

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI

ti Repubblica e Cantone
Ticino

La salute globale?



Daniele Milani, Ispettore SCo, DECS
Luana Monti Jelmini, Docente, DFA/ASP
Nicolò Osterwalder, Esperto disciplinare, DECS





Non ho capito
perché abbiamo
dovuto camminare
due ore per fare un
picnic!

Fino a qui tutto bene...





Qualche consiglio!

Questioni di frigo



CONSIGLI PER UN PRANZO AL SACCO EQUILIBRATO

Un pranzo al sacco, come un qualsiasi altro pasto, deve essere completo ed equilibrato.

Un pasto principale equilibrato è composto da 3 gruppi alimentari.

ACQUA IN ABBONDANZA! unica bevanda necessaria al nostro organismo



UNA PORZIONE DI FARINACEI meglio se integrali

- pane
- riso
- pasta
- cuscus
- orzo
- farro
- ecc.

Le quantità variano a dipendenza dall'età, dai bisogni individuali e dalla durata e intensità dell'attività fisica.



VERDURA E FRUTTA IN ABBONDANZA preferibilmente locale e di stagione

- verdura nei panini (es. insalata, pomodori, ravanelli, ecc.)
- bastoncini di verdura cruda (es. peperoni, carote, ecc.)
- verdure nell'insalata di pasta o riso (es. cetrioli, pomodori, zucchine, ecc.)
- frutta come dessert (es. mela, pera, pesca, banana, kiwi, ecc.)



UNA PICCOLA FONTE DI PROTEINE

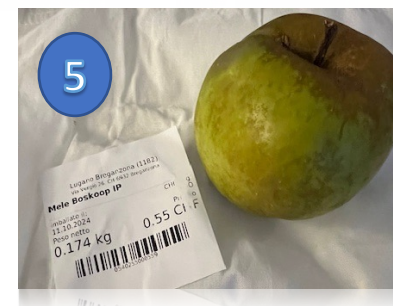
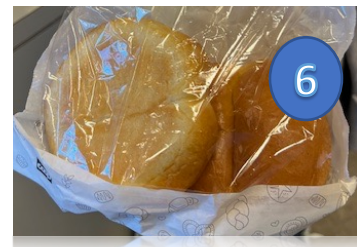
- formaggio nel panino o nelle varie insalate
- uova sode nel panino o nelle varie insalate
- affettati magri nel panino (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, carne secca, fettine di tacchino o pollo)
- legumi (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.) nelle varie insalate





Food score challenge

Questioni di frigo





Food score
challenge

wookclap.com

Code: ULQOBL

VALORE NUTRITIVO

DEPERIBILITÀ

IMBALLAGGIO

STAGIONALITÀ

PROVENIENZA

EQUITÀ SOCIALE

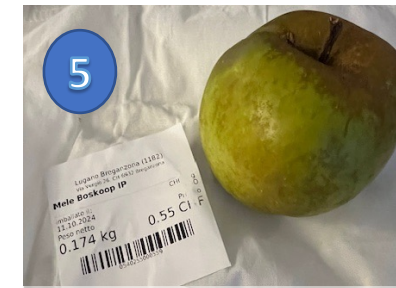
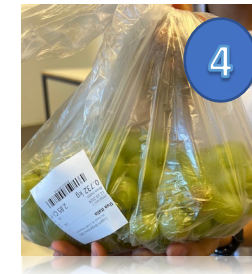
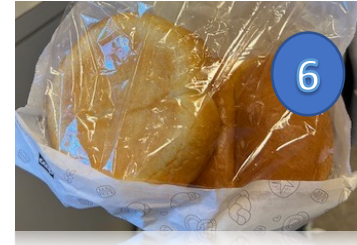
SALUTE DEGLI ANIMALI

IMPATTO CO₂

- 3 = Molto negativo
- 2 = Negativo
- 1 = Piuttosto negativo
- 0 = Neutrale
- 1 = Piuttosto positivo
- 2 = Positivo
- 3 = Molto positivo

Diamo i numeri

Proviamo a pesare
i nostril alimenti





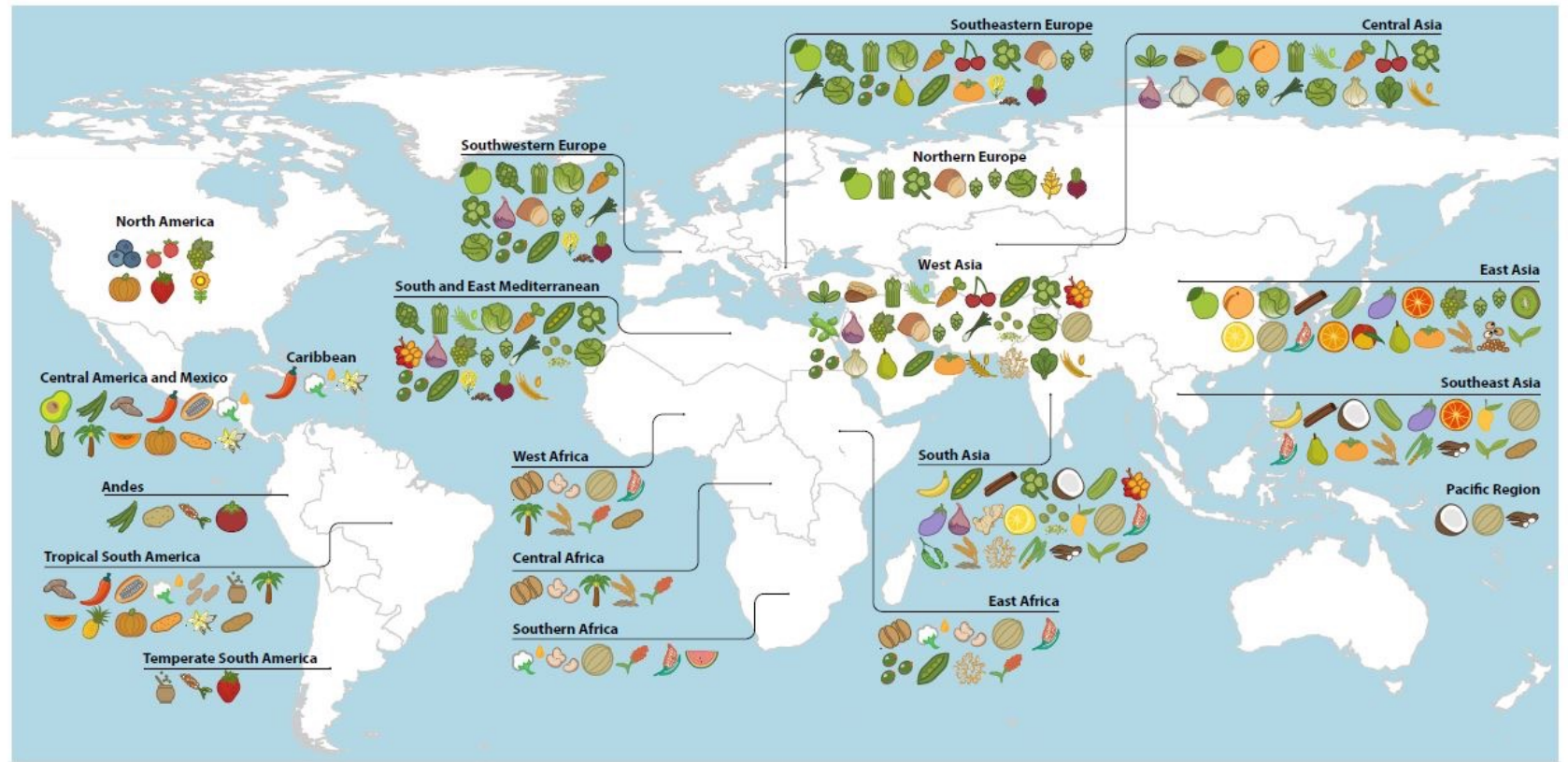
Qualche riflessione

Provenienza del
cibo acquistato



ORIGINS AND PRIMARY REGIONS OF DIVERSITY OF AGRICULTURAL CROPS

Khoury CK, Achicanoy HA, Björkman AD, Navarro-Racines C, Guarino L, Flores-Palacios X, Engels JMM, Wiersema JH, Dempewolf H, Sotelo S, Ramirez-Villegas J, Castañeda-Álvarez NP, Fowler C, Jarvis A, Rieseberg LH, and Striuk PC (2016). Origins of food crops connect countries worldwide. Proc. R. Soc. B 283: 20160792. DOI: 10.1098/rspb.2016.0792.



Qualche riflessione

Provenienza della frutta e della verdura

- | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|----------------|------------|----------------|----------------------|---------------------|--------------|----------------|
| Alfalfa | Beans | Clover | Eggplants | Hops | Melons | Pears | Rice | Sunflower |
| Almonds | Blueberries | Cocoa beans | Faba beans | Kiwi | Milletts | Peas | Rye | Sweet potatoes |
| Apples | Cabbages | Coconuts | Figs | Leeks | Oats | Pigeonpeas | Sesame | Taro |
| Apricots | Carrots | Coffee | Garlic | Lemons & limes | Olives | Pineapples | Sorghum | Tea |
| Artichokes | Cassava | Cottonseed oil | Ginger | Lentils | Onions | Plums | Soybean | Tomatoes |
| Asparagus | Cherries | Cowpeas | Grapefruit | Lettuce | Oranges | Potatoes | Spinach | Vanilla |
| Avocados | Chickpeas | Cranberries | Grapes | Maize | Papayas | Pumpkins | Strawberries | Watermelons |
| Bananas & plantains | Chillies & peppers | Cucumbers | Groundnut | Mangoes | Palm oil | Quinoa | Sugar beet | Wheat |
| Barley | Cinnamon | Dates | Hazelnuts | Mate | Peaches & nectarines | Rape & mustard seed | Sugarcane | Yams |

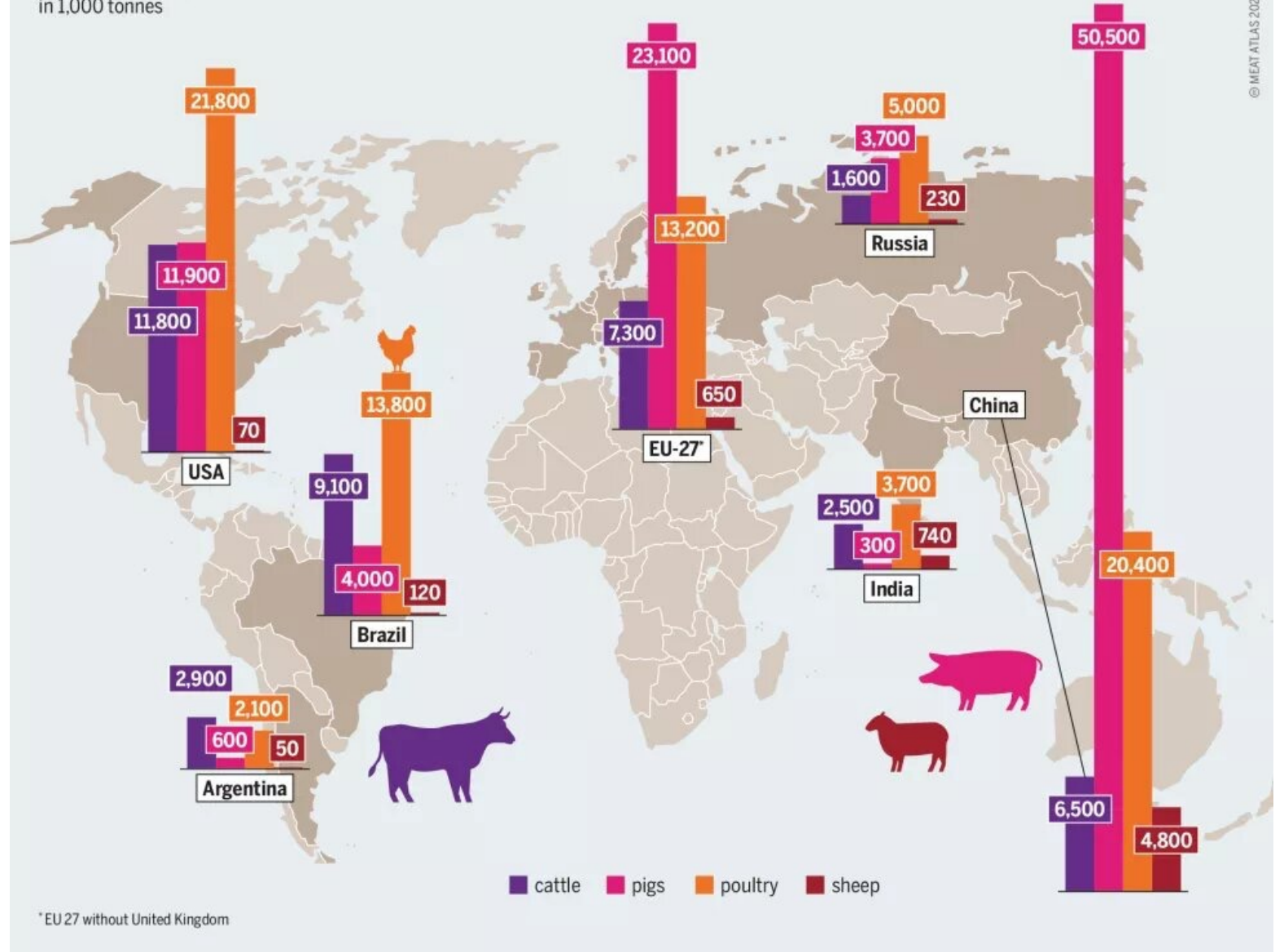


Qualche riflessione

Provenienza della carne

FOR ALL THE PORK IN CHINA

Largest producing countries of major animal products, annual average 2017-19, in 1,000 tonnes





Energia (kcal) 	11-14 anni ♂	2043-2513 kcal/giorno (46) 
Energia (kcal) 	11-14 anni ♀	1908-2175 kcal/giorno (46) 

L'apporto
calorico sarà
sufficiente?

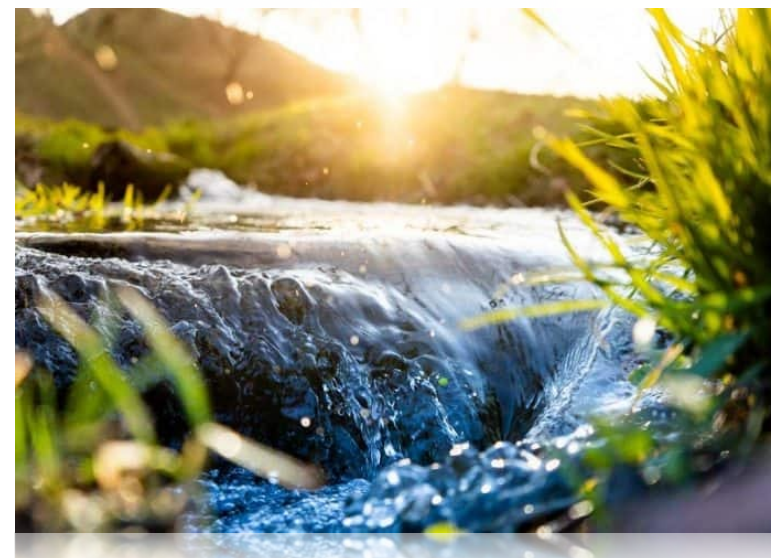
Cosa dice l'esperto





One Health?

Salute delle persone, salute degli animali, salute dell'ambiente



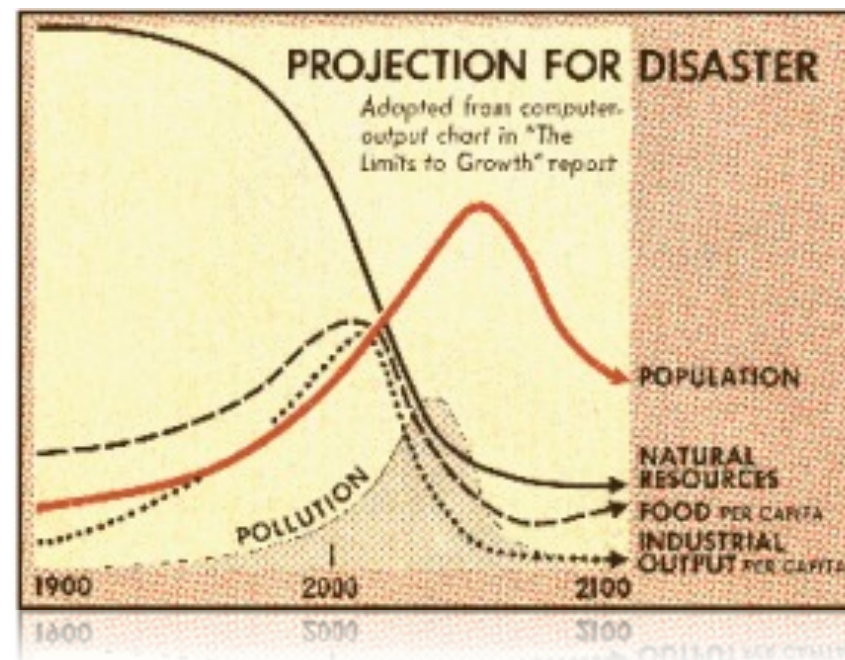


One Health?
È molto di più di questo!



The Future of Growth Initiative

From the Growth We Have to the Growth We Need



Crescita, decrescita?

C'è dell'altro!

Questa attenzione, rivolta a finalità di crescita globale della persona e del suo senso di cittadinanza, viene ulteriormente rinforzata da più recenti orientamenti stabiliti e promossi dalla Costituzione federale in merito agli obiettivi di sostenibilità, che costituiscono un'idea guida a favore di uno **sviluppo equilibrato della società**, sempre più confrontata a una realtà fortemente complessa e interdipendente.

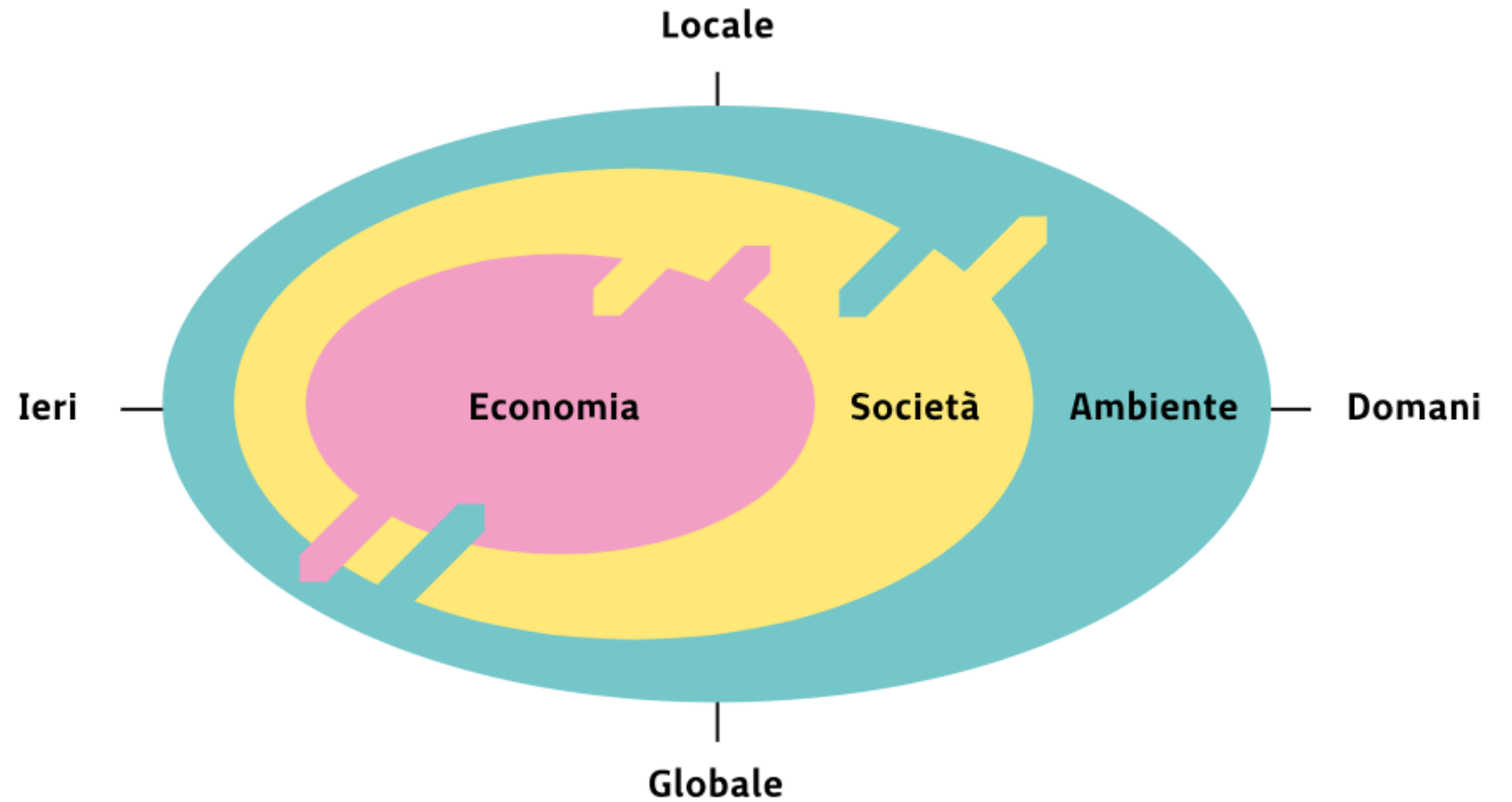
Temi quali l'equità, la conservazione e la distribuzione delle risorse e la partecipazione politica costituiscono gli spunti essenziali per uno sviluppo sostenibile, in una fase storica caratterizzata da una capacità umana di influire sull'ambiente senza precedenti.



Prospettiva 2040

Quale ruolo per la scuola del futuro
prossimo?

1. La scuola dovrà **aprirsi e avvicinarsi alla società**, ma non solo in funzione del mercato del lavoro. Dovrà quindi essere **porosa verso il mondo** esterno e in un certo senso riprodurre la società. In questo modo la scuola diventerà un **laboratorio di vita** che, oltre a insegnare, formerà persone consapevoli e capaci di **agire in modo autonomo**.
2. In futuro sarà necessaria una maggiore permeabilità fra i vari percorsi formativi, per permettere ai giovani di cambiare formazione in modo più flessibile. Sarà inoltre necessario estendere il **sistema duale**. Infine, bisognerà rendere gli allievi protagonisti, creando **percorsi su misura**, che concentrino l'attenzione sull'individuo e il suo potenziale.
3. La scuola dovrà insegnare ai giovani la capacità di adattarsi a un **mondo in rapida trasformazione** e di sopportare meglio gli **shock**.
4. Sarà infine importante permettersi di **sperimentare e innovare di più**, a tutti i livelli, partendo dai **bisogni** degli allievi.



Sviluppo sostenibile

L'approccio strategico e metodologico del
PdS della scuola dell'obbligo ticinese

L'approccio alla sostenibilità deve inserirsi in un contesto globale, caratterizzato dall'esigenza di una partecipazione collettiva e responsabile a diritti e doveri. Uno scenario possibile e realizzabile, a condizione che tutti – donne e uomini, giovani e anziani – possano contribuirvi attivamente e consapevolmente.

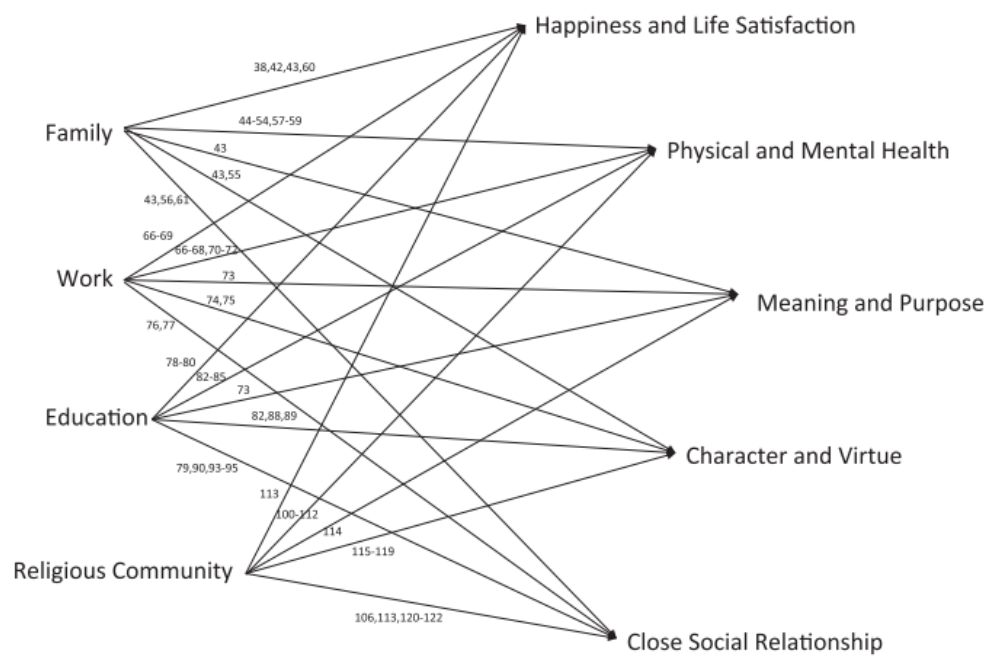
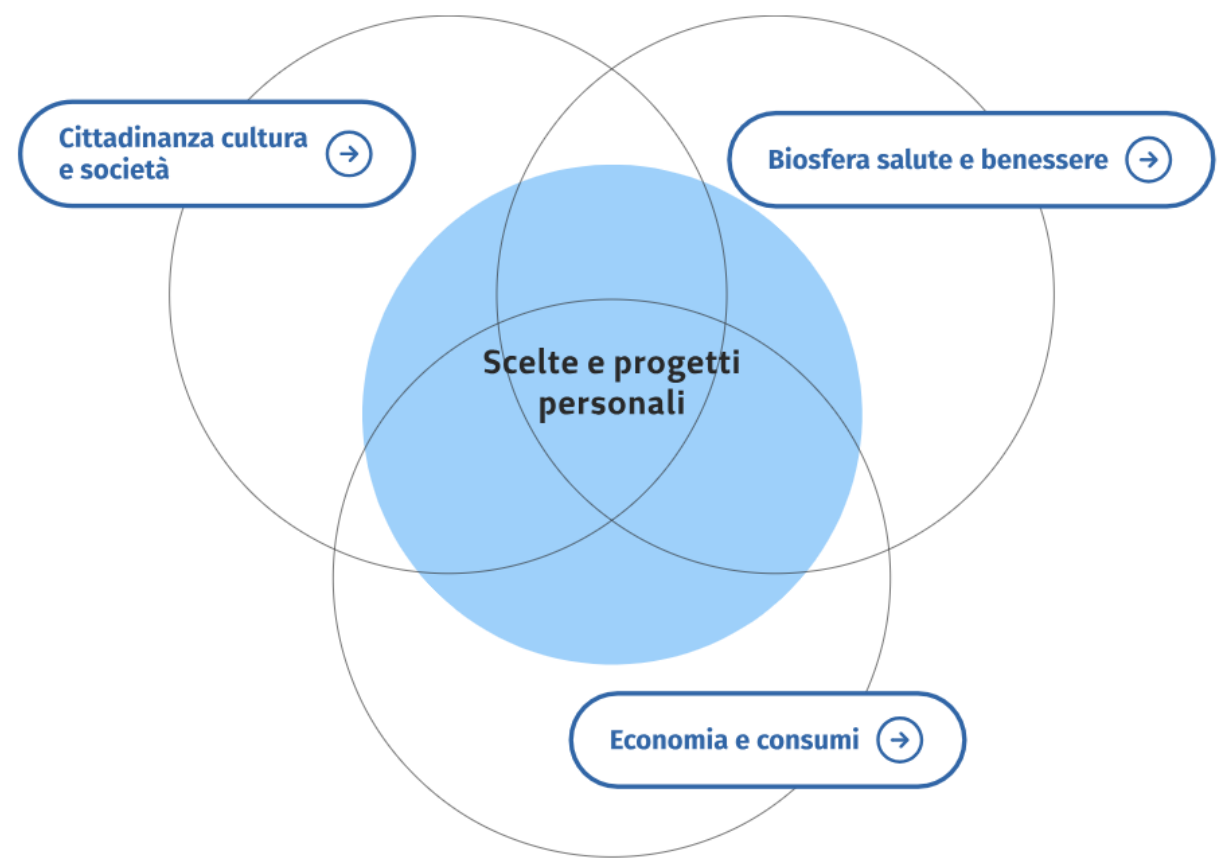


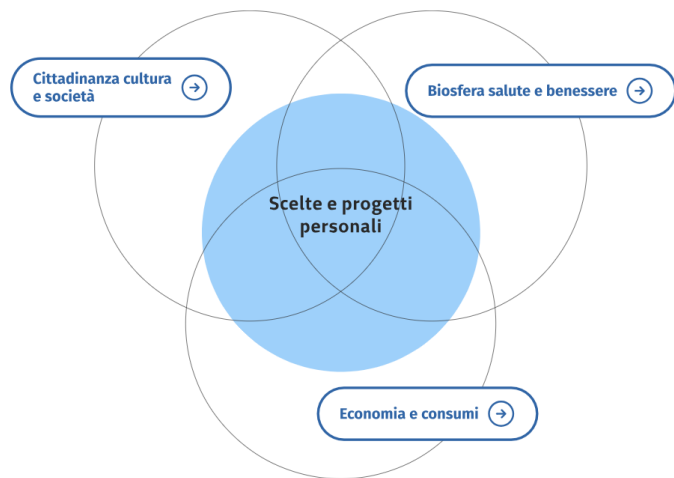
Fig. 1. Diagram relating pathways to various human flourishing outcomes (with references).



I pilastri della FG

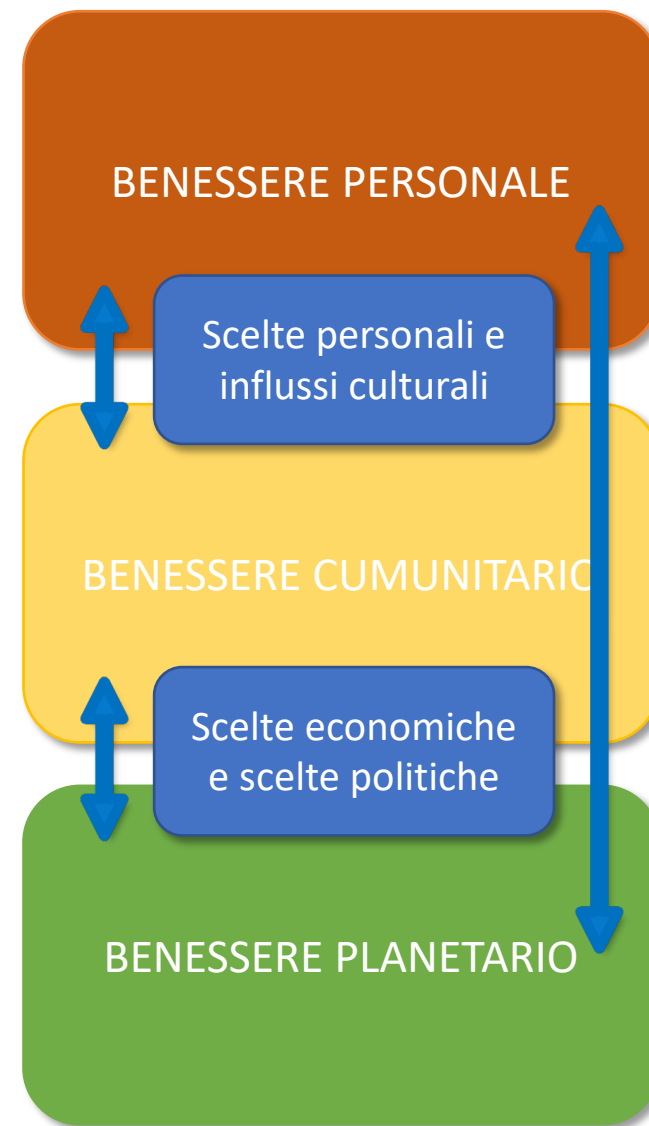
Rendere le persone capaci di «fiorire» grazie alle proprie scelte

La formazione generale acquista senso solo se integrata in una progettualità personale autentica, concreta e rilevante per le scelte che la persona deve compiere, sebbene da attuarsi in contesti partecipativi e collaborativi, e in un quadro di riferimento valoriale il più possibile condiviso. Per questo motivo, esiste un ulteriore contesto, trasversale e funzionale agli altri, denominato **scelte e progetti personali**, che rappresenta l'ossatura metodologica dell'approccio alla formazione generale e all'educazione allo sviluppo sostenibile.



Quale connessione con la salute globale?

Una rilettura della FG su tre piani



I criteri sono strumenti per una scelta informata!

Siamo esseri sociali e siamo esposti agli influssi
esterni.

Le fragole invece sono più inconsapevoli....





(im)balliamo?

Una scelta difficile!?!

No, semplicemente una scelta





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria



Guida Frutta e verdura

Un frutto per tutte le stagioni

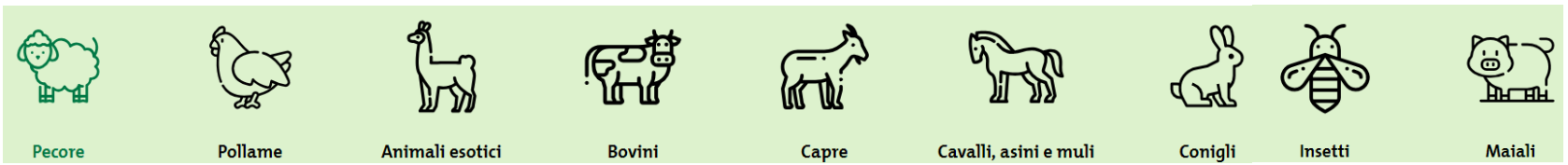
Che bella scelta!

Ma che cosa considero?

Consigli

- ♥ Approfittate della grande varietà di frutta e verdura.
- ♥ Gustate frutta preferibilmente fresca e cruda. L'ideale è integrare ogni giorno anche verdura cruda nel piano alimentare.
- ♥🌱 La scelta migliore è acquistare frutta e verdura di stagione proveniente da coltivazioni regionali e sostenibili. Informatevi sulla stagionalità⁴ di frutta e verdura nella vostra regione. Evitate prodotti importati per via aerea.
- ♥🌱 Acquistate frutta e verdura possibilmente fresca e conservatela solo per breve tempo, per preservare le sostanze nutritive e ridurre lo spreco alimentare*. Se ciò nonostante della frutta o verdura diventasse un po' «troppo matura», potete usarla creativamente per preparare composte, minestre, verdure al forno o sformati.
- ♥ Oltre alla frutta e alla verdura fresche, sono adatti anche i prodotti surgelati. Questi ultimi vengono lavorati immediatamente dopo il raccolto, preservando così ampiamente il contenuto di vitamine e sali minerali. Le conserve di frutta e verdura contengono meno sostanze nutritive ma sono pratiche come scorte. Vanno preferiti i prodotti senza l'aggiunta di zuccheri o sale.
- ♥ Ogni tanto potete sostituire 1 porzione di frutta o verdura con 2 decilitri di succo di verdura o di frutta* (100 %, senza zuccheri aggiunti). Ma non dovrebbero essere più di 4 porzioni alla settimana, poiché il succo non contiene tutte le sostanze preziose della frutta e della verdura non lavorate. Inoltre, il succo di frutta contiene relativamente molto zucchero e non riesce veramente a saziare.





© sge-sun.ch, blv.admin.ch / 2024

Scalare la piramide o cambiare dieta?

Dove trovo le proteine che mi servono? Come le riconosco? Sono rispettose del benessere animale?



Categoria di benessere degli animali B good

Standard di benessere degli animali buoni
Raccomandato

Allevamento all'aperto. Di solito detenzione in gruppo con aree in cui sdraiarsi strutturate o coperte di fieno con attività e possibilità di muoversi all'aperto.

Include le etichette zootecniche più rinomate dalla Svizzera, alcune anche dall'estero.



Categoria di benessere degli animali C medium

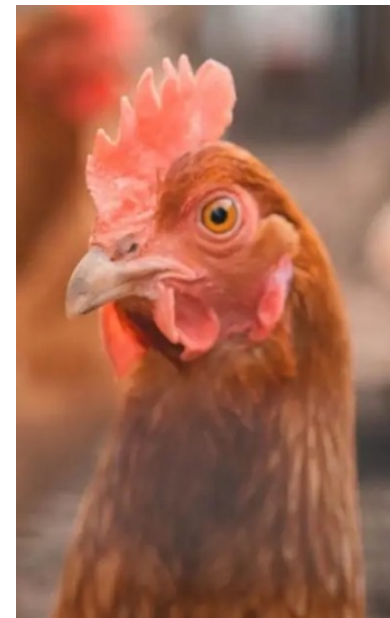
Standard di benessere degli animali insufficienti
Poco raccomandato

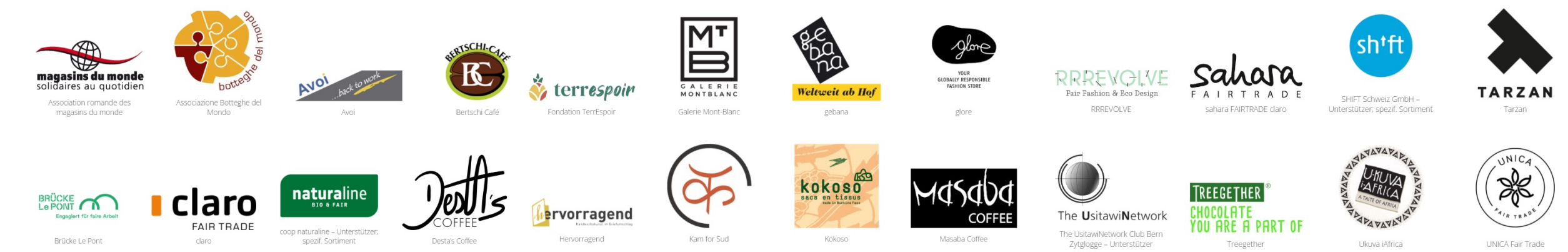
Allevamento in stalla plus. Mera detenzione in stalla, in cui sono presenti almeno alcuni punti positivi come la luce diurna, aree con più spazio e minime opportunità di attività.

Include la maggior parte dei prodotti dalla Svizzera senza etichetta.



PROTEZIONE SVIZZERA DEGLI ANIMALI PSA

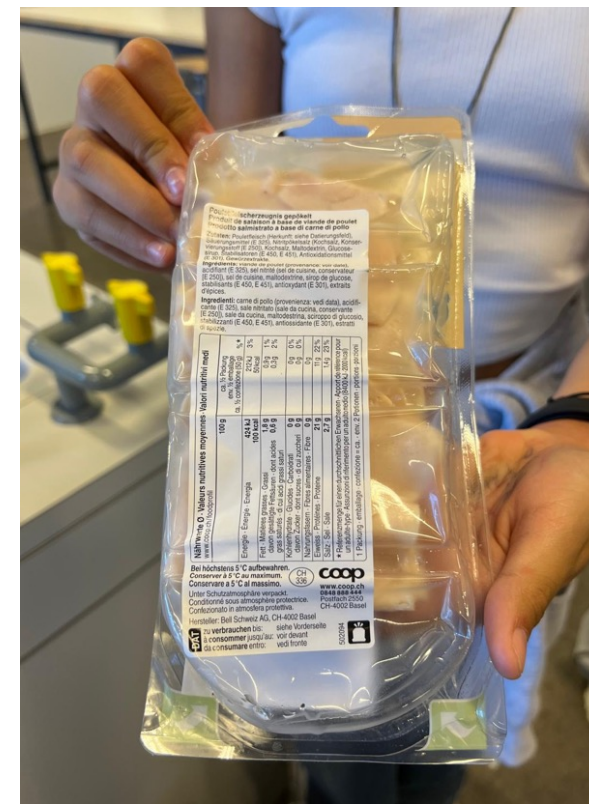
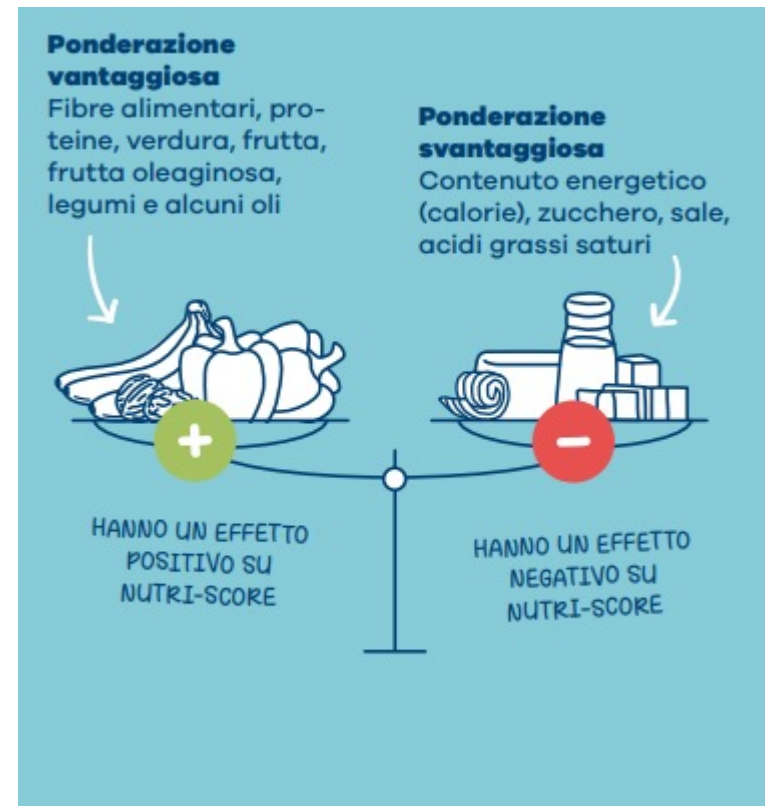




Dammi un'etichetta e ti dirò chi sei

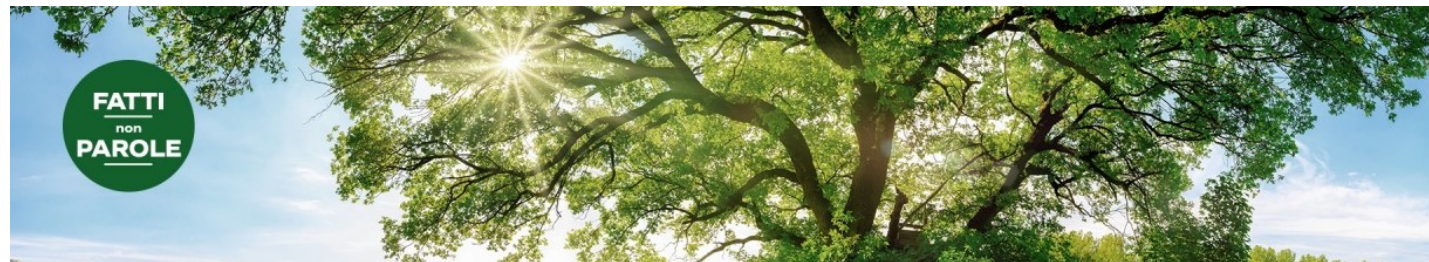
Informare o orientare?
Oltre il marketing... il gioco di ruolo





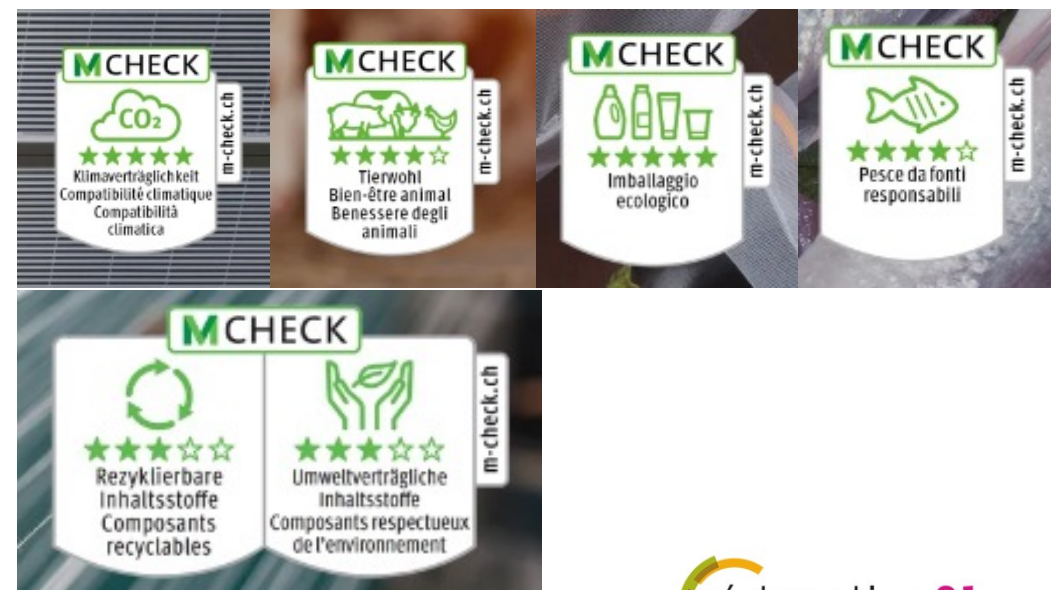
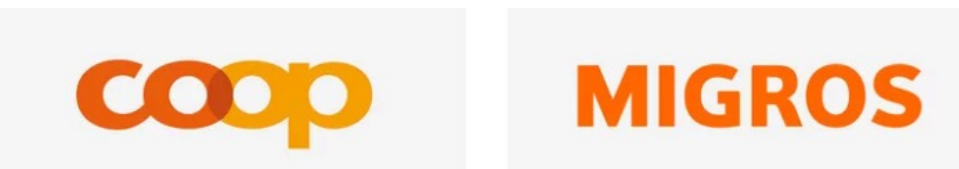
Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei

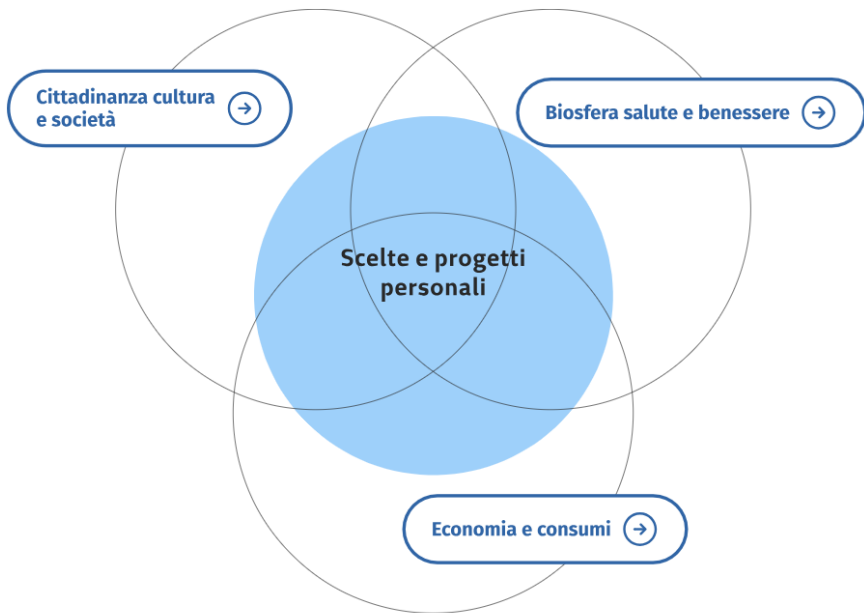
Mangiamo veramente in modo equilibrato? Ma equilibrato per chi?



Le scelte alimentari impattano sulla produzione di CO_2 ?

Certo che sì!





Detto ciò?

Occorre fare delle scelte!



Quali ricadute in aula?

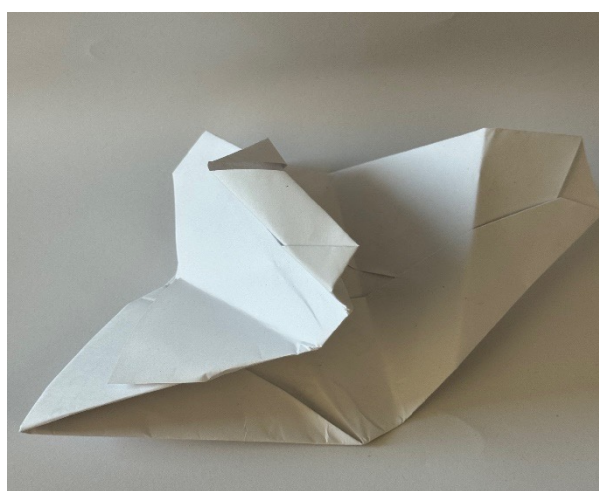
Alcuni messaggi-chiave



Organizzare un pic nic
considerando un
approccio alla salute
globale...

... può essere
complicato

Cum + plica



Valore nutritivo



Provenienza



Equità sociale



Impatto CO₂



Imballaggio



Deperibilità



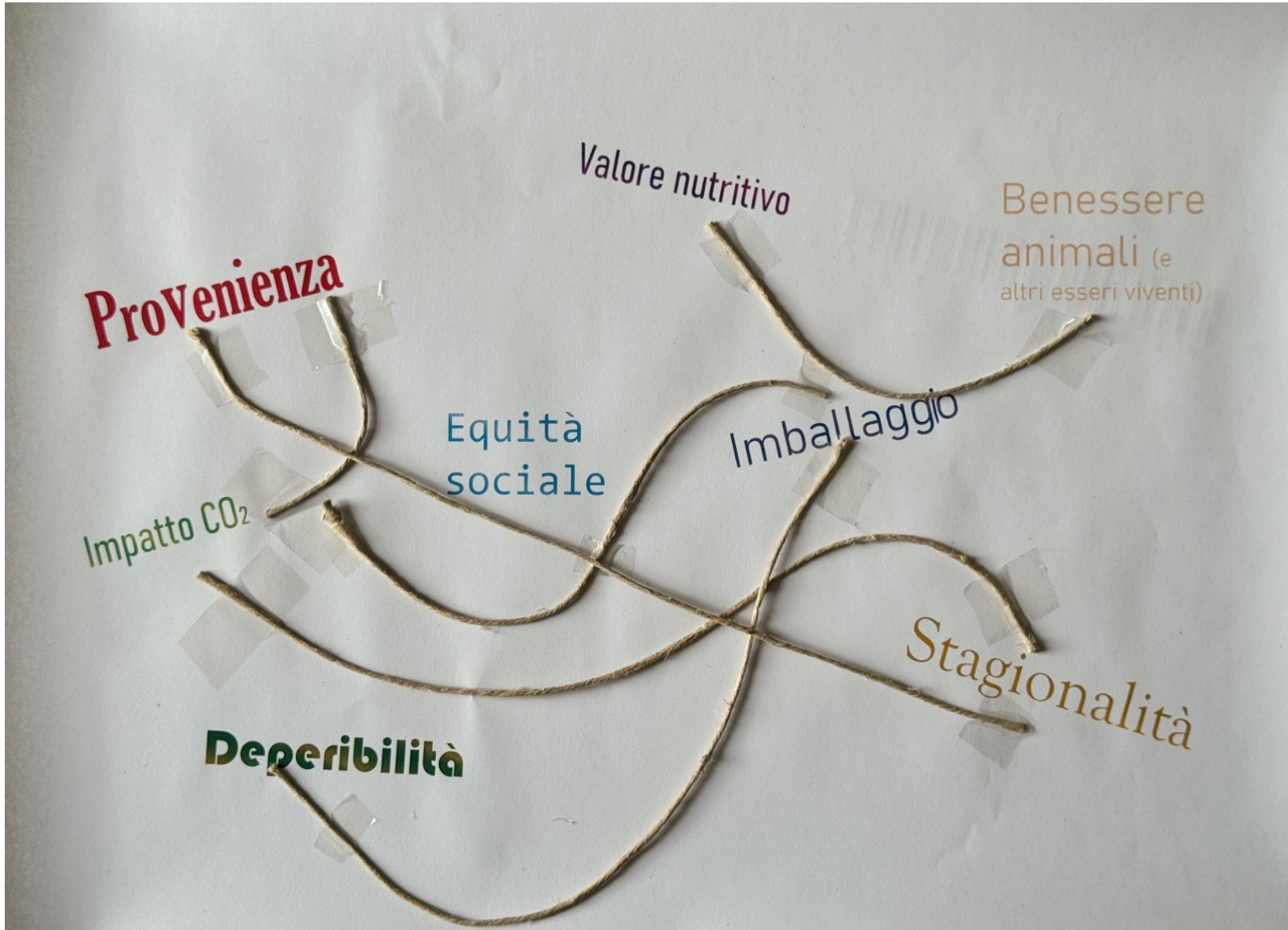
Stagionalità



Benessere degli animali

s-piegare

Aiutare allievi e
allieve a
riconoscere le
diverse
sfaccettature di
un fenomeno



intrecciare

Aiutare allievi e allieve a comprendere la complessità di un fenomeno

Pensiero sistemico

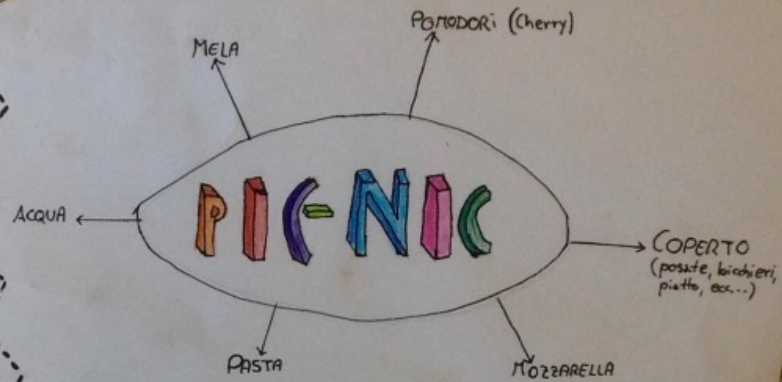
Pensiero anticipatorio

Christian, Sara, Irvin e Danyle

Noi avevamo un compito, cioè pensare ad un Pic-nic che sia buono, che sappia saziare 20 persone, la cosa più importante, che abbia una minima impronta di carbonio.

Il pic-nic l'abbiamo organizzato così: prima di tutto abbiamo un menù che rispetta tutti gli obiettivi prefissati: ogni ingrediente è stato pensato in modo che non superi il terzo livello della piramide ambientale. Per inquinare, cioè spendere meno, le verdure e i formaggi li porta ognuno da casa propria. Per non usare il PET, ognuno porta anche una thermos. Trasporteremo il tutto (pic-nic) con delle borse già utilizzate. Ovviamente gli ingredienti sono tutti Svizzeri. Abbiamo deciso di mettere lo stesso pomodori cherry anche se inquinano, perché sono fondamentali per il nostro menù, tutto il resto è di stagione.

Ci sono menù e modi di prepararli che hanno delle impronte ambientali differenti, noi abbiamo cercato di trovare il menù e la sua organizzazione in modo che inquin il meno possibile: cioè: spendiamo pochi soldi, e che non superi il terzo grado della piramide ambientale.



Pasta: 20 kg di CO ₂	260 Fr.	Svizzera
Pomodori: 0 kg di CO ₂	4.50 Fr.	
Mozzarella: 2 kg di CO ₂	3.40 Fr.	
Mele: 4 kg di CO ₂	3.00 Fr.	
Gas senza totale per 20 persone: 26 kg		

Fabiana Pronini Agustoni, 2017



Sentirsi
connessi

Sentirsi parte
del sistema

Senso di responsabilità

Con quale
ruolo?

ECO



EGO





Un atto di umiltà

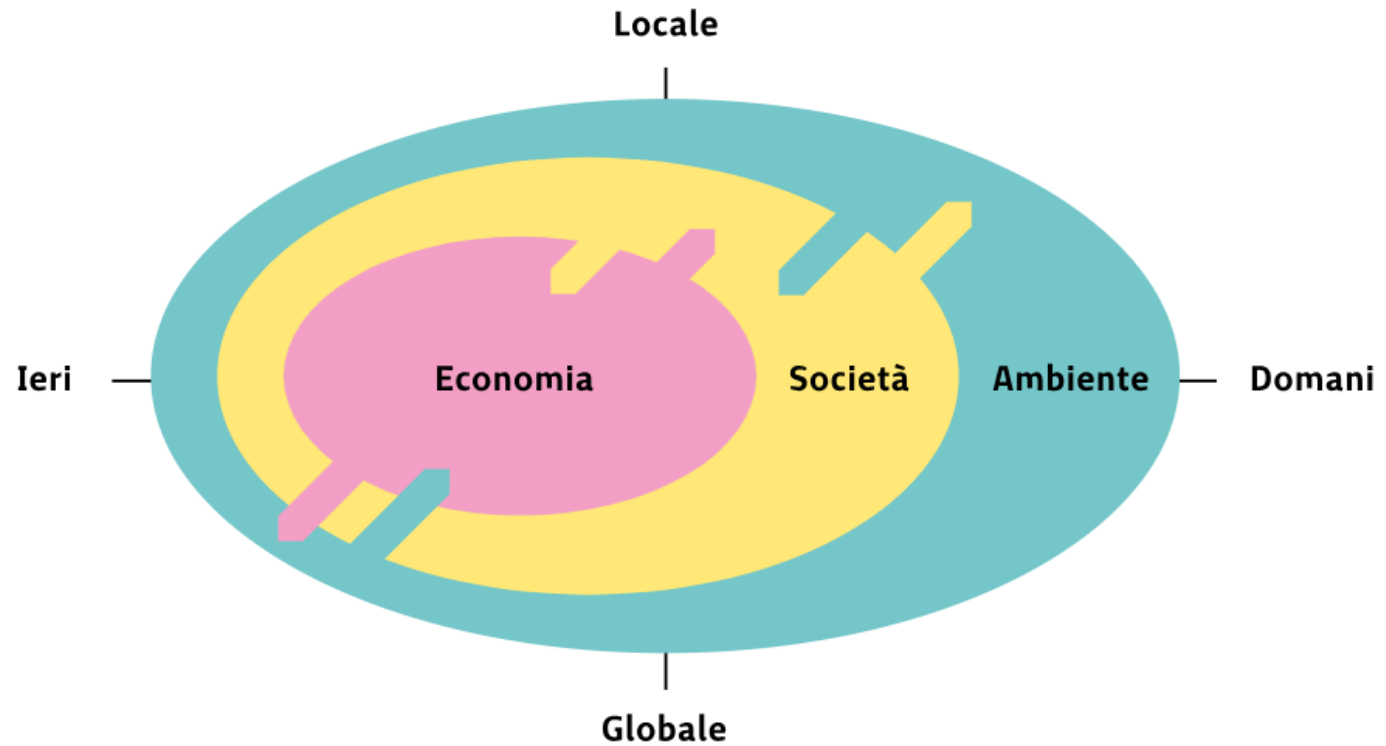
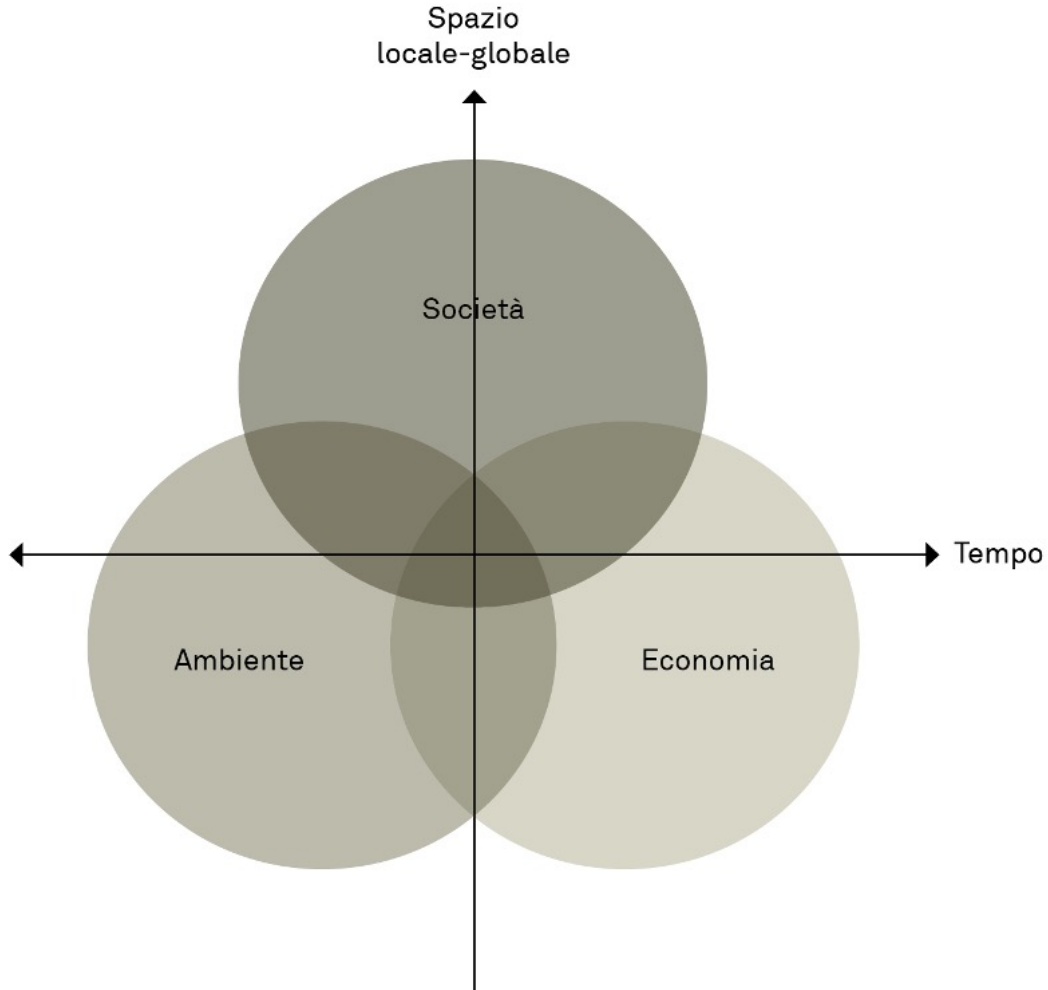
Siamo solo una parte di un sistema che non possiamo governare, ma da cui dipendiamo e a cui siamo subordinati

**Autoconsapevolezza
rispetto al proprio
ruolo nel mondo**



Partecipazione

Noi salviamo il Pianeta o il Pianeta salva noi?





Un secondo atto di umiltà

Adoperarsi per
non intervenire in
modo rischioso su
certi equilibri

Dimensioni	Descrizione delle disposizioni ad agire
<p>1 Conoscitiva e metodologica</p>	<p>Questa dimensione si caratterizza per un'apertura alla complessità e alle sue caratteristiche. Il soggetto apprende a considerare le diverse relazioni tra i fenomeni (pensiero sistemico), a ipotizzare e valutare molteplici scenari futuri in cui poter prendere decisioni sostenibili collettivamente (capacità di previsione e pensiero strategico), orientandosi alle strategie divergenti del pensiero creativo e attivando un'adeguata attitudine al <i>problem solving</i>.</p>
<p>2 Socio-emotiva</p>	<p>Questa dimensione prende corpo dalla natura collettiva e co-partecipata della sostenibilità. Il soggetto apprende che è importante riconoscere i diversi punti di vista e riconsiderare le proprie idee (cambiare prospettiva), che la sostenibilità esige un coordinamento nell'affrontare e risolvere in modo costruttivo le differenze (capacità collaborativa) e che occorre partecipare collettivamente ai processi della società civile (propensione alla partecipazione).</p>
<p>3 Realizzativa</p>	<p>Questa dimensione si configura come il compimento dell'educazione allo sviluppo sostenibile per ciascuna allieva e ciascun allievo, attraverso l'autoconsapevolezza rispetto al proprio ruolo nel mondo, assumendo responsabilità e agendo di conseguenza, in considerazione di una serie di valori, da salvaguardare e promuovere in un'ottica di cittadinanza attiva.</p>

È sostenibile questo approccio nella vita quotidiana?

