul pianeta, viene sprecato senza neanche arrivare a tavola. Siamo in sei miliardi su questo pianeta e produciamo cibo per dodici miliardi di persone. Ogni giorno solo in Italia vengono buttate più di 4000 tonnellate di cibo, in Europa 50.000. Questo mentre 17.000 bambini muoiono ogni giorno di fame. Con il cibo che finisce tra i rifiuti solo in Europa , si potrebbero sfamare 200 milioni di persone



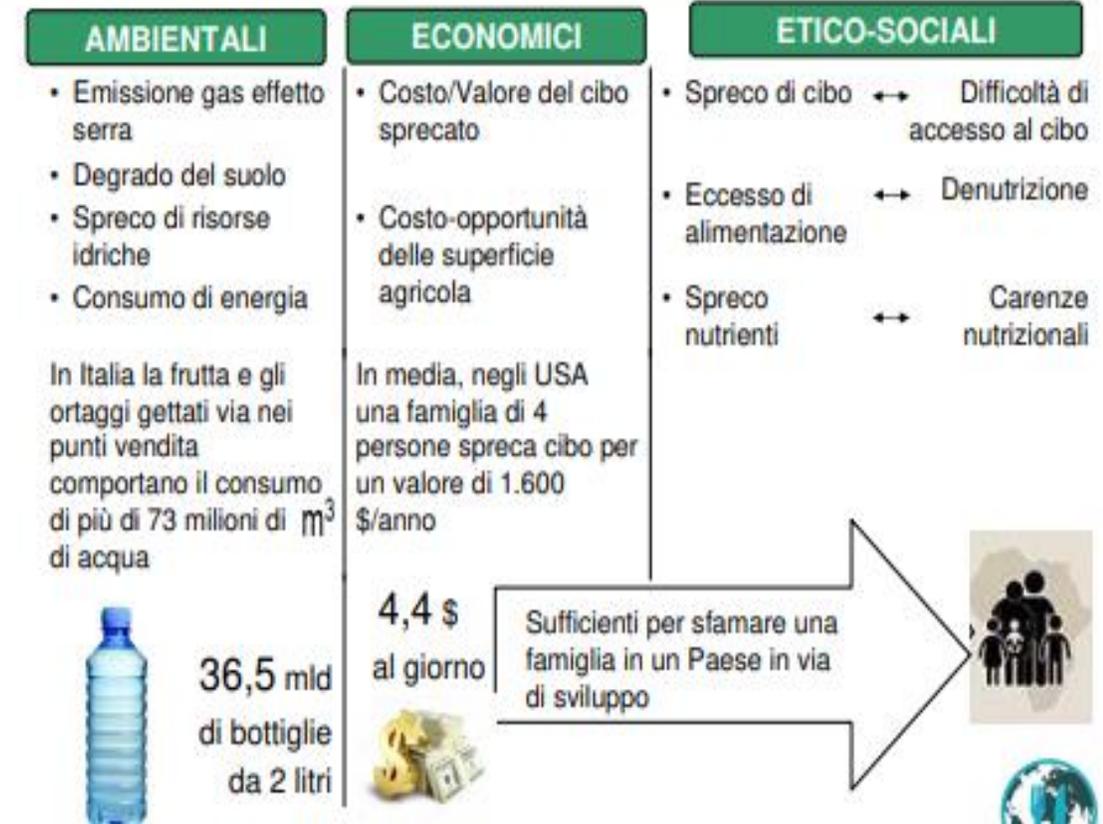
# Le conseguenze dello spreco alimentare sull'ambiente

lo spreco di cibo incide e in modo drammatico sull'ambiente in quanto

- l'emissione di **carbonio dei rifiuti alimentari** é infatti pari a 3,3 giga tonnellate di gas serra, ossia un terzo delle emissioni annuali derivanti dai carburanti fossili.
- Ma c'è di più: **il gas metano** prodotto dal cibo che finisce in discarica é 21 volte più dannoso dell'anidride carbonica. In termini di impatto ambientale, le perdite di cibo e lo spreco alimentare, in generale, costituiscono un grandissimo spreco di risorse usate per la produzione, **come l'acqua, l'energia, la terra.**
- Produrre cibo che non verrà consumato vuol dire sprecare beni primari.

In realtà, esistono diverse possibilità per una progressiva e sostanziale riduzione dello spreco alimentare: si tratta di quei miglioramenti necessari per l'intera catena di produzione e di consumo del cibo, ma anche degli investimenti in infrastrutture per la conservazione dei prodotti successiva alla raccolta, oltre che dell'incremento della conoscenza da parte dei consumatori, attraverso campagne di informazione sulle tecniche e sui comportamenti da adottare.

## Gli IMPATTI dello SPRECO ALIMENTARE



# COSA PUO' FARE OGNUNO DI NOI?

## **Regalare il cibo in eccesso**

Quando, per varie circostanze (partenze o mancato consumo), ci si accorge di non riuscire a consumare il cibo in scadenza, forse è il caso di regalarlo a chi potrà prontamente utilizzarlo. In mancanza di parenti, conoscenti o vicini di casa, si può sempre optare per i siti di raccolta del Banco Alimentare.

## **Conservare bene gli alimenti**

La facilità con cui si spreca il cibo è spesso dovuta alle difficoltà incontrate nel conservarlo nel modo migliore. Occorre allora cercare di organizzare gli alimenti facendo attenzione a quelli più facilmente deperibili, che potranno essere cucinati e congelati, se a rischio di eliminazione. E' altresì importante leggere bene le etichette che, insieme alla data di scadenza, indicano anche quali siano le condizioni migliori in cui riporre quell'alimento.

## **Riutilizzare alcuni 'rifiuti'**

Anche alcuni residui di cibo possono evitare di finire prontamente nella pattumiera poiché presentano altre possibili modalità di impiego. E' il caso, ad esempio, del limone, utile, ad esempio, da applicare per l'igiene di alcune superfici casalinghe. Oppure i fondi di caffè, ottimi tra le altre cose per fertilizzare il terreno del vostro orto in casa.

## **Ricette creative**

Avanzi o ingredienti sfusi possono del resto talvolta rappresentare gli elementi ideali per dare sfogo alla propria creatività ed inventare ricette innovative, gustose ed originali scongiurando anche il rischio di aumentare il volume dell'immondizia.

## **Non esagerare con le porzioni a tavola**

Infine, per scongiurare lo spreco alimentare è bene anche abituarsi a ridurre la quantità di cibo nel piatto. In questo modo avremo un occhio di riguardo non solo per la linea. Ma ci riserveremo la possibilità di fare un 'bis' il giorno successivo con la porzione conservata.



Prof.ssa Maria Ravi'

Video: “Educazione di qualità”



**CONSIDERAZIONI**

***L'adozione di comportamenti sostenibili inizia a scuola . Un educazione di qualità è lo strumento chiave per superare le diseguaglianze. Facciamo in modo che tutti gli studenti acquisiscano le conoscenze e le competenze necessarie per promuovere lo sviluppo sostenibile, stili di vita corretti, l'uguaglianza di genere, la promozione di una cultura di pace e non-violenza, e la consapevolezza di essere cittadino del mondo.***

***Le FF.SS  
Prof.sse Daniela Calanni  
Grazia Zeus***

Video: Non c'è più tempo