

2° ciclo

Sani insieme: cibo buono per me e per il pianeta

Come voglio nutrirmi in modo sano in futuro, in modo che anche il nostro pianeta si senta bene?

Nella presente unità didattica le allieve e gli allievi affrontano questa domanda ESS. Acquisiscono così le competenze tecniche necessarie, come il concetto di «Planetary Health Diet» (dieta per la salute del pianeta), per sviluppare una propria visione del modo di alimentarsi in futuro e per anticipare le possibili strategie per agire.



Immagine: istock

Contenuto

Riferimento al piano di studio
 Contesto
 Svolgimento
 Scheda informativa dieta per la salute del pianeta

Focus

Modelli nutrizionali
 Produzione/consumo di alimenti
 Food waste (spreco alimentare)

Metodi

Esperimenti sensoriali
 Discussioni di riflessione
 Progetto di classe

Riferimento al piano di studio

Formazione generale: i concetti che i contesti abbracciano si rifanno agli obiettivi di sviluppo sostenibile, riassumibili attraverso una serie di snodi tematici. Questi sfociano negli orientamenti realizzativi e nei contesti di esperienza seguenti:

Cittadinanza, culture e società:

promuovere e partecipare a iniziative volte alla valorizzazione del patrimonio culturale e naturale in particolare su scala locale.

Biosfera, salute e benessere:

- ideare e proporre iniziative volte a promuovere comportamenti salutari (ad esempio, preparazione di uno stand informativo su alimentazione, socialità, organizzazione di merende sane e sostenibili ecc.);
- organizzare escursioni ed esperienze sul campo in luoghi dove si pratica l'agricoltura sostenibile o dove risultano particolarmente visibili gli effetti del cambiamento climatico.
- realizzazione e gestione di un giardino o orto sostenibile volti alla resilienza ai cambiamenti climatici.

Economia e consumi:

sviluppare e gestire un progetto teso alla sensibilizzazione dei giovani verso consumi responsabili.

Contesto

Le nostre abitudini alimentari non solo influenzano l'economia, la cultura e la società, ma sono anche un fattore decisivo per la salute. Un'alimentazione non sana è una delle cause di morte più comuni a livello mondiale. Inoltre, il sistema alimentare è problematico anche dal punto di vista ecologico: il 21-37% delle emissioni di gas serra è generato dal settore alimentare. L'abuso di sostanze chimiche come fertilizzanti e pesticidi porta a un eccessivo sfruttamento del suolo, all'erosione, alla perdita di biodiversità e all'inquinamento del suolo e dell'acqua (si vedano le informazioni di base nel dossier tematico «Come stiamo?»).

Secondo gli scienziati della Commissione EAT-Lancet, è necessario un cambiamento fondamentale nella nostra agricoltura e nella nostra dieta per garantire che entro il 2050 tutte le persone nel mondo possano nutrirsi in modo sostenibile e sano. Il suo obiettivo è quello di creare una base scientifica per promuovere la trasformazione del nostro sistema nutrizionale. Il risultato di questa ricerca è la «Planetary Health Diet» (Dieta per la salute del pianeta), un piano alimentare concepito per proteggere la salute delle persone e del pianeta in egual misura. La dieta per la salute del pianeta è conforme ai modelli nutrizionali esistenti, ma delinea gruppi e quantità di alimenti che ottimizzano la salute umana e quella del pianeta. Ad esempio, il piatto per la salute del pianeta deve essere composto per circa metà da verdura e frutta, mentre l'altra metà da cereali integrali, fonti proteiche vegetali, oli vegetali insaturi e piccole quantità di proteine animali, tenendo conto di un'interpretazione locale e individuale di questo approccio.

Processo	Contenuto	Informazioni didattiche
Confronto	<p>Cosa c'è nel tuo menù preferito e da dove arrivano gli alimenti?</p> <p>Che cos'è per te un cibo sano?</p> <p>Le allieve e gli allievi vengono introdotti al tema dell'alimentazione mediante delle domande. Si rilevano le conoscenze pregresse e si risveglia l'interesse.</p> <p>Metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progettare il menù preferito 	<p>Rilevare le conoscenze pregresse</p> <p>Risvegliare gli interessi</p>
Conoscenza e collegamento in rete	<p>Alimentazione sana</p> <p>Perché seguire una dieta sana ed equilibrata?</p> <p>Discutere con le allieve e gli allievi perché e come si può mangiare in modo sano.</p> <p>Metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esperimento sensoriale Gli alimenti selezionati vengono analizzati per quanto riguarda aspetto, odore, suono, sensazione in bocca e gusto. Le allieve e gli allievi classificano gli alimenti in base al loro grado di salubrità. <p>Discussione <i>Secondo la Società Svizzera di Nutrizione (SSN), un'alimentazione sana ed equilibrata fa parte di uno stile di vita sano. Fornisce all'organismo energia, sostanze nutrienti vitali, promuove il benessere fisico e aiuta a prevenire le malattie. Un pasto equilibrato e piacevole significa anche un po' di gioia di vivere, perché è un momento di svago, di relax, di socializzazione e di scambio di idee con gli altri.</i></p>	<p>Concetto di fatto: alimentazione sana</p> <p>Esperimento sensoriale per l'attivazione</p>
Conoscenza e collegamento in rete	<p>Piramide alimentare</p> <p>Cosa ci dice la piramide alimentare in merito a una dieta sana?</p> <p>Le allieve e gli allievi imparano a conoscere la <u>piramide alimentare</u> ed elaborano le affermazioni chiave che possono essere derivate dal modello. La confrontano con le loro idee di sana alimentazione e fissano somiglianze e differenze.</p>	<p>Concetto di fatto: Piramide alimentare</p>

<p>Conoscenza e collegamento in rete</p>	<p>Salute del pianeta</p> <p>Esistono diversi punti di partenza per elaborare insieme con le allieve e gli allievi la connessione con la nostra alimentazione e la conservazione dell'ambiente naturale. La sezione seguente illustra l'impatto della produzione, del consumo e dello spreco alimentare sull'ambiente. Spetta alla o al docente effettuare una selezione in base alla classe.</p> <p>Produzione</p> <p>In che modo la produzione dei nostri alimenti influisce sulla salute del pianeta?</p> <p>Le allieve e gli allievi imparano a conoscere le catene di produzione di prodotti selezionati. Gli effetti sull'ambiente vengono discussi in classe.</p> <p>Metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizzare e confrontare i cibi preferiti Le allieve e gli allievi ricercano l'origine, la produzione e la lavorazione degli alimenti presenti nei loro menù preferiti e ne documentano il viaggio fino al piatto. In classe vengono confrontate e valutate le filiere produttive (ad es. il percorso di trasporto, il consumo di acqua e di energia). <p>Discussione</p> <p><i>La produzione dei nostri alimenti ha un impatto significativo sulla salute del pianeta. I lunghi percorsi di trasporto, l'elevato consumo di acqua nelle regioni di coltivazione meridionali e l'immenso consumo di energia nelle serre comportano un pesante onere per l'ambiente. Una produzione attenta alle risorse, come la coltivazione di alimenti locali e stagionali, può contribuire a ridurre questi effetti negativi.</i></p>	<p>Concetto di fatto Produzione</p> <p>Suggerimento! <u>Materiale didattico «Il cibo che scegliamo»</u></p>
<p>Conoscenza e collegamento in rete</p>	<p>Consumo</p> <p>Quali sono i vantaggi/gli svantaggi di un'alimentazione basata su cicli stagionali e prodotti locali?</p> <p>Sulla base di prodotti selezionati si analizzano i vantaggi e gli svantaggi e se ne discute in classe.</p> <p>Discussione</p> <p><i>Al giorno d'oggi, quasi tutto è disponibile al supermercato in qualsiasi momento dell'anno, il che rende difficile creare una consapevolezza della stagionalità e della provenienza dei prodotti. Ma questa diversità quotidiana ha un prezzo, soprattutto per il nostro ambiente: i nostri prodotti coltivati in</i></p>	<p>Concetto di fatto: Consumo</p>

	<p><i>campo aperto locali e stagionali producono, ad esempio, una quantità di gas serra significativamente inferiore rispetto ai prodotti importati da paesi lontani. Vivere consapevolmente secondo la stagionalità sembra essere particolarmente impegnativo nei mesi invernali. Ma anche se la varietà è limitata, le idee di ricette creative possono sostenere una dieta equilibrata.</i></p> <p>Proseguimento Le allieve e gli allievi elaborano un proprio piano stagionale della verdura e della frutta che preferiscono che funge loro da guida. Idee di ricette adatte possono integrare il piano stagionale.</p>	
Conoscenza e collegamento in rete	<p>Spreco alimentare (food waste)</p> <p><i>Come possiamo evitare lo spreco alimentare?</i></p> <p>In Svizzera si spreca un terzo del cibo. Evitare lo spreco alimentare tutela l'ambiente. Le allieve e gli allievi capiscono cosa significa spreco alimentare, dove esso insorge (famiglie 28%; ristorazione 7%; commercio all'ingrosso e al dettaglio 10%; trasformazione 35%; agricoltura 20%) e come lo si può evitare.</p> <p>Metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop allo spreco alimentare In gruppi, le allieve e gli allievi esaminano le <u>cinque mosse per l'amore del cibo</u> contro lo spreco alimentare e sviluppano le proprie strategie da utilizzare nella vita quotidiana. I risultati vengono raccolti e discussi in classe. 	Concetto di fatto: spreco di cibo (food waste)
Conoscenza e collegamento in rete	<p>«Planetary Health» (Salute del pianeta)</p> <p><i>In che modo la dieta per la salute del pianeta può promuovere la mia salute e quella del pianeta?</i></p> <p>Le allieve e gli allievi imparano a conoscere e ad applicare la dieta per la salute del pianeta. A tal fine, riflettono sulle loro abitudini alimentari utilizzando questa dieta e/o le confrontano con la piramide alimentare.</p> <p>Informazioni di base <i>La dieta per la salute del pianeta è un concetto nutrizionale flexitariano (prevalentemente vegetariano, occasionalmente carne/pesce) e non una ricetta o una forma di dieta. Questa idea mira a garantire che l'intera popolazione mondiale possa nutrirsi in modo sano ed equilibrato senza mettere a rischio la salute del pianeta. Questa dieta può essere adattata alle</i></p>	<p>Concetto di fatto: Planetary Health Diet (Dieta per la salute del pianeta)</p> <p>Compito di sintesi</p>

	<p><i>condizioni e alle culture locali. Indicativamente, metà del piatto è costituito da verdura e frutta, l'altra metà da proteine vegetali (ad es. lenticchie, piselli), carboidrati (ad es. pasta) e pochi prodotti animali.</i></p> <p>Metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricette della dieta per la salute del pianeta Le allieve e gli allievi creano in gruppo ricette che corrispondono al piatto previsto dalla dieta per la salute del pianeta e le presentano alla classe. Le ricette possono essere raccolte, testate e compilate in un libro di cucina. 	
<p>Visioni e azioni</p>	<p>Come voglio nutrirmi in modo sano in futuro, in modo che anche il nostro pianeta si senta bene?</p> <p>Lavorando individualmente, le allieve e gli allievi sviluppano la propria visione, la formulano e scrivono argomenti per poi discuterne in classe.</p> <p>Le visioni individuali e le possibili linee d'azione sono oggetto di discussione e confronto in classe.</p> <p>Come vogliamo nutrirci in modo sano a scuola, tenendo conto della salute del pianeta?</p> <p>In classe si può sviluppare una visione condivisa che può essere implementata nella vita scolastica quotidiana.</p> <p>Alcune idee:</p> <p>Settimana di progetto della dieta per la salute del pianeta</p> <p>La classe svolge una settimana di progetto sul tema della nutrizione, visitando i siti di produzione, mangiando per una settimana secondo la dieta per la salute del pianeta e facendo una campagna attiva contro lo spreco alimentare.</p> <p>Pranzo pop-up</p> <p>La classe si unisce ai responsabili del programma del pranzo. Insieme pianificano i menù settimanali, che si basano sulla dieta per la salute del pianeta, e sviluppano un concetto per combattere lo spreco alimentare.</p> <p>Chiosco della merenda</p> <p>La classe organizza un chiosco della merenda, dove si vendono spuntini fatti in casa a un prezzo ragionevole e si promuove un'alimentazione sana ed equilibrata.</p>	<p>Impegno individuale e collettivo sul tema dell'ESS</p> <p>Realizzazione partecipata delle visioni</p>



Retrospettiva	<p>Che esperienza ho/abbiamo fatto?</p> <p>Le allieve e gli allievi osservano insieme il loro percorso e riflettono sui loro progressi di apprendimento. Ciascuno/a formula una frase su ciò che ha fatto per il futuro.</p>	<p>Riflettere sul processo di apprendimento</p> <p>Indagine successiva</p> <p>Valutare i progressi dell'apprendimento</p>
---------------	---	---



«Dieta per la salute del pianeta»

Scheda informativa per le/i docenti

Quali sono gli obiettivi della «Planetary Health Diet» (dieta per la salute del pianeta)?

Il punto centrale di questa idea è quello di rispondere alla seguente domanda:

com'è possibile nutrire tutti gli abitanti della terra con una dieta sana entro il 2050 senza danneggiare il pianeta?

Per raggiungere questo obiettivo, è necessaria una trasformazione fondamentale della produzione agricola. Ciò include una riduzione delle emissioni di gas serra, un minor consumo di acqua e di suolo, un minor uso di fertilizzanti e una migliore protezione della biodiversità. Allo stesso tempo, dobbiamo cambiare le nostre abitudini alimentari e la dieta per la salute del pianeta svolge un ruolo fondamentale in questo senso. Se tutti si orientano sulla sua base, non solo contribuiscono alla propria salute, ma sostengono anche un'agricoltura sostenibile in grado di sfamare tutti (vedi www.wired.it).

La dieta per la salute del pianeta è attuabile?

Più a base vegetale, meno a base animale: questa consapevolezza è aumentata in modo significativo nei paesi industrializzati e si riflette nel boom dei prodotti a base vegetale. Tuttavia, una svolta nutrizionale completa come la dieta per la salute del pianeta richiede l'impegno da parte della politica, dell'economia e anche la volontà di ciascun individuo (cfr. www.migrosiMpuls.ch).

Con gusto per tutta la settimana

Le ricette vegetariane e vegane permettono di integrare senza problemi il concetto della dieta per la salute del pianeta nella nostra vita quotidiana. Nel suo «Weekly Planetary Health Menu» (ENG), la chef norvegese Lise Finckenhagen mostra le diverse opzioni salutari disponibili (in inglese).

(Fonte: www.eatforum.org)



Dieta per la salute del pianeta Piano per un menù concreto

Ecco come si presentano le quantità per un apporto calorico giornaliero di 2500 kcal:

Alimento	Grammi/giorno (quantità flessibile)
Prodotti integrali (riso, cereali, mais, ecc.)	232
Tuberi/verdure amidacee (patate, manioca)	50 (0–100)
Verdure	300 (200–600)
Frutta	200 (100–300)
Prodotti lattiero-caseari	250 (0–500)
Fonti proteiche	
Manzo, agnello o maiale	14 (0–28)
Pollo/pollame	29 (0–50)
Uova	13 (0–25)
Pesce	28 (0–100)
Legumi	75 (0–100)
Noci	50 (0–75)
Grassi, aggiuntivi	
insaturi	40 (20–80)
saturi	11.8 (0–11.8)
Zucchero	31 (0–31)

Cos'è la Commissione EAT- Lancet?

La Commissione EAT-Lancet è composta da 37 scienziati e scienziate internazionali.

Lavorano su base interdisciplinare per sviluppare approcci scientifici globali per una nutrizione sana e una produzione alimentare sostenibile (vedi italiarappginevra.esteri.it).

Critiche alla «Planetary Health Diet» (PHD) (Dieta per la salute del pianeta)

È riconosciuto che la Commissione EAT-Lancet è la prima a combinare gli aspetti sanitari ed ecologici e a collocarli in un contesto globale. Tuttavia, ci sono anche critiche alla PHD. Si critica il fatto che la PHD non tenga sufficientemente conto delle caratteristiche culturali e che richieda notevoli cambiamenti nelle abitudini alimentari esistenti. Ad esempio, nei paesi africani si consumano molte più verdure amidacee di quanto suggerito, mentre in Nord America la quantità di carne rossa raccomandata dovrebbe essere ridotta a un settimo dell'assunzione attuale. Inoltre, la PHD (Dieta per la salute del pianeta) prevede un apporto calorico giornaliero di 2500 calorie, che potrebbe essere insufficiente per le persone che svolgono lavori fisicamente impegnativi ed eccessivo per quelle con un'attività prevalentemente sedentaria (cfr. www.isde.it).

Fonti

AOK Gesundheitsmagazin (2024): Was ist die Planetary Health Diet?, reperito sotto: www.aok.de, stato il 30.07.2024.

EAT-Lancet-Commission (o.J.): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food. Planet. Health, reperito sotto: www.eatforum.org, stato il 29.07.2024.

Kirk-Mechtel, Melanie (2020): Planetary Health Diet. Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung, reperito sotto: www.bzfe.de, stato il 29.07.2024.

Koci, Petra (2022): Planetary Health Diet: Der Menuplan für die Zukunft, reperito sotto: www.migrosImpuls.ch, stato il 30.07.2024.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [sge] (2023): Planetary Health Diet, reperito sotto: www.sge-ssn.ch, stato il 29.07.2024.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [sge] (o. J.): Schweizer Lebensmittelpyramide, reperito sotto: www.sge-ssn.ch, stato il 30.07.2024.

Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän.

Colophon

Autrice: Tanja Stern, éducation21

Traduzione e adattamento: 24translate e Roger Welti

Copyright: éducation21, Berna 2024

