Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

YUNGA SERIE IMPARARE E AGIRE

NUTRIZIONE

BREVETTO NAZIONI UNITE

# Brevetto Nutrizione

ALLEANZA MONDIALE TRA I GIOVANI E LE NAZIONI UNITE

YUNGA

CBD :: FAO :: WAGGGS :: OMS :: WOSM

**Questa pubblicazione è stata concepita come una guida per insegnanti e animatori. Sono questi a essere responsabili dello sviluppo dei programmi e delle attività più adatti ai loro gruppi e devono fornire la necessaria supervisione e le precauzioni atte a garantire l'incolumità di tutti i partecipanti.**

Le denominazioni usate e la forma in cui sono presentati i dati che figurano nel seguente materiale informativo non implicano l'espressione e alcuna opinione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) in merito allo stato giuridico o al livello di sviluppo di paesi, territori, città o zone né in merito alle loro autorità, o alla delimitazione delle loro frontiere o dei loro confini. La menzione di aziende specifiche o di prodotti, sia brevettati che non brevettati, non costituisce approvazione o raccomandazione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) di tali aziende o prodotti, a discapito di altre aziende o altri prodotti di natura simile che non sono menzionati.

Le opinioni espresse nel presente materiale informativo appartengono all'autore/i e non riflettono necessariamente le opionini o le politiche dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO).

ISBN 978-92-5-130032-9

© FAO, 2017

La FAO incoraggia l'utilizzo, la riproduzione e la distribuzione dei contenuti riportati nel seguente materiale informativo. A meno che non sia diversamente indicato, la duplicazione, il download e la stampa del seguente materiale informativo sono consentiti per studio personale, ricerca e scopi didattici, oppure per uso in servizi o prodotti non commerciali, a condizione che la FAO sia debitamente riconosciuta come fonte e titolare del diritto d'autore e che essi non implichino in alcun modo l'approvazione da parte della FAO di opinioni, prodotti o servizi da parte degli utenti.

Eventuali richieste riguardanti i diritti di traduzione e adattamento, rivendita e altro uso commerciale devono essere indirizzate al sito Internet www.fao.org/contact-us/licence-request oppure all'indirizzo copyright@fao.org.

Il materiale informativo FAO è disponibile sul sito Internet FAO (www.fao.org/publications) e può essere acquistato contattando l'indirizzo publications-sales@fao.org.

World Health Organization

Questo documento è stato sviluppato con il supporto della OMS. I titoli utilizzati e la presentazione del materiale in questa pubblicazione non comportano l'espressione di qualsiasi opinione da parte della OMS.

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**

Questo documento è stato finanziato dall'Agenzia Svedese di Cooperazione Internazionele allo Sviluppo (SIDA) e dal Ministero Agricolo Svizzero, attraverso il Programma della FAO sulla sostenibilità dei sistemi aimentari. SIDA non condivide necessariamente le opinioni espresse in questo prodotto informativo. La responsabilità dei contenuti è dei rispettivi autori.

Questo Brevetto è a sostegno della Nazioni Unite Brevetto Sfida Fame Zero: www.un.org/en/zerohunger

UNITED NATIONS DECADE OF ACTION ON NUTRITION 2016-2025

Questo Brevetto è stato ispirato dalla Seconda Conferenza Internazionale Sulla Nutrizione (ICN2), co-ospitato dalla FAO e da OMS nel 2014 e sostiene la Decade d'azione delle Nazioni Unite sulla nutrizione.

UNESCO Global Action Programme on Education for Sustainable Development

Questo prodotto contribuisce al Programma di Azione Globale di Educazione per lo Sviluppo Sostenibile dell'UNESCO.

GOALS

I Brevetti YUNGA sono sviluppati per supportare il raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs). Questo Brevetto supporta il raggiungimento degli SDGs 2,3 e 12.

ALLEANZA MONDIALE TRA I GIOVANI E LE NAZIONI UNITE (YUNGA)

# Brevetto Nutrizione

Prodotto in collaborazione con:

Convention on Biological Diversity

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

World Health Organization

SCOUTS Creating a Better World

L'Associazione Mondiale delle Guide delle Ragazze Scout (WAGGGS) e l'Organizzazione Mondiale del Movimento Scout (WOSM) promuovono l'uso di questo Brevetto educativo destinato alle Guide e agli Scout di tutto il mondo, da adattare localmente, se necessario, alle necessità e alle esigenze del gruppo.

ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA | 2017

# SOMMARIO

INTRODUZIONE

BENVENUTI ..... 4
LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO! ..... 6
OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE ..... 8
LA SERIE DEI BREVETTI DELLE NAZIONI UNITE ..... 16
PROMUOVERE IL CAMBIAMENTO DEI COMPORTAMENTI ..... 18
SUGGERIMENTI PER LAVORARE SUL BREVETTO CON IL VOSTRO GRUPPO ..... 20
STRUTTURA DEL BREVETTO E DELLE ATTIVITÀ ..... 22

INFORMAZIONI DI BASE ..... 32

PARTE A: STILE DI VITA SANO ..... 34
Stare bene ed essere attivi ..... 36
Dormire abbastanza ..... 38
Salute mentale ..... 39
Igiene e misure sanitarie ..... 39
Acqua sicura ..... 40
Accesso alle cure mediche ..... 40
Conoscenza e attenzione ..... 42
Una dieta bilanciata ..... 42

PARTE B: SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ..... 44
Una dieta bilanciata ..... 44
Nutrienti ..... 66
Create una dieta bilanciata ..... 78
Cosa sono le calorie? ..... 80
Malnutrizione ..... 86
Leggere le etichette alimentari ..... 91
Una lista di controllo per un'alimentazione sana ..... 96

PARTE C: SICUREZZA ALIMENTARE ..... 98
Cosa ci fa ammalare ..... 99
Alcuni microrganismi buoni..... 102
Cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare ..... 105

PARTE D: MANGIARE SANO – È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE ..... 118
Come le nostre abitudini alimentari hanno un impatto sull'ambiente? .... 119
Impatti socio-economici ..... 127
È tempo per una dieta sostenibile ..... 128
Comprare e ottenere cibo in un modo sostenibile ..... 132
Salvare e conservare ..... 144
Cucinare per la vostra salute e per quella del pianeta ..... 146
Riuso Sostenibile e soluzioni di smaltimento..... 150
Piatti: mettete la conoscenza in pratica ..... 154
Lista di controllo delle scelte sostenibili ..... 158

PARTE E: ENTRARE IN AZIONE..... 160
Azione dei governi e delle organizzazioni internazionali..... 160
Le VOSTRE azioni ..... 162

## ATTIVITÀ DEL BREVETTO NUTRIZIONE

Parte A: STILE DI VITA SANO ..... 166
Parte B: SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ..... 172
Parte C: SICUREZZA ALIMENTARE ..... 182
Parte D: MANGIARE SANO – È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE .. 186
Parte E: ENTRARE IN AZIONE..... 196
LISTA DI CONTROLLO..... 204

## ULTERIORI STRUMENTI E INFORMAZIONI..... 205

SITI WEB ..... 206
GLOSSARIO..... 212
RINGRAZIAMENTI..... 222

# INTRODUZIONE

**Il cibo è fondamentale per la salute e la vita perciò è considerato un diritto umano fondamentale.**

Il cibo riunisce le persone, pone le basi per condividere e divertirsi. L'umanità ha sempre preparato cibi speciali e piatti per sottolineare feste ed eventi importanti, dai matrimoni alle nascite, alle incoronazioni di un nuovo re o regina. Tuttavia, il cibo ha un ruolo molto più importante nelle nostre vite che non finalizzato soltanto alle feste. Ogni essere umano, animale e vegetale sulla Terra ha bisogno del cibo per vivere, crescere e riprodursi. Infatti, il cibo è così fondamentale per la salute e la vita che è considerato un diritto umano fondamentale. Ognuno di noi dovrebbe essere sempre in grado di nutrirsi del cibo necessario per essere in salute.

Mangiare i cibi giusti, nelle giuste proporzioni, è vitale per la nostra salute. In questo Brevetto imparerete quali nutrienti, vitamine e minerali possono darvi i vari tipi di cibo. Imparerete anche come seguire una dieta sana e sviluppare buone abitudini alimentari. Imparerete anche l'importanza della sicurezza alimentare e le misure che potete fare per comprare e conservare gli alimenti in modo sicuro.

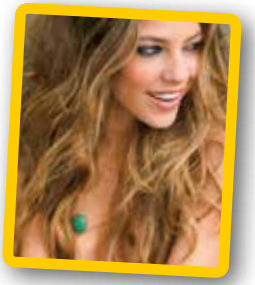
Questa pubblicazione spiega anche gli impatti che le vostre scelte alimentari hanno su tutto il mondo, e come potrete comprare e cucinare in modo più rispettoso per l'ambiente. Infine, il Brevetto dà l'idea di come entrare in azione per rendere sicuri voi e chi vi sta attorno, condurvi a delle vite sane, responsabili e rispettose per l'ambiente.

Seguite questa pubblicazione e ESPLORATE, IMPARATE e SCOPRITE – e mentre vi divertirete, forse sarete in grado intelligentemente di divulgare la parola su una buona nutrizione. Speriamo che vi sentiate ispirati ad entrare in azione e a fare del vostro meglio per avere una dieta sana e nutriente.

## LE ATTIVITÀ DELL'ALLEANZA MONDIALE FRA I GIOVANI E LE NAZIONI UNITE SONO SUPPORTATE DAI SEGUENTI AMBASCIATORI:

Anggun

Carl Lewis



Debi Nova

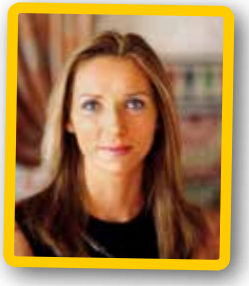
Lea Salonga

Fanny Lu

Nadeah

Percance

Noa (Achinoam Nini)



Valentina Vezzali

YUNGA AMBASCIATORI

# LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO!

## CARI CAPI, ANIMATORI O INSEGNANTI,

**I Brevetti sono stati creati a supporto delle attività educative che vorrete intraprendere, ma quando le svolgerete in situazioni e ambienti differenti, spetterà a voi fare in modo che le attività prescelte siano le più adatte e non comportino rischi. Questo documento contiene un numero di attività suggerite per aiutare i vostri gruppi a imparare una buona nutrizione; ma non sentitevi vincolati a questo contenuto – perché non vedere cos'altro potrete fare nei vostri gruppi?**

**Le attività pratiche come quelle nella seconda parte di questa pubblicazione sono un modo fantastico per conoscere e imparare qualcosa di nuovo sul cibo che vi porta a una buona nutrizione e ad una dieta bilanciata. Tuttavia, è importante prendere alcune precauzioni per garantire che nessuno si faccia male. Vi preghiamo di pianificare con attenzione e siate certi di avere sufficiente supporto per garantire che i partecipanti siano sicuri, specialmente quando usate utensili da cucina affilati o vicino alle fonti di calore. A destra troverete alcuni suggerimenti e precauzioni da considerare, ma prima di intraprendere qualsiasi attività è necessario fare una piena valutazione. Potrete anche coinvolgere i giovani con cui state lavorando, e vedere se hanno trovato altri problemi di sicurezza che dovrebbero essere considerati.**

## ALCUNE PRECAUZIONI GENERALI DA CONSIDERARE COMPRENDONO:

### PROTEGGETEVI

- Lavatevi le mani prima e dopo ogni attività.
- Non mangiate cibi che trovate, a meno che non vi siate assicurati che non siano velenosi.
- Fate molta attenzione nell'utilizzare fornelli, apparecchiature a gas o fuoco. Assicuratevi che ci sia sempre un adulto presente. Evitate di usare carbone e cherosene come combustibile perchè emettono pericolose sostanze chimiche che sono nocive per voi e l'ambiente.
- Fate molta attenzione nell'utilizzare oggetti appuntiti come coltelli, forbici e altri utensili da cucina. I bambini devono essere sempre supervisionati da un adulto.
- Fate molta attenzione anche nell'utilizzare apparecchiature elettriche. Assicuratevi che le vostre mani, la superficie su cui state lavorando e le apparecchiature siano asciutte prima di accenderle.
- Fate attenzione a conservare il cibo correttamente e non mangiate cibo che sia andato oltre la data di scadenza o che emetta cattivo odore.
- Non bevete e non cucinate usando acqua da fonti naturali a meno che non vi siate assicurati che sia potabile.
- In alcune attività è suggerito di caricare immagini o video in internet, su siti come You Tube. Prima di mettere qualunque cosa online, assicuratevi sempre di avere l'autorizzazione, sia di quanti vi compaiono che di quella dei loro genitori.

### PROTEGGETE L'AMBIENTE

- Per quanto possibile, riciclate o riutilizzate i materiali che avete impiegato per le attività.
- Riducete al minimo l'impronta ambientale: cercate di comprare localmente, e comprare cibo di stagione e fate il compost dagli avanzi e gli scarti vegetali, ecc.
- Non lasciate rifiuti nell'ambiente circostante – portate via la spazzatura e disfacetevene adeguatamente.
- È bene lasciare la natura come l'avete trovata. Non disturbate le specie protette. Prima di raccogliere piante o fiori, chiedete il permesso. Portate via ciò di cui avete veramente bisogno e assicuratevi di lasciare almeno un terzo di qualsiasi cosa che avete trovato in natura.

# OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE

**L'Alleanza Mondiale fra i Giovani e le Nazioni Unite (YUNGA) supporta attivamente il raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) attraverso la creazione di iniziative, attività e risorse come i Brevetti delle Nazioni Unite, la promozione e l'incoraggiamento per i giovani a essere cittadini attivi nelle proprie comunità. Sono in fase di creazione ulteriori Brevetti per supportare ulteriormente gli SDGs.**

**Questo Brevetto Nutrizione supporta il raggiungimento degli SDGs numero 2 (Sconfiggere la Fame), 3 (Salute e Benessere) e 12 (Consumo e produzione responsabile).**

PORRE FINE ALLA FAME, RAGGIUNGERE LA SICUREZZA ALIMENTARE, MIGLIORARE LA NUTRIZIONE E PROMUOVERE UN'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

ASSICURARE LA SALUTE E IL BENESSERE PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ

GARANTIRE MODELLI SOSTENIBILI DI PRODUZIONE E DI CONSUMO

Gli SDGs sono subentrati agli Obiettivi di Sviluppo del Millennio nel 2015, si tratta di una serie di obiettivi verso i quali i governi, le organizzazioni della società civile, le agenzie delle Nazioni Unite e altri enti stanno lavorando al fine di raggiungerli entro il 2030 per assicurare un futuro sostenibile per tutti.

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

**Scoprite di più sugli Obiettivi di sviluppo sostenibile su:**
**www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en**
**e**
**https://sustainabledevelopment.un.org/topics/sustainabledevelopmentgoals**

# CI SONO 17 SDGS:

**1 – SCONFIGGERE LA POVERTÀ**
Porre fine ad ogni forma di povertà nel mondo

**2 – SCONFIGGERE LA FAME**
Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile

**3 – SALUTE E BENESSERE**
Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età

**4 – ISTRUZIONE DI QUALITA' PER TUTTI**
Assicurare un'istruzione di qualità, equa ed inclusiva, e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti

**5 – PARITÀ DI GENERE**
Raggiungere l'uguaglianza di genere e l'empowerment (maggiore forza, autostima e consapevolezza) di tutte le donne e le ragazze

**6 – ACQUA PULITA E SERVIZI IGIENICO-SANITARI**
Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie

**7 – ENERGIA PULITA E ACCESSIBILE**
Assicurare a tutti l'accesso a sistemi di energia economici, affidabili, sostenibili e moderni

**8 – BUONA OCCUPAZIONE E CRESCITA ECONOMICA**
Incentivare una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva ed un lavoro dignitoso per tutti

**9 – INNOVAZIONE E INFRASTRUTTURE**
Costruire una infrastruttura resiliente e promuovere l'innovazione ed una industrializzazione equa, responsabile e sostenibile

**10 – RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE**
Ridurre l'ineguaglianza all'interno di e fra le Nazioni

**11 – CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI**
Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili

**12 – CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI**
Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo

**13 – LOTTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO**
Adottare misure urgenti per combattere il cambiamento climatico e le sue conseguenze

**14 – FLORA E FAUNA ACQUATICA**
Conservare e utilizzare in modo durevole gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile

**15 – FLORA E FAUNA TERRESTRE**
Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell'ecosistema terrestre, gestire sostenibilmente le foreste, contrastare la desertificazione, arrestare e far retrocedere il degrado del terreno, e fermare la perdita di diversità biologica

**16 – PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE**
Promuovere società pacifiche e più inclusive per uno sviluppo sostenibile; offrire l'accesso alla giustizia per tutti e creare organismi efficienti, responsabili e inclusivi a tutti i livelli

**17 – PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI**
Rafforzare i mezzi di attuazione e rinnovare il partenariato mondiale per lo sviluppo sostenibile

## OBIETTIVO 2: SCONFIGGERE LA FAME

### Qual'è qui l'obiettivo?

Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile.

### Perché?

L'estrema fame e malnutrizione resta una barriera allo sviluppo sostenibile e crea una trappola dalla quale per le persone è molto difficile fuggire. Fame e malnutrizione significano meno individui produttivi, che sono portati alla malattia e che quindi sono spesso incapaci di guadagnare e migliorare il loro livello di vita. Ci sono circa 800 milioni di persone che soffrono la fame nel mondo, la maggioranza nei paesi in via di sviluppo.

**Nel 2015**

**5.9 milioni di bambini muoiono prima dei 5 anni**

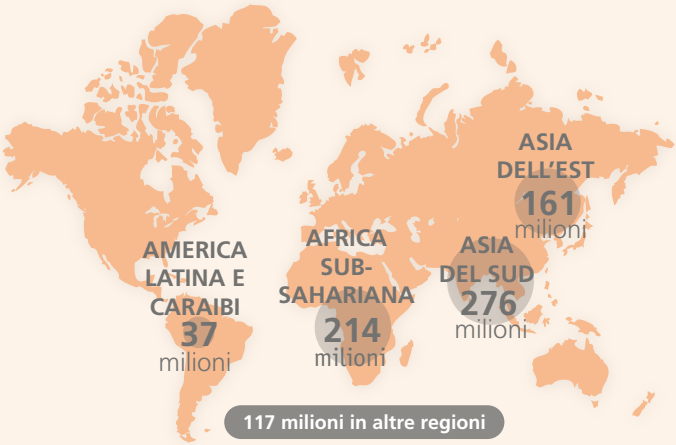
**50% attribuibile alla denutrizione**

(*Fonte*: UNICEF, 2015)

## Alcuni target dell'Obiettivo 2

- Entro il 2030, eliminare la fame e assicurare a tutte le persone, in particolare i poveri e le persone in situazioni vulnerabili, tra cui i bambini, l'accesso a un'alimentazione sicura, nutriente e sufficiente per tutto l'anno.
- Entro il 2030, eliminare tutte le forme di malnutrizione, incluso il raggiungimento, entro il 2025, degli obiettivi concordati a livello internazionale sull'arresto della crescita e il deperimento dei bambini sotto i 5 anni di età, e soddisfare le esigenze nutrizionali di ragazze adolescenti, in gravidanza, in allattamento e delle persone anziane.
- Entro il 2030, raddoppiare la produttività agricola e il reddito dei produttori di alimenti su piccola scala, in particolare le donne, le popolazioni indigene, le famiglie di agricoltori, pastori e pescatori, anche attraverso l'accesso sicuro e giusto alla terra, ad altre risorse e stimoli produttivi, alla conoscenza, ai servizi finanziari, ai mercati e alle opportunità che creino valore aggiunto e occupazione non agricola.

Gran parte delle persone denutrite nel mondo si trovano ancora nel Sud Asia, seguite dall' Africa Sub-Sahariana, l'Asia dell'Est e l'America Latina e i Caraibi.



## OBIETTIVO 3-SALUTE E BENESSERE

### Qual'è qui l'obiettivo?

Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

### Perché?

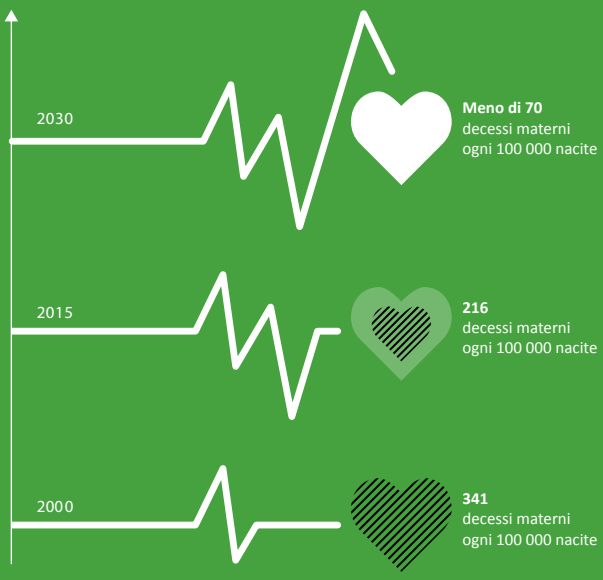
Garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti è essenziale per lo sviluppo sostenibile. Sono stati fatti significativi passi in avanti incrementando le aspettative di vita e riducendo il rischio di morti comuni associate ai bambini e alla mortalità materna. La maggior parte dei progressi è stata fatta aumentando l'accesso all'acqua pulita e ai servizi igienico sanitari, riducendo la malaria, la tubercolosi, la polio e la diffusione dell'HIV/AIDS. Tuttavia, sono necessari maggiori sforzi per eliminare del tutto e a largo raggio le malattie e indirizzare diverse sfide sulle questioni della salute.

### Alcuni target dell'Obiettivo 3

- Entro il 2030, ridurre il tasso di mortalità materna globale a meno di 70 per 100 000 nati vivi.
- Entro il 2030, mettere fine alle morti evitabili di neonati e bambini sotto i 5 anni di età, con l'obiettivo per tutti i paesi di ridurre la mortalità neonatale a non più di 12 su 1 000 nati vivi e, per i bambini al di sotto dei 5 anni, ridurre la mortalità a non più di 25 su 1 000 nati vivi.
- Entro il 2030, porre fine alle epidemie di AIDS, tubercolosi, malaria e malattie tropicali trascurate e combattere l'epatite, le malattie legate all'uso dell'acqua e altre malattie trasmissibili.
- Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e la cura e promuovere la salute mentale e il benessere.

# IL MONDO NEL 2030

Le madri sono più in salute che mai. Le cause prevenibili di morte infantile sono state eliminate




Obiettivo **3**
**SALUTE E BENESSERE**

#GLOBAL GOALS
Sustainable Development Goals

## OBIETTIVO 12-CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI

### Qual'è qui l'obiettivo?

Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo.

### Perché?

Molte persone globalmente prevedono di raggiungere la classe media nei prossimi vent'anni. Questo è buono per un benessere individuale ma sarà richiesta la domanda di incremento per le risorse naturali già limitate. Se non ci mettiamo in azione per cambiare il nostro modello di consumo e di produzione, provocheremo danni irreversibili al nostro ambiente.

All'incirca **1/3** del cibo prodotto per il consumo umano va **perso o sprecato**

Equivalente a **1.3 miliardi di tonnellate** l'anno

(*Fonte*: UNCTAD)

### Alcuni target dell'Obiettivo 12

- Entro il 2030, raggiungere la gestione sostenibile e l'uso efficiente delle risorse naturali.
- Entro il 2030, dimezzare lo spreco pro capite globale di rifiuti alimentari nella vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo lungo le filiere di produzione e fornitura, comprese le perdite post-raccolto.
- Entro il 2030, fare in modo che le persone abbiano in tutto il mondo le informazioni rilevanti e la consapevolezza in tema di sviluppo sostenibile e stili di vita in armonia con la natura.

## OBIETTIVI di Sviluppo Sostenibile

Perché non esplorate con il vostro gruppo quali sono i “target” alla quale potreste contribuire per raggiungerle nella vostra comunità locale?

Scoprite di più sugli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile su:
**www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/en/**
e **https://sustainabledevelopment.un.org/topics/**

Se avete uno smartphone, potrete creare e registrare i vostri progressi usando l’App – SDGs in azione: **https://sdgsinaction.com**

# LA SERIE DEI BREVETTI DELLE NAZIONI UNITE

**Sviluppati in collaborazione con le Agenzie ONU, la società civile e altri organismi, i Brevetti delle Nazioni Unite hanno lo scopo di sensibilizzare, educare e motivare i giovani a modificare i loro comportamenti e a divenire protagonisti attivi del cambiamento nella propria comunità locale. I Brevetti possono essere utilizzati da insegnanti durante le lezioni, da animatori di gruppi giovanili e soprattutto da gruppi scout e guide.**

**Per informazioni sui Brevetti disponibili consultate www.fao.org/yunga. Per ricevere notizie su nuove pubblicazioni e altre novità YUNGA, iscrivetevi alla newsletter gratuita di YUNGA, inviando una mail a yunga@fao.org.**

## YUNGA mette a disposizione o ha in preparazione altri Brevetti sui seguenti argomenti

**AGRICOLTURA**: Come possiamo coltivare in modo sostenibile?

**BIODIVERSITÀ**: Facciamo in modo che non si estinguano più altri splendidi animali e piante del mondo!

**CAMBIAMENTO CLIMATICO**: Unitevi alla lotta contro il cambiamento climatico!

**ENERGIA**: Il mondo necessita di un ambiente sano, ma anche di energia: come avere entrambi?

**FORESTE**: Le foreste danno riparo a milioni di piante e specie animali, ci aiutano a regolare l'atmosfera e ci offrono risorse essenziali. Come possiamo garantire che abbiano un futuro sostenibile?

**GENERE**: Come possiamo creare un mondo giusto ed equo per ragazze e ragazzi, donne e uomini?

**AMMINISTRAZIONE**: Scoprite come il processo decisionale può influenzare i vostri diritti e l'uguaglianza tra le persone di tutto il mondo.

**FAME**: Disporre di una quantità sufficiente di cibo è un diritto umano fondamentale. Che cosa possiamo fare per aiutare quel miliardo di persone che ancora soffrono la fame ogni giorno?

**NUTRIZIONE**: Che cosa vuole dire una sana alimentazione e come fare scelte alimentari in modo più rispettoso per l'ambiente?

**OCEANI**: Gli oceani sono affascinanti e stupefacenti, contribuiscono a regolare la temperatura del pianeta, ci offrono le loro risorse e molto, molto di più.

**SUOLO**: Senza terreno fertile non cresce nulla: come possiamo aver cura del suolo su cui camminiamo?

**ACQUA**: L'acqua è vita. Che cosa possiamo fare per salvaguardare questa preziosa risorsa?

# PROMUOVERE IL CAMBIAMENTO DEI COMPORTAMENTI

Lavoriamo con i ragazzi perché vogliamo aiutarli a vivere un'esistenza piena, sostenerli nella preparazione del loro futuro e convincerli che possono fare la differenza nel mondo. Il modo migliore per farlo è quello di incoraggiarli a impegnarsi nel cambiamento del loro comportamento a lungo termine. Molti dei problemi sociali e ambientali di oggi sono provocati da comportamenti personali dannosi o non sostenibili. La maggioranza delle persone deve modificare il proprio comportamento non soltanto per il breve volgere di un progetto, come ad esempio, durante il lavoro su questo Brevetto, ma a vita. I giovani sono molto più informati di prima su tali questioni, ma i loro comportamenti sono spesso dannosi: è evidente che la mera sensibilizzazione non basta per promuovere il cambiamento dei comportamenti.

## Quindi cosa potete fare?

Ci sono modi efficaci per promuovere modifiche del comportamento e quindi migliorare l'impatto di questo Brevetto a lungo termine, cercate di fare quanto segue:

**CONCENTRATEVI SULLA POSSIBILITÀ DI CAMBIARE UN COMPORTAMENTO PRECISO** Date la priorità ad attività focalizzate sul cambiamento di un comportamento ben specifico (per esempio: "provate a mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno per stare in salute" o "seguire una dieta bilanciata").

**INCORAGGIATE PREPARAZIONE E PIANIFICAZIONE** Lasciate ai ragazzi la responsabilità della scelta delle attività e della pianificazione della realizzazione.

**SFIDATE I COMPORTAMENTI ABITUALI ED ELIMINATE LE SCUSE PER NON AGIRE** Incoraggiate i partecipanti ad analizzare il proprio comportamento abituale e a pensare come potrebbero cambiarlo. Tutti noi cerchiamo scuse per non comportarci in un certo modo: mancanza di tempo, di denaro, incertezza su come fare... e così via. Chiedete ai ragazzi di parlare di tali scuse e trovate il modo di aggirarle.

**ESERCITATEVI** Vi piacerebbe mangiare più sano? Provate diversi cibi sani per scoprire quelli che vi piacciono, sperimentate ricette differenti e cibi nuovi, assumete una maggiore varietà di cibo, imparate a leggere le etichette alimentari, pianificate i vostri pasti, cercate cibi sani sugli scaffali dei negozi. Continuate a esercitarvi fino a quando non diventerà un'abitudine.

**TRASCORRETE PIÙ TEMPO ALL'APERTO** Nessuno si prende cura di ciò che non gli interessa. È dimostrato che il tempo trascorso nella natura, sia essa il parco sotto casa o una grande zona selvaggia, favorisce un legame emotivo con il mondo naturale che conduce a un comportamento di maggior rispetto per l'ambiente. Utilizzare gli spazi pubblici, anche quelli nel centro città e farsi coinvolgere dalle comunità sono ottimi modi per costruire la proprietà e il senso di responsabilità per l'ambiente e le altre persone intorno a noi.

**COINVOLGETE FAMIGLIE E COMUNITÀ** Perché limitarsi a incoraggiare il cambiamento del comportamento di una sola persona quando è possibile intervenire su quello di un'intera famiglia, se non persino su quello di tutta una comunità? Diffondete maggiormente il vostro messaggio, chiedendo ai ragazzi di coinvolgere attivamente le loro famiglie e i loro amici e presentate quanto avete fatto per la comunità locale. Per un impatto anche maggiore, utilizzate un approccio politico e fate pressione sulle vostre autorità locali o nazionali.

**IMPEGNATEVI PUBBLICAMENTE** Perché non sfruttare la tendenza delle persone a impegnarsi solo se lo fanno di fronte a testimoni o firmando ufficialmente un impegno?

**CONTROLLATE I PROGRESSI E FESTEGGIATE I RISULTATI** Cambiare il comportamento non è facile! Verificate regolarmente gli impegni per controllarne i progressi e ricompensate adeguatamente i risultati raggiunti.

**IL VOSTRO ESEMPIO È FONDAMENTALE** I giovani a voi affidati vi guardano, vi rispettano, ci tengono alle vostre opinioni e vogliono rendervi fieri di loro. Se volete che adottino un determinato comportamento dovete promuoverlo con il vostro esempio e operare lo stesso cambiamento in voi.

# SUGGERIMENTI PER LAVORARE SUL BREVETTO CON IL VOSTRO GRUPPO

**Oltre ai consigli forniti in precedenza per incoraggiare i cambiamenti comportamentali, le idee che seguono hanno lo scopo di aiutarvi a sviluppare un programma per intraprendere le attività del Brevetto con il vostro gruppo.**

## FASE 1 INTERROGATEVI

Incoraggiate il vostro gruppo a capire l'importanza della nutrizione e di avere una buona salute, una dieta bilanciata. Potreste trovare le informazioni di base utili in questo. Iniziate con l'educare i partecipanti alla sensibilizzazione su come mangiare bene restando in salute e perchè fare scelte di cibo sano sia vitale per l'attività di ogni giorno e per il nostro sviluppo fisico e mentale. Assicuratevi che capiscano quali cibi forniscono i nutrienti appropriati, e in che modo questi nutrienti ci permettono di vivere in salute, conducendo vite serene. Spiegate anche come l'essere denutrito o malnutrito può dannaggiare il nostro corpo. Potete anche introdurre il concetto di dieta sostenibile e perché è così importante che le nostre scelte alimentari hanno minimi impatti ambientali. Infine discutete con il gruppo su come le nostre scelte e azioni individuali possono aiutarci a fare una differenza positiva sulla nostra salute e sull'ambiente.

## FASE 2 SELEZIONATE

Oltre alle attività obbligatorie, che garantiscono la comprensione da parte dei partecipanti dei concetti di base e le questioni relative alla nutrizione, i partecipanti sono incoraggiati a selezionare le attività che meglio rispondono ai loro bisogni, interessi e la propria cultura. Per quanto possibile, lasciate che i partecipanti scelgano le attività che vogliono intraprendere. Alcune attività possono essere realizzate individualmente e altre in piccoli gruppi. Se inventate nuove attività, che sono appropriate, in particolare, per il vostro gruppo o per la zona, le potete includere come opzioni aggiuntive. Potete anche chiedere ai ragazzi se possono pensare a qualsiasi attività che vorrebbero fare su quest'argomento.

## FASE 3 AGITE

Date abbastanza tempo al gruppo di portare a termine le attività. Aiutate e guidate il gruppo durante il processo, ma assicuratevi che realizzino i loro compiti nel modo più autonomo possibile. Molte attività possono essere svolte in modi diversi. Incoraggiate i partecipanti a pensare e agire creativamente quando si dedicano a queste attività.

## FASE 4 DISCUTETE

Fate in modo che i partecipanti presentino i risultati delle loro attività del Brevetto al resto del gruppo. Notate qualche cambiamento nel loro comportamento e atteggiamento? Discutete le esperienze e riflettete su come possano continuare a metterle in pratica nelle loro vite.

## FASE 5 FESTEGGIATE

Organizzate una festa per coloro che hanno completato le attività del Brevetto. Invitate famiglie, amici, insegnanti, giornalisti e rappresentanti della comunità a partecipare alla celebrazione. Incoraggiate il vostro gruppo a presentare i risultati dei loro progetti alla comunità in modo creativo. Premiateli con certificati e brevetti (vedete dettagli e informazioni aggiuntive a p. 205)

## FASE 6 CONDIVIDETE CON YUNGA!

Inviateci le vostre storie, foto, disegni, idee e suggerimenti:
**yunga@fao.org**

Scoprite di più su YUNGA e su come gestire una tribù YUNGA su:
**www.fao.org/yunga**

# STRUTTURA DEL BREVETTO E DELLE ATTIVITÀ

**Il Brevetto Nutrizione è stato sviluppato per aiutare i bambini e i giovani ad esplorare i concetti base della buona nutrizione, le abitudini e gli stili di vita sani e rispettosi dell'ambiente. Questa pubblicazione vi aiuterà a sviluppare un programma educativo adeguato, divertente e coinvolgente per la classe o il gruppo.**

Questa pubblicazione include delle **informazioni di base** su come abbiamo bisogno di essere in salute e ben nutriti, e come è importante praticare sane abitudini alimentari e stili di vita. Il Brevetto fornisce molti elementi che riguardano la salute, la crescita e la prevenzione delle malattie e esamina il collegamento tra cosa mangiano le persone, le loro pratiche quotidiane e la loro salute. Mira ad aiutare i giovani a migliorare le loro capacità nel fare delle buone scelte alimentari, nel pianificare e preparare pasti sani, nel proteggere la qualità e la sicurezza del cibo che mangiano e determinare abitudini e stili di vita individuali che sono buoni per la loro salute e per l'ambiente. Inoltre suggerisce e incoraggia le azioni che potete promuovere per sensibilizzare la comunità sull'importanza di una dieta e uno stile di vita sano.

La **seconda parte** della pubblicazione contiene le **attività del Brevetto**: una serie di attività e idee per stimolare l'apprendimento e motivare i bambini e i giovani ad occuparsi delle questioni della nutrizione e delle diete sane.

Alla fine della pubblicazione sono presenti **Ulteriori risorse, siti web utili** e un **glossario** che spiega le parole chiave (che si trovano evidenziate, come da **esempio**, nel testo).

## Struttura del Brevetto

**Per facilità d'uso e per garantire che siano trattati tutti gli argomenti principali, sia le informazioni di base (p. 32) che le relative attività (p. 166) sono divise in cinque parti principali:**

A. **STILE DI VITA SANO**: spiega i principali elementi, le scelte e le pratiche individuali che influenzano la salute e il benessere.

B. **SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA**: spiega quanto è importante mangiare la giusta varietà e le giuste proporzioni di cibo (né troppo, né poco) per prevenire la malnutrizione e altre malattie e condizioni **non contaggiose**.

C. **SICUREZZA ALIMENTARE**: prende in esame come essere sicuri che il cibo che mangiamo sia fresco, nutriente, sano e depurato da sostanze nocive.

D. **MANGIARE SANO – È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE**: spiega come le nostre scelte nel mangiare, cucinare e conservare cibo condizioni il pianeta.

E. **ENTRARE IN AZIONE**: suggerisce le attività per motivare e aiutare la vostra classe o gruppo a praticare abitudini di vita sani e a far crescere la sensibilizzazione nella comunità dell'importanza di una dieta e uno stile di vita sano.

**Requisti**: Per ottenere il Brevetto, i partecipanti devono completare una delle due attività obbligatorie proposte all'inizio di ciascuna sezione insieme ad (almeno) una delle attività facoltative di ciascuna sezione, scelta individualmente o in gruppo (vedi grafico p. 24).
I partecipanti possono inoltre completare le attività facoltative considerate appropriate dall'insegnate o dal capogruppo.

## Parte A: STILE DI VITA SANO

1 Attività obbligatoria (A.1 o A.2) & Almeno 1 attività facoltativa (A.3 - A.14)

+

## Parte B: SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

1 Attività obbligatoria (B.1 o B.2) & Almeno 1 attività facoltativa (B.3 - B.21)

+

## Parte C: SICUREZZA ALIMENTARE

1 Attività obbligatoria (C.1 o C.2) & Almeno 1 attività facoltativa (C.3 - C.10)

+

## Parte D: MANGIARE SANO – È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE

1 Attività obbligatoria (D.1 o D.2) & Almeno 1 attività facoltativa (D.3 - D.20)

+

## Parte E: ENTRARE IN AZIONE

1 Attività obbligatoria (E.1 o E.2) & Almeno 1 attività facoltativa (E.3 - E.17)

=

**Il Brevetto Nutrizione è stato COMPLETATO!**

## Fasce d'età e attività appropriate:

Per aiutare voi e il vostro gruppo a scegliere le attività più adatte, è stato impiegato un sistema di simboli per indicare le fasce di età per le quali le attività sono più appropriate. Vicino a ogni attività è stato posto un simbolo (ad esempio 'Livelli 1 e 2') il quale indica che è adatta a bambini da cinque a dieci anni e a ragazzi da undici a quindici anni.

Si prega di notare che tale suddivisione è soltanto indicativa. Potreste, infatti, notare che un'attività suggerita per un livello, in particolari circostanze, possa essere adatta ad un altro gruppo d'età. In quanto insegnanti e animatori dovrete impiegare il vostro giudizio e la vostra esperienza per sviluppare una serie di attività adatte al vostro gruppo o classe. Questo potrebbe voler dire includere attività aggiuntive non proposte in questa pubblicazione, ma che vi permettano di coprire tutte le esigenze educative.

LIVELLI

1 **Da cinque a dieci anni**

2 **Da undici a quindici anni**

3 **Oltre i sedici anni**

### RICORDATE!

Gli obiettivi principali del Brevetto sono quelli di educare, ispirare e creare interesse nell'apprendimento sulla nutrizione e incoraggiare le buone abitudini alimentari. Mira a motivare gli individui a cambiare il proprio comportamento e a orientarsi all'impegno a livello locale e internazionale. Tuttavia, la cosa più importante è che le attività siano **DIVERTENTI**! I partecipanti dovrebbero apprezzare il percorso che gli permette di guadagnare il brevetto e imparare nozioni riguardanti la nutrizione.

# ESEMPIO DELLE ATTIVITÀ DEL BREVETTO

**L'esempio delle attività del Brevetto per le diverse fasce di età, qui di seguito riportate, fornisce degli esempi su come il Brevetto può essere conseguito e sono ideati per aiutarvi a sviluppare il vostro programma.**

## LIVELLI

1. **Da cinque a dieci anni**
2. Da undici a quindici anni
3. Oltre i sedici anni

Ogni attività ha un obiettivo educativo specifico, ma oltre a questo, i bambini avranno anche l'opportunità di sviluppare competenze più generali, tra cui:

* LAVORO DI GRUPPO
* IMMAGINAZIONE E CREATIVITÀ
* CAPACITÀ DI OSSERVAZIONE
* SENSIBILIZZAZIONE IN AMBITO AMBIENTALE E CULTURALE
* COMPETENZE NUMERICHE E ALFABETICHE

| PARTE | ATTIVITÀ | OBIETTIVO EDUCATIVO |
|---|---|---|
| **A** Stile di vita sano | **A.1: Festa di Salute** (p. 167) | Attirare la comunità locale ad apprendere le basi di uno stile di vita sano in modo divertente. |
| | **A.5: Tenete Pulito** (p. 168) | Capire l'importanza dell'igiene nella vita di tutti i giorni. |
| **B** Scelte per un' alimentazione sana | **B.2: Tenete un Diario Alimentare** (p. 173) | Diventare più consapevoli sulle abitudini alimentari e delle aree per un miglioramento. |
| | **B.3: Cibi Preferiti** (p. 175) | Fare un collegamento tra la nutrizione e cosa mangiamo regolarmente. |
| **C** Sicurezza alimentare | **C.1: Controllate la vostra Cucina** (p. 183) | Imparare di più sul cibo sano e come può essere migliorato a casa. |
| | **C.4: Gioco dei Mimi** (p. 184) | Divertitevi e impegnatevi in un lavoro di gruppo mentre imparate a conoscere la sicurezza alimentare e la nutrizione. |
| **D** Mangiare sano – è tempo per una dieta sostenibile | **D.1: Pasto-Mania** (p. 187) | Guadagnare esperienza pratica pianificando e preparando un pasto sostenibile. |
| | **D.9: Create un Libro di Ricette** (p. 190) | Imparare di più cucinando i cibi di stagione in modo creativo. |
| **E** Entrare in azione | **E.1: Create un Angolo Alimentare** (p. 197) | Accrescere la sensibilizzazione e conoscere i nutrienti che prendiamo dal cibo. |
| | **E.4: Organizzate una "Narrazione-Evento"** (p. 198) | Imparare creativamente ciò che riguarda il cibo e la nutrizione e la loro importanza nel mondo. |

LIVELLI

1 Da cinque a dieci anni

2 **Da undici a quindici anni**

3 Oltre i sedici anni

Come per il livello 1, ogni attività del livello 2 ha uno specifico obiettivo educativo, ma sviluppa anche ulteriori competenze generali, quali:

* LAVORO DI GRUPPO E CAPACITÀ DI APPROFONDIMENTO IN AUTONOMIA
* IMMAGINAZIONE E CREATIVITÀ
* CAPACITÀ DI OSSERVAZIONE
* SENSIBILIZZAZIONE IN AMBITO CULTURALE E AMBIENTALE
* CAPACITÀ DI RICERCA
* CAPACITÀ DI ILLUSTRARE UN ARGOMENTO IN PUBBLICO

| PARTE | ATTIVITÀ | OBIETTIVO EDUCATIVO |
|---|---|---|
| **A** Stile di vita sano | **A.1: Festa di Salute** (p. 167) | Attirare la comunità locale ad apprendere le basi di uno stile di vita sano in modo divertente. |
| | **A.9: Un Salutare Viaggio in Campeggio** (p. 170) | Imparare i differenti aspetti di uno stile di vita sano in modo divertente. |
| **B** Scelte per un' alimentazione sana | **B.1: Pic-Nic** (p. 173) | Trasmettere l'esperienza preparando pasti nutrienti. |
| | **B.12: Indagine sulla Malnutrizione** (p. 178) | Conoscere le cause ed effetti chiave della malnutrizione. |
| **C** Sicurezza alimentare | **C.1: Controllate la vostra Cucina** (p. 183) | Imparare di più sul cibo sano e come può essere migliorato a casa. |
| | **C.3: Shopping Sfrenato** (p. 184) | Imparare come individuare cibo sano nei negozi e nei mercati. |
| **D** Mangiare sano – è tempo per una dieta sostenibile | **D.2: Fate attenzioni agli Sprechi** (p. 187) | Trovare il modo di ridurre gli sprechi e diffondere la parola sull'importanza di farlo. |
| | **D.6: Shopping Sostenibile** (p. 189) | Migliorare le pratiche sotenibili a casa. |
| **E** Entrare in azione | **E.2: Campagna per una dieta bilanciata e sana** (p. 197) | Accrescere la sensibilizzazione e motivare l'attivismo per uno stile di vita sano e vite sostenibili tra famiglia e amici. |
| | **E.11: Fare volontariato nella Comunità** (p. 201) | Imparare di più aiutando gli altri. |

# LIVELLI

1 Da cinque a dieci anni

2 Da undici a quindici anni

3 **Oltre i sedici anni**

Le competenze generali che le attività di Livello 3 mirano a sviluppare comprendono:

* **LAVORO DI GRUPPO E CAPACITÀ DI APPROFONDIMENTO IN AUTONOMIA**
* **IMMAGINAZIONE E CREATIVITÀ**
* **CAPACITÀ DI OSSERVAZIONE**
* **SENSIBILIZZAZIONE IN AMBITO CULTURALE E AMBIENTALE**
* **COMPETENZE TECNICHE E CAPACITÀ DI RICERCA SU QUESTIONI COMPLESSE**
* **CAPACITÀ DI ILLUSTRARE UN ARGOMENTO IN PUBBLICO**
* **CAPACITÀ DI PRESENTARE UN ARGOMENTO E DISCUTERNE**

| PARTE | ATTIVITÀ | OBIETTIVO EDUCATIVO |
|---|---|---|
| **A** Stile di vita sano | **A.2: Che il Gioco abbia inizio!** (p. 167) | Diventare più consapevole ed accrescere l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. |
| | **A.12: La Verità sui Germi** (p. 171) | Imparare come i germi e le malattie si diffondono e come possiamo proteggerci. |
| **B** Scelte per un' alimentazione sana | **B.2: Tenete un Diario Alimentare** (p. 173) | Diventare più consapevoli sulle abitudini alimentari e delle aree per un miglioramento. |
| | **B.14: Dibattito sulla Dieta** (p. 179) | Esaminare l'aspetto pratico delle questioni nel mondo di oggi e come il ruolo dei media influenza il comportamento alimentare. |
| **C** Sicurezza alimentare | **C.1: Controllate la vostra Cucina** (p. 183) | Imparare di più sul cibo sano e come può essere migliorato a casa. |
| | **C.5: Guida veloce a una cucina facile** (p. 184) | Conoscere informazioni di prima mano su come si può conservare il cibo in vari modi. |
| **D** Mangiare sano – è tempo per una dieta sostenibile | **D.2: Fate attenzione agli Sprechi** (p. 187) | Trovare il modo di ridurre lo spreco e diffondere la parola sull'importanza di farlo. |
| | **D.17: Dal campo alla tavola** (p. 194) | Capire le varie fasi della produzione del cibo prima che arrivi sulle nostre tavole. |
| **E** Entrare in azione | **E.2: Campagna per una dieta bilanciata e sana** (p. 197) | Accrescere la sensibilizzazione e motivare l'attivismo per uno stile di vita sano e vite sostenibili tra famiglia e amici. |
| | **E.9: Educate la vostra comunità** (p. 200) | Lavorare con i coetanei per accrescere la sensibilizzazione dell'importanza di una dieta e stile di vita sani. |

# INFORMAZIONI DI BASE

**La seguente sezione fornisce una panoramica delle questioni chiave relative alla nutrizione. Ha lo scopo di aiutare gli insegnanti e gli animatori a preparare le loro sessioni e attività di gruppo, senza dover cercare le informazioni.**

**Naturalmente, non tutti i materiali saranno necessari o appropriati per tutti i gruppi di età e le attività. Gli animatori e gli insegnanti dovranno, quindi, selezionare gli argomenti e il livello di dettaglio più appropriato per il proprio gruppo.**

**Ad esempio, potreste desiderare di saltare i problemi più complessi con i gruppi più giovani ma probabilmente condurre ulteriori ricerche con i gruppi con ragazzi più grandi, che potrebbero anche leggere le informazioni di base in autonomia.**

## A STILE DI VITA SANO

Stare bene ed essere attivi
Dormire abbastanza
Salute mentale
Igiene e misure sanitarie
Acqua sicura
Accesso alle cure mediche
Conoscenza e attenzione
Una dieta bilanciata

## B SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Una dieta bilanciata
Nutrienti
Create una dieta bilanciata
Cosa sono le calorie?
Malnutrizione
Leggere le etichette alimentari
Una lista di controllo per un'alimentazione sana

## C SICUREZZA ALIMENTARE

Cosa ci fa ammalare
Alcuni microrganismi buoni
Cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare

## D MANGIARE SANO – È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE

Come le nostre abitudini alimentari hanno un impatto sull'ambiente?
Impatti socio-economici
È tempo per una dieta sostenibile
Comprare e ottenere cibo in un modo sostenibile
Salvare e conservare
Cucinare per la vostra salute e per quella del pianeta
Riuso Sostenibile e soluzioni di smaltimento
Piatti: mettete la conoscenza in pratica
Lista di controllo delle scelte sostenibili

## E ENTRARE IN AZIONE

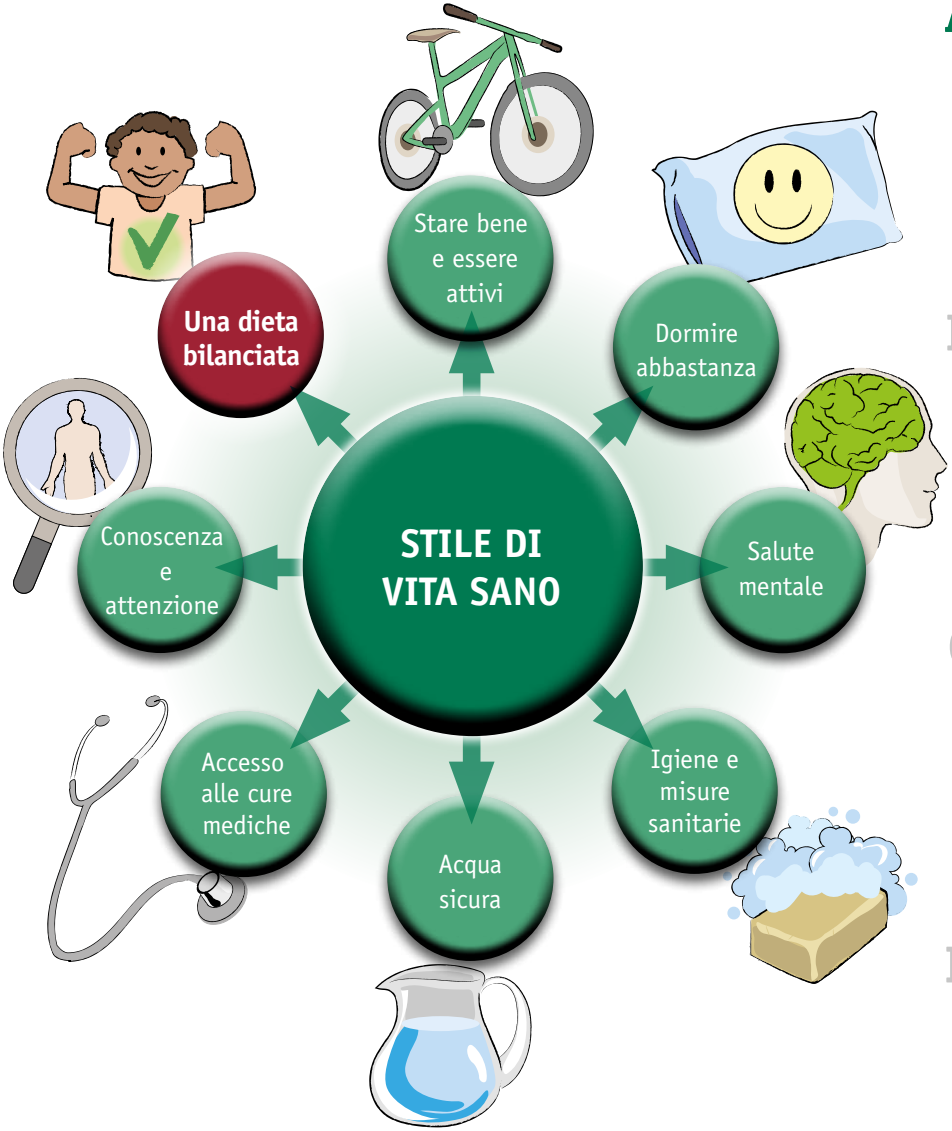
Azione dei governi e delle organizzazioni internazionali
Le VOSTRE azioni

# STILE DI VITA SANO

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce sano "non solamente l'assenza di malattie o infermità ma uno stato di completo benessere fisico e mentale".

Questo Brevetto incentrato sulla nutrizione, esamina come il cibo che mangiamo ha un effetto sul nostro benessere fisico. Certamente, la nostra salute e benessere non dipendono solo da cosa mangiamo ma anche da molti altri fattori, compreso l'ambiente in cui viviamo, fattori sociali (es. istruzione), salute emotiva e mentale, e la salute fisica.

Sebbene molti fattori sfuggano al nostro controllo, molti ci influenzano. Così, prima di iniziare ad occuparci della nutrizione, iniziamo col considerare alcuni dei principali fattori che conducono ad uno stile di vita sano.


STILE DI VITA SANO
Una dieta bilanciata
Stare bene e essere attivi
Dormire abbastanza
Salute mentale
Igiene e misure sanitarie
Acqua sicura
Accesso alle cure mediche
Conoscenza e attenzione

## STARE BENE ED ESSERE ATTIVI

Muoviamoci di più. Queste tre parole riassumano l'idea. L'attività fisica è importante per la nostra salute. Non solo ci aiuta a controllare il peso, ma aiuta a migliorare le funzioni del cuore, dei polmoni e dei muscoli. Contribuisce alla salute delle ossa, dei muscoli e delle giunture, accresce la flessibilità e favorisce il movimento, aiuta a dare sollievo al dolore delle artriti, ed è associata a meno ricoveri in ospedale e visite mediche! L'attività fisica può anche aiutare a migliorare l'auto-considerazione di se stessi e il benessere mentale, riducendo stress e ansia, come anche migliorare il sonno, la concentrazione e il rendimento scolastico. Ma non preoccupatevi, non avete di certo bisogno di fare una maratona per essere attivi e in forma! La vostra forma fisica può essere migliorata già stando meno seduti e muovendovi di più ogni giorno. Provate a includere semplici attività nella vostra vita quotidiana, che vi tengano attivi – guardate al grafico (p. 37) per alcuni suggerimenti! Inoltre, pensate quanto tempo trascorrete ogni giorno seduti, guardando la televisione, stando al computer o giocando ai video games. Potreste ridurre il vostro tempo nel fare queste cose? Cos'altro potreste fare di diverso?

# ESSERE UN BAMBINO IN FORMA

## 10 suggerimenti per essere in forma ogni giorno

MyPlate Kids' Place

I bambini in forma sono fisicamente attivi e giocano almeno un'ora al giorno. Cercate i modi per rendere la vostra attività fisica parte della vostra giornata. Fate attività che vi fanno crescere i muscoli, migliorare il cuore, e vi fa sentire meglio.

### 1 Mettetevi le scarpe e camminate

Fate una passeggiata nel vicinato o fino a casa di un vostro amico invece di prendere l'autobus o chiedere un passaggio. Dimenticate l'ascensore e salite le scale ogni volta che potete! Ricordate di camminare al sicuro sul marciapiede e sul passaggio pedonale.

### 2 Alzate il volume

Ballate e muovetevi al ritmo delle vostre canzoni preferite. Alzate il volume su musica hip hop, country, salsa, o musica pop e muovete tutto il corpo. Ballare è il modo migliore per fare attività fisica!

### 3 Fate un giro in bicicletta

Prendete il casco e l'equipaggiamento e fate un giro in bicicletta. Andate a scuola in bici o prendete un vostro amico e fatevi una passeggiata in bicicletta per tutto il vicinato.

### 4 Unitevi a una squadra

Mostrate il vostro spirito di gruppo e fate sport a scuola o in un centro ricreativo. Ci sono un sacco di sport divertenti come il basket, il baseball, la ginnastica, la danza, il calcio, il nuoto e il tennis. Scegliete un'attività che vi piace e che vi diverta!

### 5 Uscite e giocate

Mollate la TV e uscite con i vostri amici, la vostra famiglia e anche con il vostro cane! Portatelo a spasso. Fate un pupazzo di neve. Fate volare un acquilone. Oppure fate a gara di hula-hoop. Giocate a calcio con amici. Provate a saltare la corda. O semplicemente giocate a rincorrervi.

### 6 Tuffatevi!

Andate in una piscina al coperto o all'aperto e nuotate. Fate qualche vasca, giocate giochi d'acqua con i vostri amici o tuffatevi per divertimento.

### 7 Guadagnate una paghetta tenendovi in forma

Guadagnate una paghetta extra tagliando l'erba, lavando le macchine, spalando la neve, o portando a spasso i cani della vostra famiglia o del vicino. Ascoltate musica mentre andate a lavoro vi aiuterà ad andare avanti.

### 8 Provate a pattinare o a correre su uno skateboard

Chiamate i vostri amici e andate al parco più vicino o ad una pista di pattinaggio al coperto! È un modo facile per imparare e un modo intelligente per essere attivi mentre vi divertite! Ricordate di indossare il casco e le protezioni.

### 9 Coltivate un orto

Piantate e fate crescere fiori, frutta e verdura con la vostra famiglia, o persino con i vostri amici! Coltivare un orto è un lavoro tenace e un buon modo per tenersi in forma. Assicuratevi di controllare le vostre piante e innaffiatele ogni giorno!

### 10 Bloccati in casa?

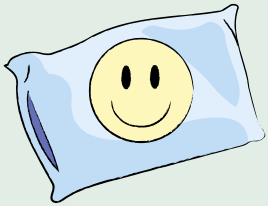
Giocate a nascondino o pianificate una caccia al tesoro a casa con amici e famiglia. Un altro grande modo per stare attivi in casa è fare addominali e saltelli – vedete quanti ne riuscite a fare!

## QUANTO BASTA?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) consiglia ai bambini e ai giovani dai 5 ai 17 anni di **fare almeno 60 minuti ogni giorno di attività fisica di un'intensità da moderata a vigorosa.** Inoltre, indica anche che gran parte di questa attività dovrebbe essere **aerobica**. Delle attività ad alta intensità dovrebbero essere aggiunte almeno tre volte alla settimana, comprese quelle che fortificano i muscoli e le ossa.

(*Fonte:* **www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html**)

## DORMIRE ABBASTANZA



Amate dormire? Avere la giusta dose di sonno è estremamente importante per il nostro corpo. È particolarmente importante per i bambini e i giovani, poiché quando si dorme è il momento in cui il corpo riposa, cresce e si sviluppa. I bambini al di sotto dei dieci anni hanno bisogno di dormire almeno dieci ore a notte, mentre quelli più grandi di dieci anni dovrebbero dormire tra le otto e le dieci ore a notte (*Fonte*: UK National Health Service, 2013). Ci sono anche numerosi "consigli" per avere una buona notte di sonno, per esempio evitare pasti pesanti, gli schermi luminosi e altri stimoli appena prima di andare a letto. Una dieta sana e bilanciata e completa di esercizi è altrettanto benefica.

## SALUTE MENTALE

Così come essere in salute fisica, è anche molto importante prendersi cura della mente. Una parte importante per tenere la vostra mente sana è trascorrere del tempo con amici e famiglia, giocare ed essere sociali. Partecipate quanto più possibile alle attività scolastiche e comunitarie. Ci sono molte cose che potete fare pensando chiaramente e positivamente – per informazioni leggete di più su:
**www.youngminds.org.uk/for_children_young_people/better_mental_health** e
**www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/en**

## IGIENE E MISURE SANITARIE

Tenere il nostro corpo e lo spazio in cui viviamo il più pulito possibile può aiutarci a proteggerci dall'ammalarci. Mentre molti **microbi** non sono nocivi, ce ne sono altrettanti che lo sono, che causano malattie **contaggiose** che si trasmettono facilmente da persona a persona.
Possiamo iniziare rassicurandoci che il posto in cui viviamo, lavoriamo o andiamo a scuola sia pulito, in ordine e sicuro. Tenere le nostre mani pulite è estramamente importante attraverso lavaggi regolari. Inoltre, è importante che vi laviate il viso perché la scarsa igiene è collegata al tracoma, un'infezione batterica degli occhi prevenibile – ma che può condurre alla cecità.

**Per saperne di più:**
**www.cdc.gov/bam/index.html**

## ACQUA SICURA

L'accesso all'acqua sicura è veramente importante per la buona salute e per proteggere noi e le persone attorno a noi dai **germi** dannosi che causono malattie. Fare il bagno, lavarsi, bere o preparare cibo con acqua sporca o **contaminata** può causare diarrea, colera, tifo, dissenteria o infezione da parassiti. Inoltre, una conservazione impropria di acqua crea terreno fertile per le zanzare che possono trasmettere malaria, dengue e zika. L'acqua potabile inquinata con elementi chimici e **pesticidi** può condurre a numerose gravi malattie e portare a implicazioni a lungo termine, compreso alcuni tipi di cancro. Nel complesso, non è esagerato affermare che l'acqua pulita, e lo smaltimento sicuro di sprechi e rifiuti, è cruciale per stare in salute e prevenire malattie e per la qualità della nostra vita in generale. Mentre le nostre comunità sono responsabili nel fornirci tutto ciò, abbiamo anche la responsabilità di tenere le fonti d'acqua vicino a noi pulite e sicure.

## ACCESSO ALLE CURE MEDICHE

Andare dal dottore non è il modo migliore di trascorrere il tempo, ma una buona cura medica è necessaria per le persone al fine di migliorare e mantenere una buona salute. Questo include anche l'accesso all'**immunizzazione**, che è un modo di tenere le persone esenti da malattie. Una buona cura medica significa anche che le malattie siano scoperte prima, le persone ricevono trattamenti efficaci e si previene che la malattia sia diffusa in tutta la comunità. Con maggiore prevenzione, possiamo migliorare la salute delle persone, e anche aiutare il peso economico delle malattie per famiglia e per comunità. Inoltre, chi provvede alla cura della salute può aiutare educando la comunità sulle malattie e fornendo informazioni e consigli per migliorare e mantenere una buona salute come anche il prevenire il diffondersi delle malattie.

## LO SAPEVATE?

Le malattie diarroiche e le infezioni respiratorie sono i due più grandi assassini dei bambini nei paesi in via di sviluppo. La semplice azione del lavarsi le mani con il sapone e con acqua pulita può significativamente aiutare a prevenire la diffusione di **germi** ed eliminare il rischio di queste e di altre infezioni. Lavatevi le mani spesso durante il giorno. Usate sapone ed acqua pulita, strofinatele bene per almeno 20 secondi, poi risciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele con un panno, carta assorbente o asciugatore ad aria.

Pulite **sempre** le vostre mani:

1 • Dopo aver usato il bagno

2 • Prima di mangiare

3 • Prima e dopo aver toccare cibo

4 • Prima di toccare o dar da mangiare a un neonato

5 • Dopo aver cambiato il pannolino di un neonato

Questi sono i momenti chiave per lavare le mani, ma avete in mente modi altri momenti quando sarebbe opportuno lavare le mani?
Per saperne di più: Giornata Internazionale per il lavaggio delle mani: **http://globalhandwashing.org/ghw-day**

## CONOSCENZA E ATTENZIONE

Rassicurarci di essere in buona salute, non è dovuto alle persone che ci circondano! Dobbiamo avere una responsabilità personale per assicurare che conduciamo degli stili di vita sani. Questo comporta informarci sui diversi problemi di salute, e provare allo stesso tempo a condurre uno stile di vita bilanciato per mantenere la nostra salute fisica e mentale in buona funzionalità. Se ci sentiamo malati o notiamo qualcosa di strano o differente nel nostro corpo o nelle nostre funzionalità, è importante consultare un dottore per controllare che tutto sia OK.

## UNA DIETA BILANCIATA

Infine, questo è lo scopo di questo Brevetto: scegliere una dieta sana e mangiare bene ci aiuterà a tenerci in forma e attivi, migliorando la qualità della nostra vita. Tuttavia abbiamo bisogno di una buona conoscenza e comprensione di cosa sia una dieta sana. Non aver capito i bisogni nutrizionali del corpo e il non conoscere quali cibi a disposizione possono soddisfare queste esigenze, può portare ad una diete povere, nutrizione povera e una scarsa salute. Questo succede anche nelle famiglie con sufficiente reddito e cibo, buona igiene e misure **sanitarie**. Dall'altro lato è possibile assumere una **dieta bilanciata** e sana anche con risorse economiche limitate. Impareremo di più a riguardo nella Parte B. Quello che è altrettanto importante è che ciò che noi compriamo e cuciniamo sia sicuro da mangiare, e impareremo di più su quest'altro aspetto nella Parte C; infine nella Parte D impareremo come potremo fare scelte sostenibili e più rispettose per l'ambiente.

ON KI MA, 15 anni, HONG KONG

# SCELTE PER UN' ALIMENTAZIONE SANA

**Un cibo adeguato è basilare per la salute e per la vita ed è considerato un diritto umano fondamentale. Questo significa che la comunità internazionale è d'accordo che tutti gli esseri umani *dovrebbero sempre* essere in grado di ottenere cibo di cui hanno bisogno per stare in salute e ben nutriti. Cerchiamo di capire come fare scelte giuste sul cibo.**

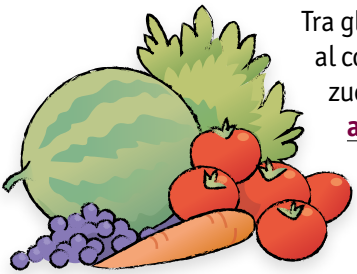
## UNA DIETA BILANCIATA

Una **dieta bilanciata** è fondamentale per ottenere la giusta quantità di **nutrienti** per sostenere la crescita del nostro corpo e l'adeguato funzianamento dei maggiori sistemi, come quello **immunitario**, **circolatorio**, **nervoso** e il **sistema muscolo scheletrico**. È soltanto mangiando una giusta varietà di cibi **nutrienti** che possiamo crescere, sopravvivere e prevenire la **malnutrizione** o contagiare altre malattie.

Idealmente, dovremmo avere un pasto bilanciato ogni volta che mangiamo. Tuttavia, sappiamo che le scelte alimentari sono spesso fatte per altre ragioni, ad esempio se il cibo è facilmente disponibile,

quanto costa, se vi piace come è e il gusto; così come anche le credenze religiose e culturali. Ma mangiare il giusto equilibrio ed avere una varietà di cibo si può ottenere da cosa scegliamo di mangiare in un determinato periodo. Per esempio, il cibo e i **nutrienti** che potrebbero scarseggiare o eccedere in un pasto possono essere bilanciati nel pasto o nello spuntino succesivo. In modo del tutto analogo, mangiare più cibo (**calorie**) di cui abbiamo bisogno ogni giorno, o meno di quello di cui abbiamo bisogno, può essere bilanciato da quanto mangiamo il giorno dopo. Esploriamo i principali gruppi alimentari e come possono essere usati per creare una **dieta bilanciata**.

## Frutta e verdura



Tra gli altri aspetti, la frutta e la verdura danno al corpo le **vitamine**, i **minerali**, le **fibre** e gli zuccheri naturali essenziali. Mangiare quantità **adeguate** di frutta e verdura può aiutare a ridurre il rischio di certe malattie croniche e può proteggere contro certi tipi di cancro. Molta frutta e verdura ha poche **calorie** e grassi. La frutta e la verdura può essere acquistata fresca, in scatola o secca; entrambe si possono mangiare crude o cotte, e possono essere intere, tagliate o tritate. Un bicchiere di succo di pura frutta o verdura conta anche come una porzione, ma anche il succo di frutta non zuccherato è zuccherino quindi è meglio mangiare frutta e verdura fresca che contengano anche altri **nutrienti**. Il gruppo della frutta e della verdura include anche ortaggi da radice come carote, pastinache, rape, ravanelli e barbabietole. Quanta altra frutta e verdura vi viene in mente?

### SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

* Mangiare molta frutta e verdura è possibile ogni giorno; infatti, ad ogni pasto dovremmo provare a riempire almeno un terzo del nostro piatto con questi alimenti. Un Comitato di Esperti della OMS/FAO raccomanda un **minimo di 400 gr (pari a cinque porzioni di cinque tazze) di frutta e verdura al giorno**. Questo potrebbe sembrarvi molto, ma potreste sorprendervi di quanto può essere considerata una porzione! Alcuni esempi di porzioni singole sono:
  * Un frutto fresco di media dimensione, come mela, pera o banana.
  * Due o più frutti piccoli, come due susine o kiwi, tre albicocche o sette fragole.
  * Una tazza (equivalente a 230 gr) di spinaci, lattuga o un'altra verdura a foglie verdi.
  * Tre cucchiai (equivalenti a 45 gr) di verdure cotte.
  * Un bicchiere di centrifuga di verdura.

- Provate a scegliere una varietà di frutta e verdura di colore rosso, arancione o verde scuro; solitamente contengono più **nutrienti** di quelle con i colori più chiari.
- Per un buon apporto nutrizionale, sapore e prezzo, acquistate frutta e verdura fresche di stagione e quando possibile scegliete prodotti che siano maturi e integri.
- Comprate soltanto quello che può essere mangiato o conservato nei giorni seguenti; frutta e verdura perdono **nutrienti** e sapore quando sono appassite o andate a male.
- Lavate la frutta e la verdura fresca con acqua sicura per assicurarvi che siano pulite dallo sporco, da **pesticidi** o **erbicidi**.
- Quando la frutta fresca non è disponibile o costa troppo, sostituitela con quella congelata; può essere altrettanto **nutriente**, si conserva bene e si riduce il tempo di preparazione.
- Le verdure in scatola possono essere altrettanto buone, ma possono contenere un alto quantitativo di sale, zucchero e **conservanti**. Scegliete verdure in scatola con acqua senza aggiunta di sale o zucchero.
- Per la frutta in scatola, controllate quanto zucchero è stato aggiunto; è più salubre scegliere succo di frutta al posto di frutta zuccherata o sciroppata.
- Scegliete la frutta invece dei succhi o bevande con frutta (quella intera contiene più **fibre**). Le bevande con frutta possono contenere zuccheri aggiunti e solo un piccolo quantitativo di succo di frutta.
- Quando comprate ortaggi da radice cercate quelli che sono sodi, duri e con la pelle liscia. Se le loro foglie sono attaccate, dovrebbero essere freschi e di un verde acceso.
- La buccia degli ortaggi da radice contiene gran parte dei loro **nutrienti**. È bene mangiare la buccia delle radici nuove e fresche come barbabietole e rape, ma ortaggi da radice più vecchi, più grandi, con la buccia spessa hanno bisogno di essere sbucciati.

- Molti ortaggi da radice possono essere mangiati crudi o cotti (ma assicuratevi che siano ben lavati per ridurre i trattamenti biologici o chimici; sono anche più sani sbucciati che mangiati crudi).
- Gli ortaggi da radice tendono a perdere rapidamente quel po' di umidità che hanno, così sono conservati meglio senza le foglie verdi in un sacchetto di plastica nel congelatore.

*Ci sono inoltre molti passi semplici che potete fare per preservare i* **nutrienti** *nella preparazione di frutta e verdura.*

- Preparate e tagliate le verdure nel modo giusto prima di cucinarle o mangiarle; non lasciatele esposte all'aria o in ammollo.
- Cucinate le verdure con un po' di acqua se possibile (così che non perdano i nutrienti nell'acqua; potete anche usare l'acqua per fare una zuppa). Alternativamente, cuocete le verdure al vapore, al microonde o saltatele in olio bollente con poco olio per alcuni minuti invece di bollirle e scolarle (che causa che molte **vitamine** siano perse).
- Mangiate cibi ricchi di **vitamina** C (esempio verdure a foglie verdi come spinaci e broccoli, agrumi, bacche e pomodori), freschi o crudi o col minor quantitativo di cotture. Le **vitamine** idrosolubili, come la **vitamina** C, sono delicate e facilmente deteriorate dal calore, dall'aria e dall'acqua. Evitate che siano in ammollo per un lungo periodo di tempo.
- Servite e mangiate verdure ricche di **vitamina** A con un ridotto contenuto di grassi per aiutare a migliorare l'**assimilazione** della **vitamina** A. Per esempio, mangiate zucca e carote con poco olio.
- Preparate e mangiate verdure ricche di ferro insieme a cibi ricchi di **vitamina** C per aiutare l'**assorbimento**. Per esempio mangiate verdura a foglie verdi e insalata con succo di limone.

## LO SAPEVATE?

Nel 1600 e 1700 i marinai che lavoravano in mare per mesi scarseggiavano nell'avere a disposizione frutta e verdura, e spesso risultavano **carenti** di **vitamina** C. Molti marinai svilupparono una malattia chiamata lo scorbuto, che colpiva ossa, gengive e denti e qualche volta portava anche alla morte a causa di emorragie interne e arresto cardiaco. Una volta che la causa delle loro malattie era stata scoperta, le navi iniziavano a portare rifornimenti di lime ed altri cibi ricchi di **vitamina** C.

## LO SAPEVATE?

In molti paesi, specialmente quelli sviluppati, molte persone non mangiano abbastanza frutta e verdura. Infatti negli ultimi dieci anni c'è stato un declino nel numero di frutta e verdura che abbiamo mangiato. Tuttavia, il non mangiare abbastanza frutta e verdura porta cancro, arresto cardiaco, pressione sanguigna alta, infarti e diabete. Pertanto, provate a mangiare più frutta e verdura che potete!

# QUALE È LA DIFFERENZA TRA FRUTTA E VERDURA?

Chiunque sa che le fragole sono frutti e che le carote sono verdure. Ma i pomodori? Questi, di uso quotidiano, sono sempre compresi in qualsiasi argomento in cui c'è frutta/verdura! Scientificamente parlando, i frutti sono le parti fiorite delle piante che contengono i semi.

Quindi, i pomodori sono frutti, come i cetrioli, le melanzane, i peperoni e le zucche (tra gli altri). Le verdure sono tutte le altre parti delle piante, come le foglie (esempio spinaci e lattuga), radici (esempio pastinache e carote), gambi (esempio sedano) e i germogli di fiore (esempio cavolfiori e broccoli).

Ma, da un punto di vista "popolare" e culinario, le verdure sono meno dolci – o meno saporite – e servite come parte della portata principale. I frutti sono più dolci e acidi e molto spesso serviti come dessert o spuntino.

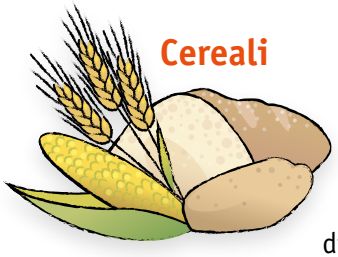
## Conservazione di frutta e verdura

Molta frutta e verdura continua ad essere tagliata anche dopo essere stata raccolta, così può essere messa o in frigo o in un contenitore o in una cesta. Deve essere tenuta lontano dalla terra e dal sole. In generale, una volta tagliata o sbucciata, molta frutta e verdura è più sana se tenuta in frigo. Nel complesso, frutta e verdure perdono i loro **nutrienti** e si deteriorano facilmente, quindi hanno bisogno di essere conservate con cura per proteggere la loro freschezza e qualità. Frutta e verdura sbucciate devono essere separate e prontamente tolte dalle scatole, scaffali, ceste o recipienti dove sono state conservate o imballate. Devono essere fresche e non appassite o molli, e non devono avere macchie o altri segni di danneggiamento, o deterioramento causato da insetti.

## Coltivare frutta e verdura

Frutta e verdura possono essere **contaminate** con pericolosi **microorganismi** durante la produzione. Ricordate di seguire i cinque consigli chiave di OMS per coltivare frutta e verdura più sana (OMS, 2012) per assicurarvi che la frutta e la verdura sia sana per il consumo. Potete leggere di più nella sezione sulla sicurezza del cibo (p. 82–97)

KAVYA NAGALAKUNTA, 15 anni, EMIRATI ARABI



## Cereali

Il gruppo dei cereali contiene tutti i cibi fatti con grano, riso, avena, mais, orzo e altri cereali. Pane, pasta, farina d'avena, cereali da colazione e tortillas sono esempi di prodotti fatti con i cereali. Questi alimenti sono anche conosciuti come "materia prima" perché ci danno i **nutrienti** che sono la nostra maggiore fonte base di energia: i carboidrati. Alcuni cereali meno comuni, sebbene sono molto importanti nutrizionalmente e per la biodiversità, includono: amaranto, grano saraceno, grano spezzato, farro/emmer, kamut, miglio, segale, quinoa e farro. Per sapere di più su questi cereali date un'occhiata al sito: **http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-a-to-z**

## SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

* Provate ad essere sicuri che almeno metà dei cereali che mangiate siano integrali, **cereali non raffinati**. Cereali integrali, che contengono il chicco dei cereali, sono migliori dei cereali raffinati. Esempi di cibi con cereali integrali sono il pane di grano integrale,cereali integrali e crackers, farina di avena, grano spezzato e riso integrale.

* Quando i cereali sono raffinati, gran parte dei **nutrienti** che sono naturalmente presenti, si perdono. Esempi di cereali raffinati includono pane bianco, riso bianco, pasta arricchita di vitamine, tortillas di farina e molti noodles. Talvolta, i **nutrienti** che si perdono durante la lavorazione vengono aggiunti dopo per raffinare i cereali. Questi cibi vengono definiti "**fortificati**" o "**arricchiti**". Se comprate prodotti di cereali raffinati, siate sicuri che la parola "**raffinato**" è inclusa nell'etichetta. Ma, nel complesso, iniziamo con i cereali integrali!

## LO SAPEVATE?

Avete mai sentito parlare di quinoa? È pronunciato kin-nua, ed è un cereale altamente **nutriente** e ricco in proteine e **micronutrienti**. Per mettere in evidenza la sua importanza, le Nazioni Unite e la FAO hanno proclamato il 2013 come L'Anno Internazionale della Quinoa (**www.fao.org/quinoa-2013/en**). I costi di produzione della quinoa sono bassi e variano facilmente in base ai diversi climi e alle condizioni territoriali così, secondo la FAO, giocano un ruolo importante nella lotta contro la fame, la **malnutrizione** e la povertà. Piccoli agricoltori di famiglia **biologici** nelle Ande sono i maggiori produttori di quinoa, e la sua produzione ha aiutato ad accrescere il loro reddito. Potete leggere di più sulla quinoa alla pagina: **http://www.fao.org/news/story/it/item/170276/icode/**

## Tuberi e platani

Patate, patate dolci, igname, yautia, taro, manioca e malanga sono esempi di tuberi. I raccolti di tuberi sono un prodotto base e la principale fonte di **calorie** stimata per 700 milioni di persone in Africa, Asia, Europa e America Latina. I tuberi costituiscono una parte importante della nostra alimentazione perché sono una fonte ricca di carboidrati, così come contengono anche altre **vitamine** e **minerali**. Anche i platani sono un altro prodotto ricco di amido, importanti in Africa, Centro America, Caraibi e le zone costiere del Sud America. I platani sono collegati alle banane, ma sono meno dolci e tipicamente sono mangiati cotti.

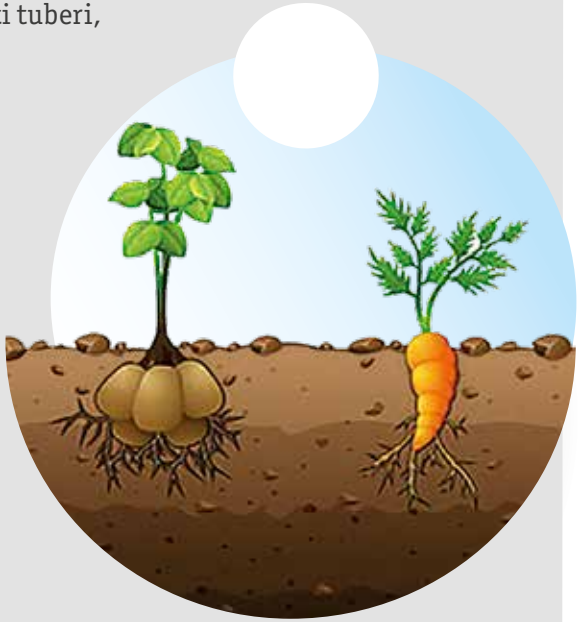
### SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

- Quando comprate, cercate tuberi che siano sodi, duri e con la buccia liscia. Evitate quelli con la buccia secca ed evitate anche le patate che presentano un colore verde.
- I tuberi, con l'eccezione della jicama (patata messicana), sono mangiati prevalentemente cotti.
- I tuberi possono essere cotti in vari modi. Bolliti, arrostiti, cotti a vapore o al forno – cuoceteli nel modo che più preferite!
- I tuberi sono conservati meglio in un luogo buio, fresco, ben ventilato e non in frigo.
- Quando comprate i platani guardate se sono sodi, maturi, di colore verde scuro che abbiano una bella forma e che risultino pesanti in mano. Non li comprate troppo maturi, danneggiati o aperti, perché non si conserveranno bene. Conservateli all'aperto a temperatura ambiente e mangiateli entro 4–5 giorni.
- I platani possono essere cotti in modi simili a quelli descritti per i tuberi e possono essere cotti anche con la buccia sulla griglia.

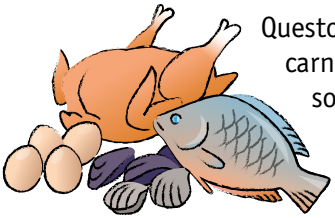
## LO SAPEVATE?

I tuberi differiscono dalle radici commestibili in diversi modi. I tuberi sono gonfi o con il gambo che si ingrandisce nel sottosuolo capace di conservare energia per la pianta madre e producendo nuove piante se la pianta madre dovresse morrire. Le radici, d'altra parte, possono portare **nutrienti** dal sottosuolo, ma non possono conservare energia o riprodursi.

Con i tuberi, una singola pianta può produrre molti tuberi, come la pianta di pomodori. Le radici commestibili, invece, formano un ortaggio per gambo, come la carota. I tuberi contengono anche più amido delle radici commestibili e questo spiega perché si trovano in diversi gruppi di cibo.



## Carne, pesce e uova



Questo gruppo include tutti i cibi costituiti da carne, pollame, prodotti ittici e uova. Questi cibi sono importanti perché contengono proteine costituite da **amminoacidi** che sono responsabili della resistenza, della struttura dei tessuti e del benessere del corpo.

### SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

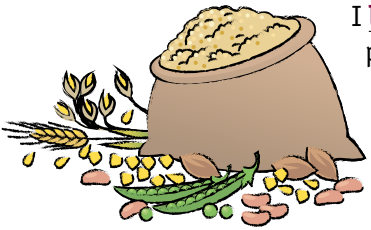
***Quando scegliete cibi a base di proteine di origine animale*** *(esempio tutti i tipi di carne, pollame, pesce e uova):*

- Mangiate anche piccole quantità di carne, pollame, uova e pesce come regola di base, può aiutare a soddisfare la necessità di proteine e sono anche ricche di alcuni **minerali**.
- Mangiate varietà di pesce e prodotti ittici, specialmente pesci grassi come salmone, sgombro, aringa, trota, sardine e alici, che sono ricche di **omega-3**, una categoria di **acidi grassi** che aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiache e apportano altri benefici di salute.
- Includete anche una varietà di carni rosse e bianche e pollame.
- Scegliete carne e pollame magri o con basso contenuto lipidico, che continuano ad offrire proteine e altri **nutrienti**, e riducono la quantità di grasso e **calorie** che mangiate. Per esempio, il petto di pollo o di tacchino sono considerati carni magre, come la carne d'agnello, il filetto di maiale o carne bovina magra.
- Dobbiamo essere attenti a quanto sale mangiamo durante il giorno, come le carni lavorate come il prosciutto, le salsicce o le carni in scatola che tendono ad essere molto salate (e con molte sostanze chimiche). Controllate le etichette dei prodotti per stare attenti al sale aggiunto.

**Per saperne di più:**

**www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html**

## Legumi e noccioline



I **legumi** (esempio: legumi come fagioli, piselli o lenticchie), noccioline, semi e soia e prodotti di tofu sono altrettante fonti importanti di proteine. Queste proteine di origine vegetale sono spesso una fonte di proteine poco costose, sono povere in grassi, ricche di **fibre** e contengono altri nutrienti utili. Come impareremo nella Parte D, le proteine vegetali sono anche molto più rispettose dell'ambiente. Tuttavia, non tutti i cibi (specialmente derivati dai vegetali) contengono tutti gli **amminoacidi** di cui abbiamo bisogno, quindi dobbiamo essere sicuri di mangiare una **dieta bilanciata** per essere in buona salute (leggete di più a p. 70).

### SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

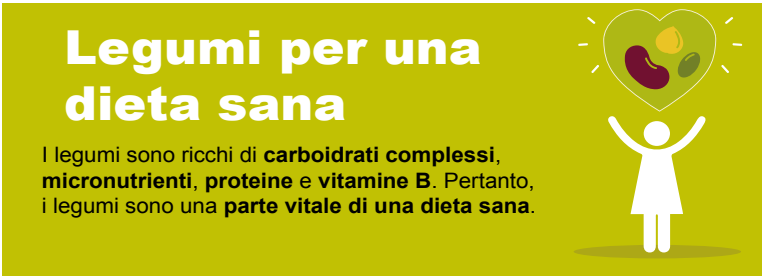
- Scegliete noccioline e semi non salati.
- Comprate fagioli, piselli e lenticchie – in scatola o secchi.
- Usate un certo numero di diversi tipi di cibo elencati in precedenza per creare un'integrazione di **amminoacidi** (zuppa di **legumi** o una pagnotta con farina di **legumi** o pane alle noci sono solo alcuni esempi – ne avete in mente altri?).

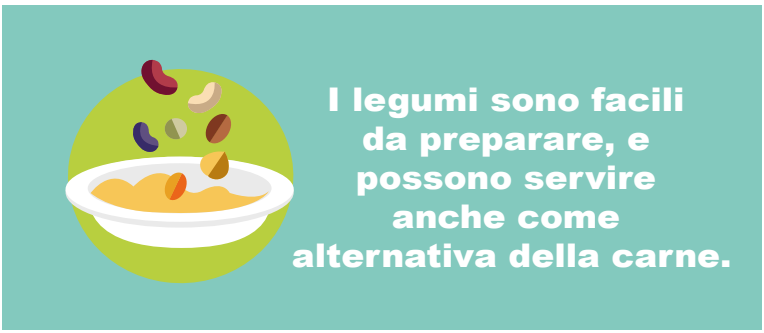
**Per saperne di più:**

**www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html** e **https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Italian-DGTipsheet1.pdf**

## 2016 ANNO INTERNAZIONALE DEI LEGUMI

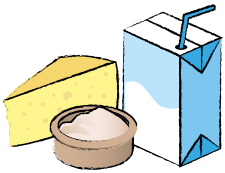
La coltivazione dei legumi come lenticchie, fagioli, piselli e ceci sono una parte critica del nostro paniere alimentare. I legumi sono una fonte vitale di proteine di origine vegetale e **amminoacidi** per le persone di tutto il mondo e dovrebbero essere mangiati come parte di una dieta sana. Le Nazioni Unite hanno dichiarato il 2016 l'Anno Internazionale dei Legumi (IYP). L'IYP mirava ad accrescere una sensibilizzazione pubblica ai benefici nutrizionali dei legumi, nell'ambito della produzione sostenibile del cibo e mirato verso la sicurezza alimentare e nutrizionale. Visitate il sito web dell'Anno Internazionale dei Legumi per trovare notizie di rilievo ed eventi, fonti e ricette e molto altro: **http://www.fao.org/pulses-2016/it/** e scaricate i kit e le lezioni su: **http://www.fao.org/pulses-2016/resources/information-material/it/**




(*Fonte*: FAO, 2016)

## Latticini



Tutti i prodotti lattiero-caseari e molti cibi derivati dal latte fanno parte di questo gruppo alimentare. Per esempio, formaggio, panna, yogurt e gelati sono latticini famosi. Molti latticini derivano dal latte di mucca; il latte di capra, pecora, bufalo e yak sono però altrettanto utilizzati per produrre formaggio, burro ed altri prodotti. I cibi derivanti dal latte che conservano il loro contenuto di calcio sono parte dei latticini, e anche il latte di soia **fortificato** con calcio (scoprite di più sul calcio a p. 74). Così come contengono un alto livello di calcio, i latticini sono anche una fonte di proteine e grassi.

### SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

- Cercate varietà a basso contenuto di grassi, perché i latticini possono averne un alto contenuto.
- Verificate il contenuto di zucchero nello yogurt e nelle bevande a base di latte.

### LO SAPEVATE?

Molte persone non possono mangiare latticini perché sono intolleranti al lattosio. Il lattosio è lo zucchero presente nel latte, che alcune persone non sono in grado di digerire. Se siete sensibili al lattosio, potreste tollerarne piccole porzioni (esempio 120 ml di latte). Sono disponibili anche prodotti senza lattosio e con basso contenuto di lattosio. Questi includono latte, yogurt e formaggi con ridotto quantitativo di lattosio o senza lattosio e latte di soia **fortificato** con calcio.

## Grassi e oli

Grassi e oli sono parte importante di una **dieta bilanciata** e sono necessari per eseguire molte funzioni importanti nel corpo:

* I grassi forniscono energia.
* I grassi costruiscono cellule sane – infatti ogni membrana cellulare nel nostro corpo ne è costituita. Senza una sana membrana cellulare, il resto delle cellule non può funzionare.
* I grassi sono importanti per lo sviluppo del cervello e del **sistema nervoso** centrale.
* I grassi aiutano il corpo nell'**assorbimento** di **vitamine**. **Vitamine** A, D, E e K sono **vitamine** liposolubili, ciò significa che il grasso contenuto nei cibi aiuta l'intestino ad assorbire queste **vitamine** nel corpo.
* I grassi aiutano il corpo a produrre ormoni e a costruire i tessuti del corpo.
* I grassi ci riscaldano: lo strato di grasso proprio al di sotto della pelle (chiamato grasso sottocutaneo) agisce come protezione del proprio corpo contro il freddo.
* I grassi formano un cuscinetto protettivo per l'organismo. Molti degli organi vitali, specialmente reni, cuore e intestini sono attenuati dal grasso che aiuta a proteggerli dalle lesioni e li tengono stabili.

Tuttavia, sebbene avete bisogno dei grassi nella vostra dieta, non devono eccedere. Cosa ancora più importante, i grassi che mangiate devono essere del giusto tipo (vedete i suggerimenti sul mangiare a destra). Mangiare troppi cibi grassi vi farebbe guadagnare peso più di quello che è necessario per essere sani. I grassi contengono più del doppio delle **calorie** come anche delle proteine e dei carboidrati quindi abbiamo bisogno di limitare il numero dei grassi che mangiamo. Sfortunatamente, i cibi ricchi in grassi sono molto pubblicizzati e venduti ai bambini grazie ai media di alcune aziende alimentari.

## SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

I grassi si trovano naturalmente nei cibi sia di origine vegetale che animale. Quasi tutti i cibi contengono alcuni grassi, anche se in piccole quantità. Non tutti i grassi sono gli stessi, e il tipo di grasso che mangiamo è più importante per la nostra salute rispetto al quantitativo totale di grasso nella nostra alimentazione.

* **Molti dei grassi nella nostra dieta dovrebbero derivare da grassi insaturi**, specialmente dalle olive e dai semi (esempio: semi di girasole, sesamo e zucca), noccioline (esempio: mandorle, nocciole, noci pecan, noci) e pesce grasso che fornisce gli **acidi grassi omega-3** (salmone, trota, sgombro, aringa, sardine, tonno, alici). Quando cucinate, scegliete oli come olio di colza, olio d'oliva, olio di zafferano, olio di sesamo o di girasole, che sono ricchi di **grassi insaturi**.
* **Limitate la quantità di acidi grassi saturi** che derivano da prodotti di orgine animale come maiale, manzo, formaggio, burro, lardo, panna, gelati ed altri latticini con latte intero. Potete anche ridurre il livello di acidi grassi saturi passando alle carni magre o bianche (pollo, pesce etc.) e scegliere latticini a basso contenuto di grasso.
* **Acidi grassi trans "artificiali" (conosciuti anche come "olio parzialmente idrogenato") dovrebbero essere evitati o consumati il meno possibile**. I **grassi trans** sono prodotti dagli esseri umani e implicano il processo di pompaggio delle **molecole** di idrogeno negli oli vegetali usando un catalizzatore metallico. Questo cambia la struttura chimica dell'olio, trasformandolo da liquido a solido. Esempi di cibi che contengono **acidi grassi trans** artificiali sono alcuni tipi di margarina e **cibi già lavorati** come torte già confezionate, miscele per torte, biscotti, pizza, patatine fritte, donut o tutti quelli cosi chiamati "fast-food". Gli **acidi grassi trans** sono anche prodotti nello stomaco dei ruminanti (mucca, capra, etc) e si trovano nella carne e nei latticini. Scegliete tagli di carne magra e latticini a basso contenuto di grasso per limitare il **consumo** di questi **acidi grassi trans**.
* Potete anche ridurre la quantità di grasso assunto cambiando il modo di cucinare; per esempio, togliete le parti grasse della carne; usate olio vegetale (non lo strutto); e bollite, cuocete a vapore o al forno piuttosto che friggere.

Date uno sguardo a: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**

## Acqua

Sebbene l'acqua non sia un cibo e non sia veramente un **nutriente**, dà la vita ed è essenziale per la nostra buona salute. Il nostro corpo può stare senza cibo per diverse settimane ma solo diversi giorni senza acqua. Perciò, abbiamo bisogno di bere più acqua ogni giorno piuttosto che mangiare o bere ogni altro **nutriente**. L'acqua porta **nutrienti** in tutto il corpo, tende a lubrificare gli occhi e consente la fluidità delle articolazioni, aiuta a depurarsi dalle scorie, aiuta a mantenere la temperatura del corpo stabile (con il sudore) e regola molti dei processi corporei. Dal momento che il nostro corpo non conserva acqua in più, abbiamo bisogno di integrare l'acqua con il cibo e i liquidi che mangiamo e beviamo ogni giorno.

Gli specialisti della salute consigliano di bere circa due litri di acqua al giorno (che equivale a circa otto bicchieri al giorno) e molto di più quando il clima è caldo. Quanto vi avvicinate a tutto questo? Dovete anche essere sicuri che l'acqua che bevete (o con cui lavate il cibo o cucinate) sia sicura, perchè l'acqua può portare anche malattie. Se siete preoccupati, trattate l'acqua prima di usarla bollendola o filtrandola che è un modo sicuro affinchè tutti i **batteri** o altri **agenti patogeni** che possono essere presenti siano uccisi. Una volta trattata è importante per la salute conservare acqua in un contenitore pulito con un coperchio così da non farla diventare nuovamente **contaminata**. Avete anche bisogno di rassicurarvi che l'acqua sia libera da **contaminanti** come metalli pesanti e sostanze chimiche. Parlate con le autorità locali e competenti in materia di acqua e scoprite se la vostra acqua è sicura. Date un'occhiata alle Linee Guida dell'OMS per la qualità dell'acqua da bere, per saperne di più su specifici **contaminanti** e altri problemi collegati alla sicurezza dell'acqua: **www.who.int/water_sanitation_health/publications/dwq_guidelines/en**

## LO SAPEVATE?

Il nostro corpo è costituito tra il 50 e il 75 per cento di acqua! L'acqua forma la base del sangue, apporta fondamentali **nutrienti** nel corpo e gli permette di funzionare in modo sano.

## Riducete il consumo di sale e zucchero

Lo zucchero fornisce energia. Ma lo zucchero che mangiamo dovrebbe derivare dai cibi dove si trova naturalmente, come frutta, verdura o latticini. È importante che limitiamo la quantità di zucchero che assumiamo al giorno – l'eccesso di zucchero che non usiamo è convertito e assimilato nel corpo come grasso. Meno del dieci per cento della dose di energia totale (cioè: il numero totale di **calorie** che prendiamo dal cibo e dal bere al giorno) dovrebbe derivare da zuccheri aggiunti, (circa 12 cucchiaini rasi equivalenti a 50 gr.) per una persona di sana costituzione che **consuma** approssimativamente 2 000 calorie al giorno. Ma, per ulteriori benifici per la salute, l'ideale sarebbe che meno del cinque per cento della dose dell'energia totale venga dagli zuccheri aggiunti. Questi sono tutti gli zuccheri che sono aggiunti al cibo o alle bevande dal produttore, da chi cucina o dal consumatore, così come gli zuccheri natulamente presenti nel miele, negli scioroppi, nei succhi e concentrati di frutta. Per maggiori dettagli:
**www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sugars_intake/en**

Ridurre l'apporto di sale (sodio) riduce significativamente il rischio della pressione alta e di malattie cardiovascolari, infarto e coronarie. È raccomandato che gli adulti mangino meno di 5 grammi di sale al giorno. Per evitare di mangiare troppo sale esaminate attentamente il contenuto di sale nei diversi cibi. Alimenti lavorati come carni, spuntini e fast food spesso contengono un alto livello di sale. È preferibile usare gli ingredienti crudi e non lavorati quando potete, in modo da evitare l'aggiunta di sale e zucchero. Per maggiori informazioni:
**www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en**

## LO SAPEVATE?

I cibi salati possono essere davvero deliziosi, e il sodio è un **minerale** essenziale. Tuttavia, avere troppo sodio nel corpo può portare a effetti negativi (ad esempio: pressione alta, pone un maggior rischio per le malattie del cuore, infarti e malattie dei reni). L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di **consumare** meno di 5 gr di sale al giorno, e di **consumare** solo sale iodato (così potete prendere lo iodio dal sale). Ricordatevi che molti **cibi lavorati** già contengono sale, quindi accertatevi di verificare sulla confezione i dettagli e in generale evitate di usare sale nella preparazione di cibi quando potete.

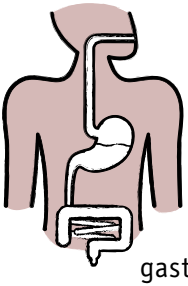
## SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

- Controllate il vostro **consumo** di zucchero e di cibi e bevande zuccherate. Molte bevande analcoliche contengono un alto quantitativo di zucchero – date un'occhiata a quanto zucchero contengono alcune bibite di marca: **www.sugarstacks.com/beverages.htm**
- Assumete solo un quantitativo ridotto di cibi zuccherati come i pasticcini, i biscotti e altri dolci. Questi dovrebbero darvi subito energia, ma non vi daranno altri importanti **nutrienti**, e spesso hanno un alto contenuto di zuccheri e grassi.
- Molti **cibi lavorati** contengono zuccheri e sale aggiunti o nascosti anche se il cibo stesso non è dolce (ad esempio: ketchup, hamburger e burro d'arachidi spesso contengono molto zucchero) quindi è molto importante controllare attentamente le etichette per vedere esattamente quali ingredienti ci sono.
- Mangiate un frutto piuttosto che bere succhi di frutta che hanno spesso un'aggiunta di zucchero.
- Limitate il quantitativo di zucchero che mangiate per avere denti più sani ed aiutare a prevenie le carie.

## LO SAPEVATE?

Lo zucchero può provenire dalla canna da zucchero o dalla radice della pianta di barbabietola da zucchero. Lo sciroppo d'acero (dall'albero di acero) e il miele sono quasi completamente zuccherini; contengono una piccola percentuale di altre sostanze, che li rendono differenti sia nell'aspetto che nel gusto.

## Come assumiamo cibo nel corpo?



Sembra una domanda facile – non facciamo altro che mangiare – ma come il corpo assorba i nutrienti al suo interno è abbastanza affascinante. Facciamo il viaggio insieme. Il primo passaggio è che mastichiamo il cibo con la bocca e gli **enzimi** nella saliva ci aiutano a iniziare a scomporre il cibo, che poi viaggia nel nostro stomaco. I succhi gastrici e gli **enzimi** aggiunti come la proteasi (che scompone le proteine), lipase (che scompone lipidi o grassi) e amilasi (che scompone i carboidrati) continuano a scomporre il cibo. Alcuni nutrienti hanno bisogno di più tempo per essere digeriti rispetto ad altri, ma un pasto "normale" che contiene un po' di tutto – carboidrati, proteine e grassi – lascia lo stomaco in circa due o quattro ore. La prossima fermata, è nel nostro intestino tenue (che è lungo circa 10 piedi equivalenti a 2 mt), è il posto in cui virtualmente l'assorbimento di tutti i nutrienti ha luogo, incluse proteine, carboidrati, grassi e acqua, come anche vitamine e minerali. Quello che rimane va nell'intestino crasso, che ha il ruolo di convertire ciò che è rimasto in feci, assorbe le vitamine essenziali prodotte dal **batterio** dell'intestino e assorbe l'acqua rimasta dagli sprechi. Il viaggio è poi completato!

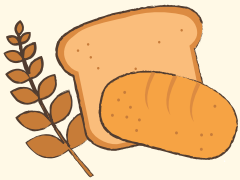
## NUTRIENTI

Come abbiamo visto nella sezione precedente abbiamo bisogno di mangiare la giusta proporzione di differenti gruppi di cibo per ottenere il giusto apporto di **nutrienti**. Avrete notato che molti di questi nutrienti si trovano in più di un unico gruppo alimentare. Diamo uno sguardo a questi **nutrienti**, del perché ne abbiamo bisogno e come questi mettono in relazione i principali gruppi alimentari di cui abbiamo parlato. Prima di iniziare vale la pena notare che ci sono due tipi di nutrienti. I **macronutrienti** sono i nutrienti strutturali ed energetici, che includono i carboidrati, i grassi e le proteine. I **micronutrienti** sono le vitamine, i **minerali**, le tracce di elementi, i fitochimici e gli antiossidanti di cui il corpo ha bisogno solo in piccole quantità ma che sono essenziali per un appropriato funzionamento e per una buona salute.

### LO SAPEVATE?

Qui c'è un fatto interessante: lo sapevate che esistono agenti simili come gli antinutrienti? Sono sostanze naturali che possono inibire l'assorbimento delle altre. Per esempio, l'acido fitico (comune nei gusci delle noci, nei semi e nei cereali) e l'acido ossalico (presente negli spinaci) hanno una forte e vincolante affinità ai **minerali** come il calcio, il magnesio, il ferro, il rame e lo zinco e prevengono il loro assorbimento nel corpo umano. I glucosinolati, che si trovano nelle piante come la mostarda, il cavolo e la barbaforte (che danno loro anche il loro gusto piccante) prevengono l'assorbimento di iodio. Perciò è importante mangiare cibo in determinate combinazioni per assicurare che tutti i **nutrienti** di cui abbiamo bisogno siano assorbiti nel nostro corpo.

## CARBOIDRATI



I carboidrati possono essere trovati in diversi cibi; ma i cereali rappresentano il gruppo più ricco in carboidrati.

- I carboidrati sono la principale fonte di energia per il corpo, e provvedono a dare energia ad ogni cellula: il corpo scompone i carboidrati in glucosio (zucchero), che è poi fonte energetica. Il glucosio in eccesso è conservato nel fegato e nei muscoli per quando poi sarà utile. Tuttavia, se mangiate più carboidrati di quello che il corpo usa come energia, il corpo converte i carboidrati in grasso per un immagazzinato a lungo termine, mentre il fegato e i muscoli possono conservare solo una piccola quantità di glucosio.
- Abbiamo bisogno di energia presa dai carboidrati per le attività fisiche, la crescita e in generale per il mantenimento e il rinnovamento dei tessuti del corpo.
- Abbiamo inoltre bisogno di questa energia per le funzioni basilari come la respirazione, la circolazione del sangue e l'ossigeno, per digerire e **metabolizzare** il cibo.
- I carboidrati aiutano il lavoro dei nostri muscoli e sono necessari per il funzionamento del nostro cervello.

### Tre tipi di carboidrati

I carboidrati generalmente provengono dalle piante, ed esistono in tre forme: **amido**, **fibre** e **zucchero**.

**Carboidrati amidacei:** l'amido è una sostanza bianca e insapore, e un'importante fonte di energia nella nostra dieta. L'amido è un polissacaride (catena del solo zucchero associato) che è prodotto dalla maggior parte delle piante a foglie verdi come un deposito di energia . È il più comune carboidrato nella dieta degli esseri umani ed è contenuto in grandi quantità negli

alimenti base come patate, grano, granturco (cereale), riso e manioca. Cibi ricchi in carboidrati amidacei includono grano, pane, cereali, riso, patate, granturco (cereale) e manioca.

**Carboidrati fibrosi:** la **fibra** deriva da lunghe catene interconnesse che costruisce strutture come la buccia della frutta, i gambi etc. La **fibra** è un'altra parte importante di una dieta sana anche se il nostro corpo non può **assorbirla**. Passa attraverso l'intestino e aiuta il corpo a liberarsi dei suoi prodotti di scarto, "ripulendo" il tratto digestivo. Frutta e verdura come quelle ricche di foglie verdi – asparagi, carciofi, melanzane, lamponi e broccoli sono tutte buone fonti di carboidrati fibrosi. I **legumi**, come fagioli secchi, piselli e lenticchie, sono anch'essi una buona fonte di **fibre**, come lo è la crusca, che è presente in molti prodotti di cereali non raffinati (esempio: riso integrale).

**Carboidrati zuccherini:** ci sono molte forme diverse di zucchero. Fruttosio, saccarosio, glucosio, lattosio e maltosio sono diversi tipi di **molecole** di zucchero. Lo zucchero si trova naturalmente sia nei cibi che nelle bevande, oppure è aggiunto – per esempio nella soda, nei biscotti e nei pasticcini. Questi così-detti zuccheri "aggiunti" includono anche gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, nello sciroppo, nei succhi e nei concentrati di frutta. Di norma, l'OMS raccomanda di ridurre l'assunzione di zuccheri nelle varie fasi della vita e tutti quegli zuccheri limitati che mangiamo dovrebbero essere trovati naturalmente nel cibo come la frutta. Le catene più lunghe di zuccheri, come l'amido sopra menzionato, sono veramente amari nel gusto, ma sono più sani per il nostro corpo, specialmente quando si trovano nel loro stato naturale, nei cibi crudi e non lavorati. Perciò soprattutto dovremmo prendere energia da questi tipi di cibo.

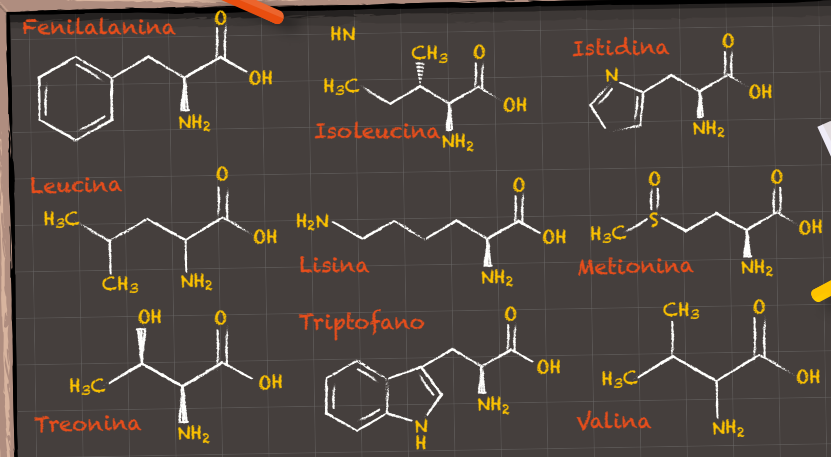
## PROTEINE

La proteina è il **nutriente** principale per noi, perché:

- Ogni cellula nel corpo umano è fatta di proteine.
- La proteina lavora nel corpo per costruire e riparare i tessuti come muscoli, ossa e organi, sangue, pelle e capelli.
- La proteina è pertanto particolarmente importante per la crescita e un sano sviluppo durante l'infanzia, l'**adolescenza** e la gravidanza.
- La proteina aiuta a raggrumare il sangue e a fermare l'emorragia, porta il nostro **sistema immunitario** ad essere forte nello sconfiggere malattie ed è necessaria per produrre ormoni.
- La proteina è anche un maggior componente del trasporto cellulare, portando ossigeno e **nutrienti** ad ogni cellula del nostro corpo.

Ci sono 22 tipi diversi di **amminoacidi** che il nostro corpo utilizza per fare le proteine, che sono lunghe catene di differenti combinazioni di **amminoacidi**. Il nostro corpo ne può produrre circa 13, ma ci sono nove **amminoacidi** che il nostro corpo non può fare da solo. Questi sono chiamati **amminoacidi** essenziali (vedete p. 70) che vengono da certi tipi di cibi ricchi in proteine. Se non mangiamo cibi contenenti questi **amminoacidi** essenziali, il nostro corpo comincerà a scomporre le proteine esistenti, come il tessuto muscolare. Pertanto, è particolarmente importante che includiamo questi **amminoacidi** essenziali regolarmente nella nostra dieta.

Diversi cibi contengono diversi **amminoacidi**, quindi è importante seguire una dieta variegata. La proteina della carne contiene tutti gli **amminoacidi**, compresi quelli essenziali. Noccioline, cereali, **legumi**, frutta e verdura sono una fonte incompleta di proteine, cioè non contengono tutti gli amminoacidi. Pertanto, i vegetariani devono mischiare e abbinare il cibo attentamente per ottenere una completa combinazione proteica (vedere il box a p. 71). Tuttavia, in generale, è ottimo che variate la vostra dieta abbinando carne, latticini, cereali e **legumi** insieme per darvi la giusta combinazione di **amminoacidi** e ridurre l'**assunzione** di altri **nutrienti** come i grassi. Per esempio, mangiare granola di avena e yogurt assieme è un'opzione sana per assumere la giusta combinazione di **amminoacidi**.




| Amminoacidi essenziali | Alcuni cibi in cui potete trovarli |
|---|---|
| Fenilalanina | Carne, latte, soia, spinaci, rape, arachidi, ceci e proteine di soia |
| Isoleucina | Mandorle, anacardio, pollo, ceci, uova, pesce bianco, lenticchie, molti semi e proteine di soia |
| Istidina | Carne, fagioli, parmigiano, proteine di soia, semi, alghe e sesamo |
| Leucina | Carne, pollo, pesce, latticini, fagioli, arachidi e proteine di soia |
| Lisina | Carne, uova, pollo, soia, fagioli, piselli e formaggio |
| Metionina | Carne, pesce, latticini, fagioli, spinaci, zucchine, noccioline e semi |
| Treonina | Carne, uova, soia, spinaci, rape, funghi, cavolo riccio e fagioli |
| Triptofano | Cioccolato, avena, prodotti disidratati, latte, yogurt, fiocchi di latte, carne rossa, uova, pesce, pollame, sesamo, ceci, semi, banane e arachidi |
| Valina | Carne, latticini, cereali, funghi, arachidi e proteine di soia |

## VEGETARIANI

In generale, i vegetariani non mangiano carne, pesce o pollo, ma ci sono diversi tipi di dieta vegetariana. Queste comprendono:

- Dieta latto-vegetariana che esclude carne, pesce, pollo e uova, così come i derivati. Latticini, come latte, formaggio, yogurt e burro, sono invece inclusi.
- Dieta latto-ovo-vegetariana che esclude carne, pesce e pollo, ma permette latticini e uova.
- Dieta ovo-vegetariana che esclude carne, pollo, prodotti ittici e latticini, ma permette le uova.
- Dieta vegana che esclude carne, pollo, pesce, uova e latticini – e tutti i derivati che contengono questi prodotti.

In base alla dieta vegetariana che si segue, è necessario essere sicuri di mangiare proprio il cibo giusto per **consumare** tutti i **nutrienti** di cui il vostro corpo ha bisogno. Per esempio, per prendere ferro e proteine, che solitamente si trovano nella carne, i vegetariani dovrebbero mangiare molti fagioli secchi, cereali integrali e verdura a foglie verdi. Per quelli che non bevono latte, possono ottenere il calcio dal latte di soia o dal tofu. I vegetariani hanno anche bisogno di essere maggiormente attenti nel selezionare i diversi prodotti alimentari per assumere il giusto quantitativo dei diversi **amminoacidi** essenziali. Questo si può raggiungere mangiando una varietà di semi, noccioline e **legumi** (specialmente fagioli, lenticchie e piselli) per dare il giusto abbinamento. Semi, come quelli di sesamo, zucca o girasole, sono opzioni sane, mentre noccioline, come mandorle o anacardi hanno meno grassi delle altre noccioline, pur essendo ricchi in proteine.

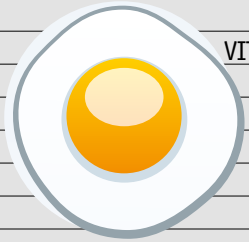
È tutta una questione di mescolare ed abbinare!

## LO SAPEVATE?

L'uovo è una delle migliori fonti di proteine. Le uova contengono anche molte **vitamine** (come la **vitamina** A e la D) e i **minerali** (come il calcio). Un uovo medio equivale a circa 6 grammi di proteine ed è completo con tutti i 22 **amminoacidi** facilmente digeribili. Per esempio, una omelette o, meglio ancora, un uovo sodo o in camicia può far parte di un ottimo pasto.

### UN UOVO GRANDE (50GR) PROVVEDE AL FABBISOGNO GIORNALIERO DI:

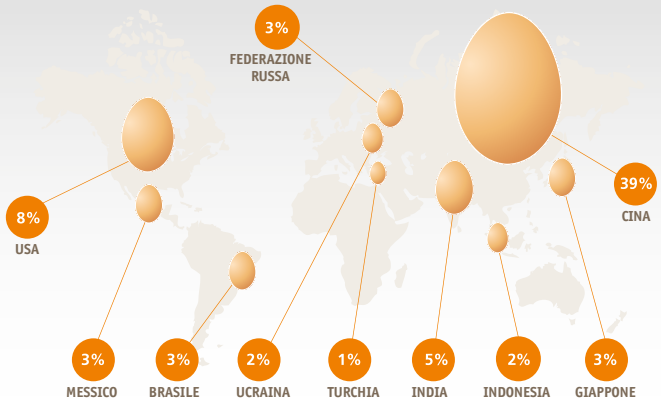
| | | | |
|---|---|---|---|
| 27% | SELENIO | FOLATI | 9% |
| 25% | VITAMINA B12 | VITAMINA A (RAE) | 8% |
| 23% | COLINA | FERRO | 6% |
| 15% | RIBOFLAVINA | ENERGIA | 4% |
| 13% | PROTEINE | VITAMINA B6 | 4% |
| 11% | FOSFORO | ZINCO | 4% |
| 9% | VITAMINA D | VITAMINA E | 2% |



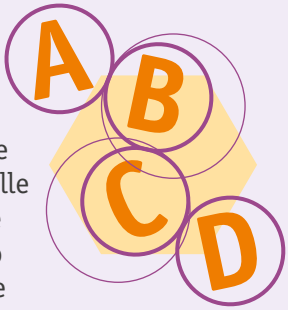
BASATO SU UNA MEDIA APPROSSIMATIVA PER ADULTI DI SESSO MASCHILE/FEMMINILE DA 5 ARCHIVII (AUSTRALIA, CANADA, CINA, EUROPA, STATI UNITI)

### I 10 MAGGIORI PRODUTTORI DI UOVA (2013)

Questi paesi producono il 70% della produzione mondiale



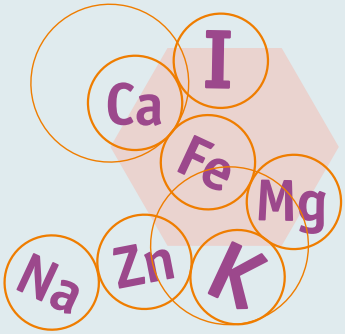
## VITAMINE




Le **vitamine** sono un composto **organico** che l'organismo umano non è grado di sintetizzare in quantità sufficienti, ma vengono fornite dalle sostanze vegetali e animali che mangiamo. Le vitamine sono essenziali per il funzionamento del corpo, aiutano a prevenire gravi malattie e permettono una vita più lunga e sana. Frutta, verdura, fagioli e cereali sono ricchi in **vitamine**. Ci sono diversi tipi di **vitamine**, ed ognuna ha una funzione specifica. Vediamone alcune tra le principali:

* La **vitamina A**: è importante per la salute della pelle, la formazione delle ossa, un forte **sistema immunitario**, la riproduzione, la crescita e una buona vista. Infatti, la **carenza** di **vitamina** A in un bambino può portare alla cecità permanente. Le migliori fonti di **vitamina** A sono frutta e verdura arancione e gialla, verdura a foglie verdi, latte, uova, fegato e altri organi.
* Ci sono **otto vitamine B**: lavorano insieme per produrre energia, per regolare le funzioni del corpo, e costruire e riparare i tessuti. Cibi ricchi in **vitamine**-B comprendono tutte le carni (in particolare il fegato), pesce, uova, noccioline, semi, **legumi**, latte e latticini e verdure a foglia verdi.
* La **vitamina C**: è importante per la salute dei tessuti e agisce come il "cemento" per tenere assieme cellule e tessuti. Riduce anche il rischio di malattie. Non può essere conservata nel corpo, quindi i cibi con **vitamina** C dovrebbero essere mangiati molto spesso. Cibi ricchi in **vitamina** C sono la frutta, specialmente gli agrumi, e molte verdure, comprese patate con buccia.
* La **vitamina D**: lavora con il calcio e altri **minerali** per la salute di ossa, **sistema immunitario**, cervello, **sistema nervoso**, pelle, muscoli e organi riproduttivi. La sua fonte principale è proprio la produzione che avviene nel corpo attraverso l'esposizione solare, da cui prende il nickname: "la **vitamina** del sole". Bisogna stare attenti quando si prende il sole; i raggi ultravioletti possono essere nocivi, quindi è una buona idea usare creme solari o altre protezioni!

## MINERALI




I **minerali** si trovano naturalmente in prodotti chimici **inorganici** ("**inorganici**" significa che non sono né piante né animali – ricordate che invece le **vitamine** sono **organiche**). Ecco le loro funzioni base:

* I **minerali** regolano molti processi del corpo, come il battito cardiaco, gli stimoli e le risposte nervose, la coagulazione, il regolare funzionamento e **metabolismo** energetico.
* I **minerali** formano parte della struttura di ossa, denti, unghie, muscoli e globuli rossi.
* I **minerali** non possono essere scomposti o cambiati dal nostro corpo, e non sono distrutti dal calore o dall'aria.

Differenti **minerali** si trovano in diversi cibi, quindi dovremmo mangiare una grande varietà di cibi **nutrienti** per prendere i **minerali** di cui abbiamo bisogno per una buona salute. Almeno 15 **minerali** sono correntemente conosciuti per essere essenziali per la nutrizione umana. Eccone alcuni:

* Il **calcio** è essenziale per la formazione di ossa e denti forti e per la funzione di nervi e muscoli. I bambini in particolare hanno spesso sentito parlare di bere il latte così che le loro ossa e i loro denti in crescita prendano il calcio di cui hanno bisogno per essere forti. Oltre i latticini (esempio: latte, formaggio e yogurt), il calcio si può anche trovare in piccoli pesci pieni di spine e verdure a foglia verde. Cibi e bevande **fortificati** con calcio, come i cereali, succo di arancia, o anche bevande a base di riso e mandorle, forniscono calcio, ma non necessariamente forniscono gli altri **nutrienti** che si ritrovano nei latticini (esempio: proteine, grassi e **vitamine** B).

- Lo **iodio** è essenziale per la normale crescita, sviluppo e funzionamento del cervello e del corpo. La **carenza** di iodio può causare ritardo nello sviluppo mentale, e arrestare lo sviluppo fisico e la crescita mentale. Lo iodio si trova soprattutto nel sale iodato, ma anche in alcuni tipi di prodotti ittici e alghe.
- Il **ferro** porta ossigeno attraverso il corpo ed è importante per una corretta crescita e sviluppo e resistenza alle infezioni. È specialmente importante per le donne durante la maternità e il parto, e per i neonati e i bambini. Scarseggiare in ferro può portare a un ritardo nella crescita e ridurre la fertilità. Il ferro si trova nelle carni rosse, fegato, pesce, pollo, uova, lenticchie, fagioli e verdura a foglie scure come gli spinaci.
- Il **magnesio** è un componente importante nella struttura e formazione delle ossa ed è essenziale per il trasferimento di energia in tutto il corpo. Il magnesio si trova nella frutta, verdura e noccioline.
- Il **potassio** aiuta ad aumentare il battito cardiaco e aiuta la pressione del corpo. Il potassio si trova nella frutta e verdura.
- Lo **zinco** aiuta le cellule a essere forti, assiste il **sistema immunitario** ed è essenziale per la normale crescita e sviluppo. È importante per l'appropriato funzionamento del **sistema nervoso** centrale e il cervello, specialmente durante l'infanzia, l'adolescenza e la gravidanza. Lo zinco si trova nel pesce e crostacei, nelle carni rosse, fegato e **legumi**.
- Il **sodio** aiuta a regolare il volume dei liquidi corporei, aiuta a mantenere la pressione del sangue e aiuta il funzionamento dei muscoli e dei nervi. Il sodio si trova nel sale.

## Riepilogo dei gruppi alimentare e dei nutrienti

Wow! Ci siamo resi conto che sono tante informazioni – per aiutarvi a ricordarle ecco una tabella (a destra) che indica quali gruppi alimentari sono fonti significative di nutrienti elencati. Prendete nota, tuttavia, che questi gruppi alimentari non provvedono esclusivamente a questi nutrienti, e ci saranno anche differenze nelle quantità tra prodotti alimentari e varietà. Altri gruppi alimantari possono anche contenere piccole quantità di nutrienti. Ecco perché una **dieta bilanciata** è così importante. Non è solo importante mangiare il giusto quantitativo dei diversi gruppi alimentari ma anche mescolare bene i diversi prodotti alimentari in ogni gruppo (dopotutto, la varietà dà sapore alla vita!)

WAI YING, VANESSA YU, 15 anni, HONG KONG

| | Frutta | Ortaggi da radice | Verdure a foglie verde scuro | Cereali | Legumi (fagioli, lenticchie etc) | Noccioline e semi | Carne | Pesce | Latticini | Uova | Grassi e oli |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Carboidrati amidacei | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| Carboidrati fibrosi | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | |
| Carboidrati zuccherini | ✓ | | | | | | | | ✓ | | |
| Tutti gli amminoacidi essenziali | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Altri amminoacidi | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| Acidi Grassi insaturi | | | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ |
| Vitamina A | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| Vitamine B | | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Vitamina C | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| Vitamina D | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Calcio | | | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | | |
| Iodio | | | | | | | | ✓ | | ✓ | |
| Ferro | | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| Magnesio | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | | | |
| Potassio | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | | | |
| Zinco | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |

# CREATE UNA DIETA BILANCIATA

## Quali proporzioni?

Ora avete imparato i gruppi alimentari e i nutrienti, vediamo un po' più in dettaglio quanto dovremmo assumere da ogni tipo di cibo. Molti paesi hanno delle linee guida sull'alimentazione che mostrano all'interno di ogni gruppo quanti alimenti andrebbero **consumati** di solito per costituire parte di un pasto tipico (esempio: piramide alimentare, piante, piatti, ecc.). Di solito è raccomandato di mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. I carbodraiti amidacei potrebbero completare circa la metà della dose di energia al giorno – con questi ci dovrebbero essere anche i cereali integrali dove possibile. Abbiamo anche bisogno di cibi ricchi di proteine – o da prodotti di origine animale (carne, pesce e latticini) o di origine vegetale (**legumi**, noccioline e semi).

Meno del 30 per cento della vostra dose di energia dovrebbe essere costituita da grassi, e meno del 10 per cento da zuccheri aggiunti. Prendere una dose di sale di meno 5 gr al giorno aiuta a ridurre il rischio di malattie del cuore e infarti in età avanzata. Ricordate che una **dieta bilanciata** non è soltanto ottenere la corretta proporzione dei diversi tipi di cibo ma anche avere una varietà all'interno di questi stessi tipi. Per esempio, ci sono molti tipi di verdure che si trovano nelle diverse stagioni dell'anno, ed è divertente provarle e cucinarle in modi diversi.

### Per saperne di più:

- Lezioni della FAO sul mangiar bene per una buona salute sulla nutrizione e le diete sane. In particolare, Lezione 7 – Fare scelte giuste sul cibo e pasti sani: **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e.pdf**
- OMS Scheda informativa per una dieta sana **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- Cinque consigli chiave per una dieta sana **www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en**, **http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5Keys-Video/en/** e **http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys_italian.pdf**

## Quanto?

Conosciamo quindi le propozioni, ma quanto dobbiamo mangiare? In realtà, questo dipende sia dalla vostra età, sia se siete un ragazzo o una ragazza, e quanto siete attivi fisicamente!

Qualsiasi sia la vostra età, è importante che prendiate il massimo dal cibo che mangiate. Questo significa assicurarvi che il cibo che scegliete contenga i più alti livelli di **nutrienti** possibili. Per esempio, mangiare cibi freschi e non lavorati contiene molti **nutrienti** essenziali che si perdono una volta lavorati o conservati. È anche importante ricordare che molti **cibi lavorati** spesso contengono un'alta percentuale di grassi, zuccheri e sale e contengono molti additivi come i **conservanti** che provengono da sostanze chimiche. Potete anche mantenere alti i livelli di **nutrienti** con i metodi di cottura – per esempio, cuocere al vapore le verdure piuttosto che bollirle o friggerle. Trovate di più su questi suggerimenti a p. 108.

### Per saperne di più:

- Scheda OMS per una Dieta Sana: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- 5 Al Giorno: **www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx**
- 100 idee per gli spuntini: **www.100daysofrealfood.com/2012/07/31/85-snacks-for-kids-and-adults**
- Scegli un piatto sano: **www.choosemyplate.gov** **https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Italian-DGTipsheet1.pdf**
- FAO Mangiar Bene per Stare Bene: **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm**
- Gruppi di alimenti: **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/foodgroups.html**
- Tutto sulla nutrizione: **www.superkidsnutrition.com**
- Suggerimenti per i vegetariani: **www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html**

## BAMBINI DAI 2 AI 10 ANNI

- I bambini che crescono hanno un bisogno alto di energia e **nutrienti**, ma hanno uno stomaco piccolo e non possono mangiare grosse porzioni di cibo alla volta.
- I bambini hanno bisogno della stessa quantità di cibo a questa età e gli stessi bisogni di **nutrienti**.
- Hanno bisogno di mangiare almeno tre pasti sani al giorno con due o tre spuntini sani nel mezzo.
- Andare a scuola a stomaco vuoto rende difficile concetrarsi ed apprendere. Ogni giorno dovrebbe iniziare con un pasto **nutriente** prima di andare a scuola!
- È molto importante includere una varietà di cibi nelle loro diete per crescere ed essere in salute.

## RAGAZZI E RAGAZZE ADOLESCENTI (11–20 ANNI)

- L'**adolescenza** è un periodo con una crescita molto veloce e con un'alta necessità di **nutrienti** e di energia per maturare in età adulta. In questo periodo, lo scheletro costruisce una forte base di calcio, che è molto importante soprattutto per le ragazze.
- Quindi è tempo di stabilire buone scelte alimentari, abitudini alimentari e modelli di pasti regolari da praticare per tutta la vita. Le diete che non soddisfano tutti i bisogni nutrizionali dovrebbero essere evitate.
- È importante che scegliate cibi ricchi in **micronutrienti** (**vitamine** e **minerali**).
- Le ragazze **adolescenti** hanno bisogno di mangiare bene per il proprio sviluppo immediato – poiché questo fornisce le basi per sostenere i propri figli, qualora in un futuro diventeranno madri. In particolare, hanno bisogno di mangiare cibi ricchi in ferro per soddisfare le loro esigenze molto elevate di ferro sia durante la crescita che durante la perdita di sangue nel ciclo.
- I ragazzi **adolescenti** maturano differentemente dalle ragazze e possono aver bisogno di più calorie e cibi ricchi in proteine.

## COSA SONO LE CALORIE?

Ora sappiamo tutto sui **nutrienti** che otteniamo dal cibo, ma cosa pensiamo dell'energia di cui abbiamo bisogno per fare attività e crescere? L'energia che prendiamo dal cibo è misurata in **calorie**. Parlando in generale, le **calorie** sono l'energia che alimenta il nostro corpo (un po' come la benzina che alimenta il motore). Le calorie nel cibo sono usate per:

- **Crescere:** le **calorie** aiutano le nostre cellule e i muscoli con l'energia di cui hanno bisogno per crescere.
- **Processi fisici vitali:** per esempio far battere il cuore, respirare, **metabolizzare**, digerire, pensare, far circolare il sangue, crescere. La quantità di energia di cui si ha bisogno per questi processi è chiamata "Indice Metabolico Basale" (IMB).
- **Attività fisica:** per esempio: camminare, nuotare, giocare, lavorare, ballare, andare in bicicletta, ecc.

### LO SAPEVATE?

La definizione scientifica di **caloria** è: l'energia di cui si ha bisogno per far aumentare la temperatura di 1 gr di acqua di 1°C.

Il corpo prende l'energia, o **calorie**, di cui ha bisogno dal cibo attraverso un processo chiamato **metabolismo**. Tipi diversi di alimenti forniscono diversi quantitativi di energia. Per esempio, 1 gr di carboidrati fornisce 4 **calorie**, 1 gr di proteine fornisce 4 **calorie**, e 1 gr di grassi fornisce 9 **calorie**. Se conoscete la quantità di carboidrati, grassi e proteine nel cibo che mangiate a pasto, potete calcolare il numero di **calorie** (o energia!) che state assumendo nel vostro corpo. Una media approssimativa di quanto le persone dovrebbero mangiare al giorno è di circa 2 000 **calorie**. Tuttavia, il quantitativo realmente richiesto per ogni persona dipende da diversi fattori come altezza, peso, sesso, età e livello di attività fisica.

## SUGGERIMENTI SUL MANGIARE:

* Come regola generale, ricordate di bilanciare il quantitativo di **calorie** che mangiate con l'energia che usate mentre fate esercizi ed altre attività fisiche. Mantenere questo equilibrio energetico è importante per ottenere un peso corporeo sano.
* Fare spuntini saggiamente: i cibi aggiunti ai pasti regolari hanno una grande importanza in una buona dieta. Gli spuntini sono importanti per le persone che hanno bisogno di più energia e **nutrienti**, e per le persone che non riescono a mangiare abbastanza al momento del bisogno, come i bambini piccoli o le persone che sono malate. Gli spuntini dovrebbero consistere in cibi nutrienti che integrano e completano una buona dieta. Ma, gli spuntini non dovrebbero prendere il posto dei cibi consumati durante i pasti. Gli spuntini buoni comprendono:
  * Una mela, una pera o una porzione di frutta.
  * Frutta secca e noccioline – queste dovrebbero essere mangiate con moderazione, anche alte quantità possono far ingrassare.
  * Una tazza di yogurt (equivalente a 245 gr) – controllate il contenuto di zucchero e grasso. Potete anche aggiungere frutta fresca allo yogurt semplice.
  * Verdure crude, come peperone, ravanelli, sedano o carote. Questi hanno un buon sapore ma se preferite potete anche accompagnarli con una salsa come per esempio l'hummus (fatto con ceci tritati e pasta di semi di sesamo) o guacamole (fatta con l'avocado).
  * Un panino piccolo di pane integrale ripieno di carne magra e lattuga, avocado e fette di pomodoro, formaggio a basso contenuto di grassi, o qualsiasi altra combinazione sana.
* Evitate cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri, come spuntini fritti, bevande analcoliche, cereali da colazione zuccherini, etc.

## Mantenete una sana corporatura

Una buona salute, per molte persone, dipende dalla corporatura che non deve essere né troppo grassa né troppo magra. Entrambi gli estremi sono segni di una dieta povera e può metterci a rischio di malattie. Un peso corporeo sano dipende dall'età di una persona, sesso e altezza. Potete mantenere un peso corporeo sano e prendere tutti i **nutrienti** di cui avete bisogno scegliendo bene i cibi, pianificando i vostri pasti e spuntini attentamente, prestando attenzione alla dose delle **calorie** immesse e svolgendo regolare attività fisica.

L'energia in più che non è usata immediatamente dal corpo è immagazzinata come grasso. Questo è molto importante per la sopravvivenza in tempi di fame; quando il cibo è scarso il corpo usa le proprie riserve di grasso come energia. Tuttavia, immagazzinare troppo grasso corporeo può portarci al rischio di essere in sovrappeso o in **obesità**.

### LO SAPEVATE?

Le persone hanno diversi atteggiamenti e percezioni del loro corpo. Alcune culture vedono un corpo paffuto come simbolo di bellezza, salute e benessere, mentre altre considerano il corpo snello come ideale di bellezza. Queste percezioni possono portare a diete e abitudini alimentari povere perché sono basate su problemi che vanno oltre la salute e la nutrizione. La vostra cultura cosa ne pensa del peso? Quali problemi può causare questo pensiero soprattutto nelle persone giovani? Cosa può essere fatto per prevenirlo?

## VALUTATE IL VOSTRO PESO IN RELAZIONE ALL'ALTEZZA

L'**indice di massa corporea (IMC)** è un metodo molto comune per valutare il peso.

L'IMC è calcolato dividendo il peso in kilogrammi con la vostra altezza in metri quadri. IMC = peso (kg)/[altezza (m)]$^2$

*Esempio per un adulto che pesa = 67 kg ed è alto = 1.7 m*
*IMC = 67 / (1.7 x 1.7) = 23 (peso normale)*

Se state usando come unità di misura le libbra e i pollici la formula dovrebbe essere: peso (lb) / [altezza(in)]$^2$ x 703

*Esempio: Peso = 150 lbs, Altezza = 5'5' (65')*
*Calcolo: [150 ÷ (65)2] x 703 = 24.96*

| Risultato IMC | Stato di Peso Forma |
|---|---|
| Meno di 18.5 | Sottopeso |
| Da 18.5 a 24.9 | Peso Normale |
| Da 25 a 29.9 | Sovrappeso |
| Più di 30 | Obeso |

## QUANTO È IL MIO IMC?

Prendete nota che l'IMC è una misura puramente indicativa che è utile per le popolazioni, ma per gli individui la figura del corpo cambia col tempo e dovrebbero essere prese misurazioni molto più accurate. L'IMC è calcolato in modo differente per i bambini e gli **adolescenti**, perché le fasce di peso corporeo sano cambiano ogni mese che si cresce e per ogni sesso. Nei giovani, il peso corporeo sano cambia anche con l'aumento dell'altezza. Questo è il motivo per cui l'IMC per i bambini e gli adolescenti è progettato su tabelle, che vi permette di comparare il vostro peso approssimativo con altri ragazzi e ragazze della vostra età.

Potete vedere la tabella per bambine e ragazze dai 5 ai 19 anni su:
**www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf**

Potete vedere la tabella per bambini e ragazzi dai 5 ai 19 anni su:
**www.who.int/growthref/bmifa_boys_z_5_19_labels.pdf**

**Ma per favore ricordatevi di controllare sempre con il vostro dottore se siete spaventati dal vostro IMC!**

# MALNUTRIZIONE

Non possiamo dare per scontato che tutti abbiano una buona nutrizione. Sfortunatamente, non tutte le persone hanno accesso al cibo o alle conoscenze necessarie per mangiare bene o il necessario ambiente sano o ad appropriate assistenze sanitarie. Quasi il 30 per cento della popolazione mondiale soffre di alcune forme di **malnutrizione** (*Fonte*: FAO). Questo significa che non hanno abbastanza cibo, non hanno il giusto tipo di cibo oppure ne hanno troppo cibo (**obesità**). Questo può danneggiare temporaneamente o permanentemente le funzioni vitali del corpo. Una **dieta bilanciata** e sana è particolarmente importante a tutti gli stadi della vita, ma soprattutto durante la prima infanzia, per esempio durante la gravidanza, che può nuocere alla salute dei neonati.

## LO SAPEVATE?

Molti paesi stanno affrontando ora un doppio problema della malnutrizione, che è la coesistenza della denutrizione assieme al sovrappeso, all'obesità o alle malattie croniche non trasmissibili legate all'alimentazione (MCNT). Il doppio problema si può trovare anche fra le comunità, le famiglie e persino in individui che potrebbero essere obesi o in sovrappeso ma che soffrono anche, ad esempio, di anemia o carenza di micronutrienti.

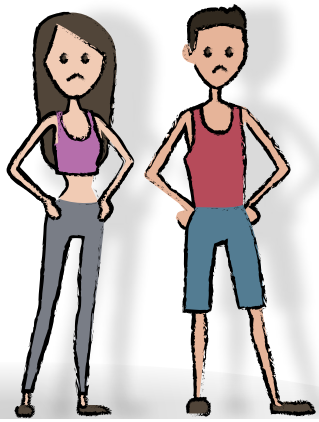
## LO SAPEVATE?

I cibi che mangiamo possono portare benefici o danneggiare la salute dei bambini non ancora nati durante il periodo della gravidanza. Le madri che seguono durante la gravidanza una dieta inadeguata o poco sana, potrebbero sottoporre i loro bambini ad un maggior rischio nello sviluppare complicazioni di salute a lungo termine, compresa l'obesità, le malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2.

## La malnutrizione è spesso raggruppata in 3 tipi:

1. **La malnutrizione di micronutrienti** è causata dal non mangiare o dal non **assorbire** la giusta quantità di **vitamine** e **minerali** di cui il corpo necessita per funzionare bene. Mangiare abbastanza cibo per soddisfare il bisogno corporeo di energia (**calorie**) non garantisce di trovare il bisogno essenziale di **micronutrienti**. Questo tipo di **malnutrizione** è talvolta chiamata "fame nascosta" perché una persona può sembrare in salute sebbene il corpo non riceva i **nutrienti** essenziali di cui ha bisogno.

2. **La sottonutrizione** è causata dal non mangiare (sia perché non c'è cibo sia perché ci sono malattie) oppure dal non riuscire a digerire e **assorbire** abbastanza cibo (a causa di malattie e infezioni) e il corpo non trova i bisogni minimi di energia e **nutrienti**. Le persone **denutrite** sono considerevolmente sottopeso e possono soffrire di deperimento e arresto nella crescita, una grave e intensa **malnutrizione**, anemia ed altre **carenze** nei **micronutrienti**. Una persona è considerata sottopeso se il suo IMC è al di sotto di 18.5. Una persona **denutrita** probabilmente ha meno energia per fare attività fisica di una persona di media corporatura, e potrebbe essere più difficile concentrarsi. Essere **denutrito** significa anche indebolire il **sistema immunitario**, rendendo le persone **denutrite** molto più vulnerabili nel contrarre malattie. Può anche pregiudicare la pressione del sangue e abbassare il battito cardiaco. Le persone denutrite hanno spesso le ossa fragili e sono più inclini a problemi di infertilità. Il ciclo spesso si blocca o diventa irregolare se le **adolescenti** o le donne sono troppo magre.



Alcuni tipi di malattie, che potrebbero essere evitate dal corpo **assorbendo** i **nutrienti** di cui ha bisogno (come AIDS, diarrea, malaria o certi tipi di cancro) possono portare le persone ad essere sottopeso. Altre malattie, conosciute come **disordini alimentari**, sono causate da un miscuglio di fattori fisici e psicologici, e possono portare a una considerevole perdita di peso. Anoressia (che letteralmente significa "non avere appetito") e bulimia (auto-indursi il vomito dopo aver mangiato, spesso dopo un mangiare frenetico) sono i più comuni esempi di **disordini alimentari**. I **disordini alimentari** sono spesso sintomo di altri problemi – vi viene in mente che tipo di situazioni possono portare le persone a essere inclini ai **disordini alimentari**? Quale tipo di cambiamento culturale può aiutare a risolvere questi problemi? Fortunatamente, con attente cure, i malati di anoressia e bulimia possono stare di nuovo meglio. Potete trovare di più sui **disordini alimentari** qui: **www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml**

3. Sovrappeso e **obesità** sono causate dal mangiare più cibo (**calorie**) di cui il corpo ha bisogno (vedete p. 83). Queste **calorie** sono accumulate come grasso corporeo. Abbiamo tutti bisogno di un po' di grasso corporeo, ma troppo accumulo di grasso può portare a diventare in sovrappeso e **obesi**. Una persona è considerata in sovrappeso quando lui o lei ha un IMC di 25 o più, e **obesa** quando lui o lei ha un IMC sopra ai 30. L'**obesità** è spesso causata dal mangiar troppo, ma può essere anche causata semplicemente mangiando tipi sbagliati di cibo. La conoscenza sui cibi che sono meglio per voi vi aiuterà ad essere in buona forma. Le persone la cui dieta fornisce più cibo di quello di cui necessitano potrebbe essere sempre carente in vitamine e minerali. La mancanza di esercizio fisico contribuisce altrettanto all'**obesità**; gli esercizi apportano molti benefici per la salute, incluso anche la capacità di bruciare le calorie in eccesso (vedete la parte A per maggiori informazioni). L'**obesità** può anche contribuire a far si che le persone si esercitino di meno, peggiorando così il problema. L'**obesità** è un problema crescente nel mondo; porta a diversi problemi di salute, comprese malattie del cuore e diabate.

## Bambini e malnutrizione

È vitale che in particolare i bambini piccoli assumano la nutrizione **adeguata** per crescere sani e forti. Sfortunatamente, abbiamo ancora molta strada da fare per assicurarci che tutti i bambini nel mondo ottengano una buona nutrizione. Generalmente, la **malnutrizione** causa il 45 per cento del totale delle morti dei bambini al di sotto dei cinque anni (*Fonte*: Black *et al.*, 2013). La **malnutrizione** nuoce anche alle capacità di apprendimento dei bambini come anche l'andare bene a scuola, perché è più difficile concentrarsi se il corpo non è ben nutrito.

### LO SAPEVATE?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), l'UNICEF e la Banca Mondiale hanno stimato che:

**L'arresto nella crescita:** nel 2016, 155 milioni di bambini al di sotto dei cinque anni (22.9%) erano rachitici, ciò significa che erano troppi bassi per la loro età.

**Deperimento:** nel 2016, 52 milioni di bambini al di sotto dei cinque anni (7.7%) soffrivano di deperimento, questo significa che erano troppo magri per la loro altezza.

**Sovrappeso:** nel 2016, 41 milioni di bambini al di sotto dei cinque anni (6%) soffrivano di sovrappeso, ciò significa che pesavano di più per la loro altezza. Una volta considerato un problema di paesi ad alto reddito il sovrappeso e l'obesità sono in aumento nei paesi a reddito medio e basso, in particolare nelle aree urbane.

Per saperne di più: **http://who.int/nutrition/publications/jointchildmalnutrition_2017_estimates/en/**

**Per saperne di più:**

- FAO: Comprendere la Fame e la Malnutrizione: **www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/238873**
- FAO: Lo Spettro della Malnutrizione: **www.fao.org/worldfoodsummit/english/fsheets/malnutrition.pdf**
- FAO: Lo Stato dell'Incertezza Alimentare nel Mondo: **www.fao.org/publications/sofi/en**
- OMS: Archivi Globali sulla Crescita e Malnutrizione del Bambino: **www.who.int/nutgrowthdb/estimates/en/index.html**
- OMS: Obesità: **www.who.int/topics/obesity/en**
- OMS: Sistema di Informazione della Nutrizione del Paesaggio: **http://apps.who.int/nutrition/landscape/report.aspx**
- OMS: Obiettivi Globali 2025: **www.who.int/nutrition/global-target-2025/en**

FAME BREVETTO NAZIONI UNITE

*Per saperne di più su questo argomento consultate il*
BREVETTO ELIMINARE LA FAME

# LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

In base al paese in cui vivete, i cibi confezionati normalmente hanno delle etichette che descrivono gli ingredienti dei prodotti. Leggere queste etichette è importante per sapere la quantità di **nutrienti** che state mangiando e assicurarvi che non state assumendo troppe **calorie**, grassi, zuccheri o sale. Dall'etichetta potete anche vedere quali altri agenti chimici, come i **conservanti**, sono stati usati. Potreste notare che alcuni **cibi lavorati** hanno molti agenti chimici aggiunti, zuccheri o grassi e sale. Ecco perché di solito è meglio preparare il cibo da soli con gli ingredienti base, evitando gli ingredienti e **conservanti** aggiunti.

ANIKE BIENE PADRIGO, 15 anni, FILIPPINE

## Lista degli ingredienti

La lista degli ingredienti dovrebbe normalmente contenere i prodotti in ordine di volume. Quindi le confezioni conterranno molti ingredienti elencati come primo, secondo, terzo, ecc. Gli ingredienti menzionati alla fine della lista saranno scritte più piccole (anche minuscole). Tuttavia, essere attenti perfino a queste piccole quantità di alcuni ingredienti (come sale e zucchero) può essere molto importante per la vostra dieta. La lista includerà anche gli additivi e i **conservanti** che sono stati aggiunti.

Inoltre, potrete trovare informazioni riguardo agli allergeni, cioè se il cibo contiene tracce di alimenti a cui alcune persone sono allergiche (come arachidi, latte ecc.). Per saperne di più sulle allergie alimentari: **www.allergyuk.org**

## Etichette nutrizionali

Le etichette Nutrizionali sono utili perché ci dicono:

**1. Misura della porzione**: spiegano quante porzioni ci sono nel pacco. Questo è alla base per il resto delle informazioni nell'etichetta.

**2. Quantità delle calorie**: queste sono calcolate sul totale e per porzione.

**3. Limitare questi nutrienti**: questa è la parte dove dovete prestare attenzione (l'obiettivo è ridurre il **consumo** di **nutrienti** come grassi saturi, zucchero e sale al di sotto dei valori giornalieri).

**4. Assumere abbastanza nutrienti di questo tipo**: mangiare abbastanza **nutrienti** potrebbe migliorare la vostra salute e aiutare a ridurre il rischio di malattie.

**5. Percentuale (%) valore giornaliero**: questo vi informa sulla percentuale di **nutrienti** che contribuiscono alla vostra dieta quotidiana basata su una dieta di 2 000 **calorie** al giorno. Potete usare queste informazioni per aiutarvi a pianificare un pasto completo al giorno.

**6. Nota dei valori giornalieri**: questo fornisce molte informazioni sui valori giornalieri.

## Etichette semaforo e etichetta frontale della confezione :

In alcuni paesi, i prodotti ora includono "etichette semaforo" o etichette frontali della confezione, un sistema che utilizza i colori per indicare i livelli relativi di grassi, di cui saturi, zucchero e sale nel prodotto ( verde = basso; giallo = medio; rosso = alto).

Vi informano anche della percentuale del valore di riferimento giornaliero di particolari **nutrienti** che il prodotto contiene. Per esempio, una tavoletta di cioccolato potrebbe contenere il 20 per cento del vostro valore di riferimento giornaliero di grasso. Le etichette semaforo offrono un modo rapido e facile per capire i valori nutrizionali di ciò che mangiate.

## Data di scadenza

Troverete la data di scadenza o "durata di conservazione" del prodotto sulla confezione. Ci possono essere tre date:

- La data "da esporre fino" vi fornisce l'ultima data fino a cui il negozio può esporre il prodotto.
- La data "consumarsi preferibilmente entro" è il tempo raccomandato in cui il prodotto può essere conservato, durante il quale il prodotto rimane di buona qualità.
- La "data di scadenza" è la data finale raccomandata in cui il prodotto può essere **consumato** in modo sano. Dopo questa data, può essere che il cibo vada a male, in questo caso sarebbe poco sano mangiarlo.

## Cibi senza etichette alimentari

Come è stato già detto nella parte precedente, comprare prodotti freschi che non sono stati lavorati o confezionati è molto più nutriente e sano e può ridurre l'impatto sull'ambiente. Questi cibi, che comprendono uova, carne, frutta e verdura fresche, sono venduti senza etichette alimentari, specialmente quando li comprate direttamente dal coltivatore, nei mercati locali o nei piccoli negozi. Quando non avete le etichette potete usare le porzioni e le quantità di cui abbiamo parlato nella parte precedente per creare una **dieta bilanciata**.

Inoltre, quando comprate cibo dovreste sempre provare a comprarlo possibilmente fresco dal venditore di fiducia per assicurarvi che sia nutriente e sano. Imparate di più sul cibo sano nella Parte C a p. 98.

### Per saperne di più:

- La Fondazione Britannica del Cuore relativa all'Etichettatura degli Alimenti: **www.bhf.org.uk/get-involved/campaigning/food-labelling.aspx**
- Cibi Intelligenti: **www.pbskids.org/itsmylife/body/foodsmarts/article4.html**
- Decifrare le Etichette Alimentari per la Salute dei Ragazzi: **www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/labels.html**

PADMORE PAASEWE, 19 anni, LIBERIA

# UNA LISTA DI CONTROLLO PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Creare una **dieta bilanciata** e ricca di **nutrienti** è un progetto interessante! C'è una tale varietà di cibo là fuori, un'esplosione con tutti i tipi di **nutrienti** sani: quelli di noi sufficientemente fortunati nell'avere accesso ad abbastanza cibo dovrebbero beneficiare dell'opportunità di provare diversi alimenti, conoscere cosa c'è la fuori, e come ricevere i maggiori benefici da ogni pasto!

Un progetto di un'alimentazione sana vi mostrerà il fabbisogno di ogni gruppo alimentare per assumere tutti i **nutrienti** di cui avete bisogno, restare entro le **calorie** necessarie ed essere in salute. Un progetto di un'alimentazione sana vi può inoltre aiutare a imparare:

* La quantità di ogni tipo di cibo che dovreste **consumare**.
* Come fare scelte sane tra diversi tipi di cibo.

Ricordatevi: non c'è un solo tipo di dieta che è giusta per tutti! Capite quale è meglio per voi basandovi sull'età, il tipo di corporatura, il sesso, lo stato di salute e quanto esercizio fate.

ADELIA DEWANTARI, 14 anni, INDONESIA

**PRATICARE UNA DIETA SANA COMINCIA CON UNA BUONA PIANIFICAZIONE E COMPRANDO CIBI INTELLIGENTI. QUI DI SEGUITO TROVATE ALCUNI SUGGERIMENTI CHE POTETE SEGUIRE:**

- Progettate in anticipo i pasti.
- Ricordatevi quali cibi e pasti avete mangiato negli ultimi giorni e provate a mangiare cibi differenti.
- Controllate quali cibi già avete a casa per evitare ripetizioni e sprechi.
- Comprate un po' di alimenti da tutti i diversi gruppi alimentari. Potete verificare quali prodotti sono di stagione e rassicurarvi di avere una buona varietà.
- Entro ogni gruppo alimentare, variate i cibi che mangiate.
- Comprate piccoli quantitativi di cibo che dovrebbero essere presenti solo in piccola parte nella vostra dieta (zucchero, dolci, grassi e oli).
- Comprate piccole quantità dei cibi più costosi (esempio: carne, pesce, latte e prodotti del latte e determinate frutta e verdura), così da poterli riacquistare. Potete sostituirli con cibi simili meno costosi facenti parte dello stesso gruppo (esempio: comprando fagioli secchi o altri **legumi** invece delle proteine della carne, o scegliendo soltanto frutta e verdura di stagione).
- Rassicuratevi che quello che mangiate sia sano – libero dalle tossine, agenti chimici o **microrganismi**. Impareremo di più su questo nella Parte C.
- Comprate meno **cibi lavorati** possibile; scegliete invece ingredienti freschi e basilari. I **cibi lavorati** spesso contengono molto sale, grasso, zucchero, aromi artificiali e **conservanti**, rendendoli meno sani e freschi degli ingredienti naturali. Quindi evitate i cibi preparati, pronti in scatola da mangiare e comprate ingredienti freschi da preparare da soli.
- Ricordatevi che variare e scoprire cibi differenti può essere divertente e nutriente.

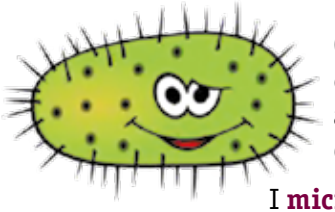
# SICUREZZA ALIMENTARE

Abbiamo imparato molto sui benefici del mangiare una **dieta bilanciata**, ma è atrettanto importante che il cibo che compriamo e cuciniamo sia sano da mangiare. In questa parte impareremo di più sulla **sicurezza alimentare**, e cosa dobbiamo fare per rassicurarci che il cibo che mangiamo sia sano. Molte malattie che derivano da cibi **contaminati** o avariati possono essere evitate se il cibo è preparato a mano, cotto e conservato corretamente, e se le pulizie basilari e le pratiche dell'**igiene** personale vengono seguite.

Le persone anziane, oppure quelle molto giovani o già ammalate hanno più probabilità di ammalarsi. I bambini al di sotto dei cinque anni di età sono particolarmente ad alto rischio, con 125 000 bambini che muoiono ogni anno a causa di **malattie di origine alimentare** (*Fonte*: Estimates of the Global burden of foodborne diseases, OMS, 2015). Il tipo di malattia può variare dalla diarrea al cancro. Possiamo ammalarci subito oppure i sintomi (come vomito, dolori addominali e febbre) possono svilupparsi entro qualche giorno. Per numerose **malattie di origine alimentare** (esempio: cancro), la malattia può aver bisogno di anni per svilupparsi.

Pertanto, dobbiamo pensare alla **sicurezza alimentare** per tutto il tempo. Diamo un'occhiata ad alcune cose che ci fanno ammalare.

# COSA CI FA AMMALARE



Ci sono numerosi **microrganismi** e sostanze chimiche che ci fanno ammalare. Alcuni esempi sono forniti in questa parte.

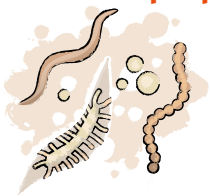
I **microrganismi** sono ovunque – nelle persone, nell'aria, nell'acqua e nella terra, così come nelle piante e negli animali. **Batteri**, virus, lieviti, muffe e **parassiti** sono tutti **microrganismi**. Ci sono tre tipi differenti di **microrganismi**: buoni, cattivi e pericolosi. I **microrganismi** buoni sono utili, per esempio, per la produzione di formaggio o di yogurt, o per fare medicine (esempio: penicillina), e aiutare la digestione del cibo nell'intestino. I **microrganismi** cattivi, **microrganismi** di deterioramento, di solito non fanno ammalare le persone, ma fanno sì che il cibo emetta cattivo odore, abbia un gusto orribile e un aspetto disgustoso. I **microrganismi** pericolosi possono far ammalare le persone e perfino portare alla morte. Questi sono chiamati "**patogeni**". Molti di questi **microrganismi** non modificano l'aspetto del cibo.

I **microrganismi** crescono moltiplicandosi. Per moltiplicarsi hanno bisogno di cibo, acqua, tempo e calore. Un esempio di **batterio patogeno** che ci fa ammalare molto è la *Salmonella*. È causata dal magiare cibi crudi o cotti troppo poco come le uova o i prodotti delle uova, carne (specialmente pollame), o frutta e verdura cruda che sono state **contaminate** durante la produzione. *E. Coli* (*Escherichia Coli*) è un altro tipo di **batterio** che si può trovare nel cibo come il manzo e le verdure. Il *Campylobacter* è un **batterio patogeno** di derivazione umana e di altri animali ed è ad oggi riconosciuto come la principale causa di **malattie di origine alimentare** in molti paesi sviluppati.

## Virus viziosi

I virus sono agenti **infettivi** che si riproducono solo quando vivono all'interno delle cellule di altri **organismi**. Anche prima di sertirvi ammalati, potreste passare il virus attraverso il cibo e diffonderlo ad altre persone. Molti **virus di origine alimentare** (esempio rotavirus e norovirus) causano diarrea (come fanno molti **batteri** di origine alimentare) ma alcuni virus possono provocare malattie molto più serie (esempio: epatite causata dal virus dell'epatite).

## Parassiti prepotenti



I **parassiti** variano nella forma da singole cellule minuscole chiamate **organismi** ai vermi che sono visibili ad occhio nudo, e che vivono al di fuori in altri **organismi**. Possono essere trasmessi da animali a umani, da umani a umani, o da umani a animali, e possono trovarsi in alimenti come carne o pesce cotti troppo poco, così come nella frutta e verdura crude che sono state **contaminate** dalle feci umane o animali. Ad esempio, il Toxoplasma che può provocare serie malattie per bambini (incluso ridurre lo sviluppo mentale) tipicamente proviene da **contaminazioni** con le feci del gatto, mentre il verme solitario può venire dalla carne di maiale o dal far crescere i maiali in condizioni inadeguate.

## Funghi fastidiosi

Alcuni funghi sono buoni per noi, come le varietà commestibili di funghi, ma altri possono produrre tossine chiamate micotossine. Una delle più importanti micotossine è l'aflatossina, che è prodotta da un fungo (l'aspergillo) che cresce nei cereali e in altri cibi quando non sono correttamente conservati. L'aflatossina causa cancro al fegato in un numero significativo di persone, specialmente nei **paesi in via di sviluppo** con infrastrutture povere.

## Agenti chimici criminali

Ci sono molti agenti chimici nel nostro cibo, alcuni sono aggiunti volutamente per uno scopo preciso, come i **conservanti** per mantenere il cibo fresco e sano; o residui di **pesticidi** e farmaci veterinari che sono utilizzati per rendere immuni i prodotti agricoli e la salute degli animali da allevamento-alimentare. In genere questi agenti chimici, quando usati in modo appropriato, non preoccupano la salute. Tuttavia, ci sono altri agenti chimici che possono finire direttamente nel cibo dall'ambiente, come i metalli pesanti che si trovano nel suolo (arsenico, cadmio) o nell'acqua (arsenico, mercurio) che possono colpire seriamente la salute umana quando si presentano in livelli superiori a quelli della norma e quelli sani. Altri agenti chimici possono formarsi attraverso processi come l'arrostire o il friggere (esempio l'acrillamide nel caffè, nelle patatine fritte), o si sono formati dallo sviluppo di muffe e dal cibo avariato, come le aflatossine, che sono ritenute tra le sostanze cancerogene più potenti. La produzione e la lavorazione del cibo ha bisogno di essere controllata rigidamente per evitare situazioni pericolose per l'ambiente e processi di **contaminazione**.

CHING MAN AU, 17 anni, HONG KONG

# ALCUNI MICRORGANISMI BUONI

## MICROBI AMICI: NON TUTTI I MICROBI SONO CATTIVI – INCONTRIAMO ALCUNI DI QUESTI "BRAVI RAGAZZI"

Non tutti i **microrganismi** sono cattivi, infatti facciamo affidamento su quelli buoni per gran parte del cibo che produciamo. Sappiamo ora che i **microrganismi** buoni nel nostro intestino (che soprattutto derivano dal cibo) hanno un'influenza maggiore per una corretta digestione e salute. Vediamo alcuni esempi di quando usiamo i **microrganismi** per produrre cibo.

- **Yogurt, formaggio, bevande probiotiche:** diverse colture di **batteri** e **funghi** sono usate per far fermentare il latte e trasformarlo in yogurt, formaggio o altri prodotti. Far crescere questa coltura nel latte, converte il lattosio in acido lattico, dando il giusto apporto di acidità che addensa il liquido.
- **Cuocere in forno:** il lievito è usato come agente che cresce a supporto per numerosi prodotti, compreso il pane. Il più comune lievito fermenta negli zuccheri presenti nell'impasto del pane, e produce **biossido di carbonio** (anidride carbonica). Questo forma delle bolle all'interno dell'impasto, che lo portano ad espandersi.
- **Salsa di soia:** la salsa di soia è fatta mescolando i semi di soia e altri cereali con una muffa – *Aspergillus oryzae* o *Aspergillus sojae* – e lieviti.
- **Cibi conservati:** le più avviate produzioni di carne sono usate per far essiccare e fermentare prodotti come salame, chorizo e prosciutto essiccato. Il **lattobatteri** sviluppa l'aroma e il colore dei prodotti. Inoltre, un'ampia varietà di muffe sono usate per far stagionare la superficie dei prodotti lavorati.
- **Vino:** il lievito è responsabile dei processi di fermentazione che produce l'alcool nel vino. Tuttavia, il **lattobatteri** gioca anche un ruolo importante, perché converte l'instabile acido malico che è presente in natura nel vino nel più stabile acido lattico.

Quindi ora che sappiamo cosa ci fa ammalare, guardiamo cinque semplici consigli per aiutare i consumatori a preparare e maneggiare il cibo nei modi più sani. L'OMS ha sviluppato cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare per insegnare i principi di base che ognuno dovrebbe conoscere in tutto il mondo per prevenire **malattie di origine alimentare**.

Date un'occhiata a questi film d'animazione disponibili in Inglese:
**www.youtube.com/watch?v=0NkKy68HEIM#t=10**.

Il video è anche disponibile in diverse lingue al sito:
**www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en**

Cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare ,film d'animazione, © OMS 2015.

OMS- cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare è disponibile in 90 ligue a **www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en** © OMS 2015

# CINQUE CONSIGLI CHIAVE PER LA SICUREZZA ALIMENTARE

## 1. ABITUATEVI ALLA PULIZIA

È particolarmente importante lavare le mani, la superficie e l'attrezzatura e gli utensili da cucina con acqua calda pulita e sapone prima di maneggiare il cibo. Questo significa che i **microrganismi** non hanno un terreno favorevole e la loro crescita è perciò ridottta.

### Lavatevi le mani

Prima di iniziare a preparare il cibo, siate certi che vi siete lavati le mani per rassicurarvi che siano pulite e non state **contaminando** il cibo che preparate. Dovreste anche lavarvi le mani quando c'è il passaggio da un prodotto all'altro. Ricordatevi di usare acqua calda e molto sapone quando lavate le mani e gli utensili. Questo semplice accorgimento vi aiuterà a rimuovere un significativo quantitativo di **microrganismi** o prodotti chimici riducendo il rischio di certe **malattie di origine alimentare**. Certamente, dovreste lavarvi sempre la mani anche prima di mangiare. Per saperne di più su come lavare la mani, vedete a p. 41.

### Pulite gli ambienti

Dovete essere certi di tenere gli ambienti di casa che vi circondano puliti! È importante tenere la spazzatura dentro un bidone coperto e svuotatelo regolarmente così da non attirrare insetti, roditori (topi, ratti, ecc.) o altri animali (come anche gli stessi cibi avariati, possono portare spesso malattie **infettive**). Il piano della cucina e del bagno, e le superfici e gli oggetti che sono stati toccati di continuo e da diverse persone, dovrebbero essere disinfettati regolarmente per fermare la diffusione di **microrganismi**.

Atri accorgimenti utili:

* Usate acqua sicura per preparare e cucinare i cibi.
* Tenete la cucina pulita. Usate acqua sicura, calda e sapone per pulire regolarmente qualsiasi superficie della cucina.
* Evitate di bere, fumare e mangiare mentre preparate e cucinate il cibo.
* Evitate di starnutire o tossire sul cibo e grattarsi o toccarsi la testa e il corpo.
* Tenete le superfici di preparazione degli alimenti e gli utensili puliti. Preparate gli alimenti su superfici pulite come i taglieri.
* Conservate i piatti e gli utensili in un posto pulito protetto da mosche e da polvere.
* Coprite tutti i cibi per tenere lontano le mosche, la polvere e lo sporco.
* Usate piatti e utensili puliti e lavati accuratamente per conservare, servire e mangiare il cibo.
* Lavate le pentole, le scodelle e i taglieri, i piatti e gli utensili (coltelli, cucchiai, forchette) in acqua calda e sapone, o metteteli nella lavastoviglie. Questo riduce l'opportunità per il cibo residuo di far si che si che si riproducano **microrganismi** che potrebbero **contaminare** il cibo la prossima volta che utilizzate gli stessi utensili.

## 2. SEPARATE GLI ALIMENTI CRUDI DA QUELLI COTTI

I cibi crudi, specialmente la carne, il pollame e i prodotti ittici, e i rispettivi liquidi di sgocciolamento, possono contenere **microrganismi** pericolosi che potrebbero trasferirsi ad altri cibi durante la preparazione e conservazione. Perciò, dobbiamo essere molto attenti sul modo di trattare i cibii crudi e cotti. I punti chiave sono:

* Separate carne cruda, pollame e prodotti ittici dagli altri alimenti – che comprende l'acquisto, la conservazione, la preparazione e la cottura di questi cibi.
* Usate attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per maneggiare i cibi crudi; esempio: rosso per la carne, verde per le verdure, bianco per il pane ecc.
* Conservate il cibo in contenitori idonei per prevenire il contatto tra i cibi crudi e quelli cotti.

## 3. CUCINATE ACCURATAMENTE

Cuocere i cibi correttamente può uccidere quasi tutti i **patogeni**. Gli studi hanno dimostrato che cucinare cibo a una temperatura di 70 °C può aiutare a renderlo sicuro per il **consumo**. I cibi che richiedono speciale attenzione comprendono carni macinate, arrosti, carni di grossa pezzatura e pollame intero. I punti chiave sono:

* Cucinate il cibo accuratamente, specialmente carne, pollame, uova e prodotti ittici.
* Fate bollire cibi come zuppe e stufati per rassicurarvi che hanno raggiunto la temperatura di 70 °C. Per la carne e il pollame, rassicuratevi che il brodo di cottura sia chiaro, non rosa. L'ideale sarebbe l'uso di un termometro idoneo, disponibile in molti grandi magazzini.
* I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo.

È importante cucinare il cibo alle giuste temperature e nel giusto tempo per uccidere i **microrganismi**.

## Imparate alcuni suggerimenti per cuocere le verdure

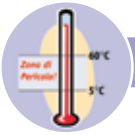
| | *Facile da affettare* | *Difficili da tritare* | *Non cucinare* |
|---|---|---|---|
| **Tipi di verdure** | Broccoli<br>Cavolo<br>Cavolfiore<br>Pomodori ciliegini<br>Melanzana<br>Finocchio<br>Aglio<br>Fagiolini<br>Cipolla<br>Piselli<br>Peperoni<br>Spinaci<br>Zucca Estiva<br>Pomodori | Carciofo<br>Barbabietola<br>Manioca<br>Carota<br>Pastinaca<br>Patata<br>Zucca<br>Rabarbero<br>Rapa (Svedese)<br>Patata dolce<br>Rapa<br>Zucca Invernale<br>Igname | Avocado<br>Cetriolo<br>Lattuga<br>Ravanello<br>Germogli |
| **Le migliori strategie per cucinare** | • Alla griglia<br>• Con la pentola a pressione<br>• Saltato<br>• Nel microonde<br>• Alcuni cibi potrebbero essere bolliti<br>• Altri cibi potrebbero essere crudi | • Al forno<br>• In una pentola a pressione<br>• Nel microonde<br>• Bolliti<br>• Alcuni cibi potrebbero essere sminuzzati finemente e saltati<br>• Alcuni cibi possono essere mangiati crudi | • Con l'insalata<br>• Tagliati a spicchi<br>• Tagliati in parti sottili |
| **Suggerimenti di cottura** | • Diverse verdure hanno bisogno di diversi tempi di cottura, e diversa quantità di calore. Quindi, il modo migliore per dire se sono cotti è di assaggiarle di tanto in tanto. | | • Sono deliziose con il condimento per l'insalata o nella salsa. |
| | • Queste verdure saranno cucinate molto più velocemente, quindi cucinatele a temperatura media fino a che non saranno tenere e croccanti, ma anche al dente (pensate ai fagiolini o ai broccoli che restano sodi piuttosto che flaccidi).<br>• Scuocerle le renderà molli e meno appetitose. | • Queste verdure hanno bisogno di molto tempo per cuocere, ma saprete quando sono pronte quando potete infilzarle facilmente.<br>• Potete tritare queste verdure in porzioni di grandezza uniforme così che si possano cuocere velocemente. | |

*Fonte*: **https://foodandhealth.com/easier-way-to-cook-vegetables-2/?printPost=1**

## Imparate alcuni suggerimenti per cuocere la carne

| | |
|---|---|
| **Cosa dovreste fare quando preparate la carne?** | • Buttate sempre l'imballaggio/la confezione nel bidone della spazzatura immediatamente e pulite accuratamente qualunque superficie venga in contatto con questi imballaggi. |
| **Quali carni devono essere cotte attentamente?** | • Tutte le carni crude possono portare pericolosi **microrganismi** e cuocere i cibi correttamente può uccidere quasi tutti i **patogeni**. Gli studi hanno dimostrato che cucinare cibo a una temperatura di 70 °C può aiutare a renderlo sicuro per il **consumo**. Le carni che richiedono speciale attenzione comprendono carni macinate, arrosti, carni di grossa pezzatura e pollame intero.<br>• Portate cibi come zuppe e stufati almeno a 70 °C o bolliteli per assicurarvi che la carne sia correttamente cotta.<br>• Evitate di scuocere quando friggete, grigliate o cuocete al forno perché il cibo potrebbe produrre agenti chimici tossici. |
| **Quando sapete che la carne è cotta correttamente?** | • Per la carne e il pollame, rassicuratevi che il brodo di cottura sia chiaro, non rosa. L'ideale sarebbe l'uso di un termometro idoneo.<br>• Tagliate la carne con il coltello e rassicuratevi che sia accuratamente bollente. |
| **Cosa dovreste fare una volta che la carne è pronta?** | • Mantenete bollente il cibo cotto (a più di 60 °C) prima di servirlo.<br>• Non lasciate il cibo cotto a temperatura ambiente per più di 2 ore. |

*Fonte*: OMS (OMS cinque consigli chiave per la sicurezza alimentare ) e **www.safefood.eu**




## 4. TENETE IL CIBO ALLE GIUSTE TEMPERATURE

Molti **microrganismi** si ritrovano alle temperature comprese tra i 5 °C e i 60 °C, comunemente denominata "Zona di Pericolo"! Quindi quando il cibo sta a temperatura ambiente si trova nella "Zona di Pericolo" e i **microrganismi** crescono molto velocemente e fanno ammalare voi e chi vi sta attorno. Prendete nota che molti di questi **microrganismi** producono tossine che sono resistenti al calore, quindi se permettete loro di crescere anche mentre cucinate o quando riscaldate il cibo correttamente, pensando di uccidere i **microrganismi**, ci sarà sempre il rischio di ammalarvi e le tossine saranno comunque presenti. Pertanto alla zona di temperature di pericolo gli alimenti dovrebbero essere lasciati fuori nel minor tempo possibile e **consumati** rapidamente. Per il resto del tempo il cibo dovrebbe essere tenuto al di sotto dei 5 °C o sopra ai 60 °C. Pertanto gli alimenti dovrebbero essere conservati in frigorifero (temperature al di sotto dei 5 °C) per aiutare a limitare la crescita dei **microrganismi** (potete trovare di più su quali alimenti dovrebbero essere conservati in frigorifero a p. 112) e cotti accuratamente (o riscaldati) per assicurarvi che

i dannosi **mircrorganismi** siano stati uccisi. Prendete anche nota, tuttavia, che alcuni pericolosi **microrganismi** continuano a crescere al di sotto dei 5 °C (che è il motivo per il quale il cibo non si può conservare in frigorifero a lungo).

I punti chiave sono:

* Non lasciate il cibo cotto (a temperatura ambiente per più di 2 ore).
* Raffredate velocemente tutti i cibi già cotti e che si possono deteriorare (preferibilmente al di sotto dei 5 °C).
* Mantenete bollenti i cibi cotti (a più di 60 °C) prima di servirli.
* Non conservate cibo per troppo tempo, anche se nel frigorifero.
* Non scongelate cibi congelati a temperatura ambiente.

## Conservare in modo sicuro

Conservare il cibo accuratamente a casa può aiutare a salvaguardare la vostra salute ed evitare sia che il cibo diventi avariato o che vada sprecato. Anche se alcune pratiche sono necessarie per diversi tipi di cibo, in generale tutti i cibi devono essere tenuti puliti e liberi da **contaminazioni** derivanti da dannosi agenti chimici, **microrganismi**, roditori o insetti.

## Regole per la refrigerazione

Come sappiamo, i **microrganismi** hanno bisogno di cibo, acqua, calore e di tempo per crescere. Refrigerare i cibi rapidamente e accuratamente, specialmente quando ci sono alte temperature, è importante per tenere gli alimenti al sicuro. Cibi freschi e deteriorabili, come il latte e i prodotti derivati, carne cruda e uova, dovrebbero essere sempre conservati in frigo o in un ambiente fresco. È soprattutto essenziale che la carne cruda e il pesce siano refrigerati rapidamente dopo l'acquisto. Ricordatevi sempre di controllare la data di scadenza. Ricordate che se non potete refrigerare, comprate solo quello che **consumerete** giorno dopo giorno; in questo modo c'è meno possibilità che il cibo si deteriori e venga buttato.

## COME CONSERVARE I CIBI NEL FRIGORIFERO

Differenti tipi di cibo hanno bisogno di essere conservati in condizioni leggermente diverse, anche all'interno dei scomparti del frigorifero! Ma ci sono anche altre importanti considerazioni di sicurezza a cui pensare. Per esempio, la carne cruda dovrebbe essere incartata o tenuta sigillata in contenitori in fondo al frigorifero per prevenire la fuoriscita dei loro liquidi su altri cibi e la loro **contaminazione**, che farebbe ammalare.

## Congelare

Congelare è un altro modo geniale per preservare il cibo a casa tenendo gli insetti alla larga. Il congelare conserva il gusto, la consistenza e i valori nutrizionali del cibo meglio di qualsiasi altro metodo di conservazione. Tuttavia, è importante sapere che congelare ferma solo temporaneamente la crescita dei **microrganismi**, ma non li uccide veramente. Infatti, alcuni **microrganismi** continuano a crescere pur nello stato di congelamento, ma davvero molto piano. Quindi se mettete il vostro cibo **contaminato** nel congelatore, conterrà gli stessi dannosi **microrganismi** una volta scongelato.

## Scongelare cibi congelati

Ci sono tre modi sani per far sciogliere i cibi (scongelarli):

* Nel frigorifero (semplicemente mettendo gli alimenti dentro e aspettando che scongelino).
* Nell'acqua fredda (immergete il prodotto – dovrete cambiare l'acqua ogni 30 minuti per aiutare il cibo a scongelarsi).
* Nel forno a microonde (temporizzate il microonde proprio per "scongelare").

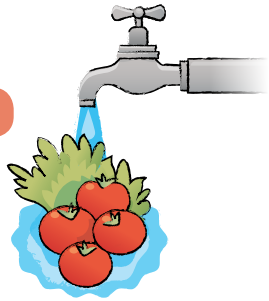
Non dovreste ricongelare il cibo dopo che è stato scongelato, perché quando il cibo è a temperatura ambiente, i **microrganismi** in esso contenuti hanno avuto modo di risvegliarsi e riattivarsi, che significa che si sono moltiplicati. Se ricongelate e riscongelate il cibo, lo esponete alla più alta crescita di **microrganismi**, e ad un rischio ancora più alto di **contaminazione**.

## Conservate nella credenza

Certamente, non tutti i cibi hanno bisogno di essere messi in frigo o congelati! Cibi secchi, non deteriorabili come cereali, pasta, riso e **legumi** (fagioli o lenticchie) possono essere tenuti in un luogo asciutto, pulito e libero dagli insetti, roditori o altri animali. Dopo che li avete aperti, conservateli

preferibilmente in contenitori ermetici o risigillate la confezione originale ben stretta (questa toglie l'ossigeno e l'umidità di cui i **microrganismi** hanno bisogno per sopravvivere e rallenta il deterioramento, e ferma anche gli insetti). Il pane dovrebbe essere tenuto al fresco il maggior tempo possibile, conservandolo in un portapane o coprendolo bene per fermare la perdita di umidità.

## 5. USATE ACQUA E MATERIE PRIME SICURE



Questa quinta chiave è molto importante – spiega come fare scelte attente e sicure quando compriamo prodotti alimentari e per usare altre materie prime sicure (comprese acqua e ghiaccio). Pericolosi **microrganismi** e agenti chimici tossici potrebbero formarsi in cibi avariati o ammuffiti. Fate attenzione nella selezione delle materie prime e semplici misure come lavare e sbucciare il cibo possono ridurre i rischi. I punti chiave da ricordare sono:

* Usate acqua sicura o trattatela in modo da renderla tale.
* Scegliete cibi freschi e sani.
* Preferite cibi che abbiano subito trattamenti per renderli sicuri, come ad esempio il latte **pastorizzato**.
* Lavate frutta e verdura, con acqua pulita, specialmente se la mangiate cruda.
* Non usate il cibo oltre la sua data di scadenza e non mangiate nulla che abbia uno strano odore, colore o di cui avete il sospetto che sia avariato.

Gettate il cibo che è ammuffito e decomposto, o che ha un colore insolito o un cattivo odore, **ma siate consapevoli che molti dannosi microrganismi nel cibo sono insapori e inodori.**

Se non mangiate tutto il cibo cotto, potete conservarlo, nel frigorifero e mangiarlo più tardi, ma siate sicuri di:

* Mettere gli avanzi in un contenitore sigillato, o coprite con pellicola per gli alimenti per prevenire che i **microrganismi contaminino** il cibo.
* Mettete un'etichetta sul contenitore o sul piatto indicando la data, così da sapere quanto è vecchio una volta che lo userete.
* Mettete gli avanzi davanti nel frigorifero cosi da vederli per primi e ricordarvi che devono essere consumati!
* Se riscaldate gli avanzi rassicuratevi di riscaldarli accuratamente per uccidere qualsiasi **microrganismo**.

Se dovete buttare il cibo quando è andato a male, rassicuratevi di smaltirlo attentamente e con responsabilità. Mettete la spazzatura in un bidone coperto e svuotatelo di frequente.

## STATE ATTENTI AI NEGOZI IN CUI COMPRATE CIBO:

* Il negozio, l'area, lo spazio interno, e ciò che è attorno devono essere puliti e liberi da spazzatura.
* Il cibo è tenuto lontano da terra e protetto da polvere, uccelli, insetti, parassiti, ecc.
* Il cibo è conservato in contenitori ermetici, coperti e protetti da umidità, insetti, roditori e altri insetti nocivi.
* Differenti tipi di cibo, come uova, carne, pesce e ortaggi, sono tenuti separati gli uni dagli altri.
* I cibi sono tenuti alle giuste temperature; i cibi caldi devono essere mantenuti caldi e i cibi che hanno bisogno di essere refrigerati devono essere sufficientemente freddi.
* I cibi congelati devono essere mantenuti congelati, ma fate attenzione ai segni (esempio: scolorimento, cristalli di ghiaccio) che indicano che sono stati già scongelati e ricongelati.
* I cibi sono tenuti separati dai prodotti non alimentari (come i prodotti per la pulizia).
* I cibi che sono scaduti o avariati sono stati tolti velocemente.
* Chi maneggia e prepara il cibo deve avere modo di lavarsi le mani facilmente (con acqua pulita e sapone) e utilizzare i guanti per maneggiare il cibo.
* Le confezioni non dovrebbero presentare fessure, rotture o buchi.
* Non ci devono essere segni di sporco, muffa o umidità su qualsiasi confezione alimentare.

## COME RICONOSCERE I CIBI AVARIATI E DI QUALITÀ POVERA

**Prendete nota:** Questa è una guida generale per aiutarvi nel momento in cui scegliete gli alimenti. Tuttavia, siate consapevoli, che anche se il cibo ha un buon aspetto, può sempre contenere dannosi **microganismi** che non potete vedere. Pertanto, seguite tutti i consigli di prima per poter conservare cibo più sicuro.

- **Cereali e altri cibi secchi:** presenza di insetti, sporco, sassolini o altri oggetti nel prodotto. Il prodotto è bagnato, inumidito, o presenta macchie di colore o muffa. Cambiamento nell'aspetto del prodotto, come grumi nella farina o grinzette nei **legumi**. Le buste o le confezioni sono aperte, strappate o rotte. Nelle confezioni dei prodotti, la data di scadenza è già passata.
- **Ortaggi da radice e tuberi:** il prodotto è soffice, non sodo, o presenta dei germogli. Ha ammaccature, macchie di marcio o altri segni di danni o deterioramento.
- **Frutta e verdura:** mostrano segni di mollezza generale o di avvizzimento, macchie leggere, di marcio o altri tipi di parti danneggiate.
- **Carne e pollame:** hanno un cattivo odore o un colore strano. Nelle carni, il fegato e altri organi procurano: odore forte o colore insolito.
- **Pesce:** cattivo odore. Carne morbida anziché soda. Occhio opaco; asciutto, squame allentate, così come branchie e pinne.
- **Latte e prodotti del latte:** il prodotto ha un cattivo odore o è stato esposto a polvere, mosche o altri insetti. I prodotti hanno bisogno di essere rimessi in frigo o a temperature fredde e quelli che non sono stati abbastanza refrigerati potrebbero essere danneggiati. Nelle confezioni dei prodotti, la data di scadenza è già passata.
- **Prodotti in scatola:** la lattina si è gonfiata, incurvata, ammaccata, arruginita o ci sono altri segni di danni all'interno o al di fuori. Il cibo è fuoriuscito dalla lattina. Quando questa è aperta, il cibo ha un aspetto e un odore sgradevoli. La data di scadenza è passata.

*Fonte:* FAO, Mangiar bene per stare bene, lezioni sulla nutrizione e le diete sane, 2013.

## Materie prime: comprate cibo che è sicuro

Per essere certi che compriate cibo sicuro e nutriente siate consapevoli di tutte le questioni di sicurezza nell'acquistare. Siate sicuri che il negozio, i mercati e i venditori siano di fiducia. Prestate attenzione alla pulizia del negozio, ai venditori e tutto l'ambiente in cui il cibo è venduto. L'**igiene** personale di chi vende alimenti è davvero molto importante; sia i vestiti e che le mani dovrebbero essere puliti e lavati frequentemente (in questo modo porteranno meno **microrganismi**). Un altro segno è stare attenti se il negozio ha molti clienti. Guardate bene il cibo prima di comprarlo, controllatene la freschezza, l'aspetto, la varietà, la qualità e il prezzo. Controllate che il cibo sia tenuto alle giuste temperature e che i cibi crudi siano separati da quelli cotti.

### Per saperne di più:

- OMS 5 consigli chiave per la sicurezza alimentare:
  **http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys_italian.pdf**
- Scheda OMS per una dieta sana:
  **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/en**
- FAO Sicurezza Alimentare:
  **www.fao.org/food/food-safety-quality/home-page/en**
- FFDA Sicurezza Alimentare & Informazioni per Bambini e Adolescenti :
  **https://www.fda.gov/AboutFDA/AboutThisWebsite/ucm523741.htm#italian**
- La Sicurezza Alimentare e la Salute dei ragazzi:
  **www.kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/food_safety.html**
- Metodi intelligenti per conservare il cibo:
  **www.thinkeatsave.org/index.php/be-informed/traditional-and-indigenous-food-preservation-methods**

# MANGIARE SANO– È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE

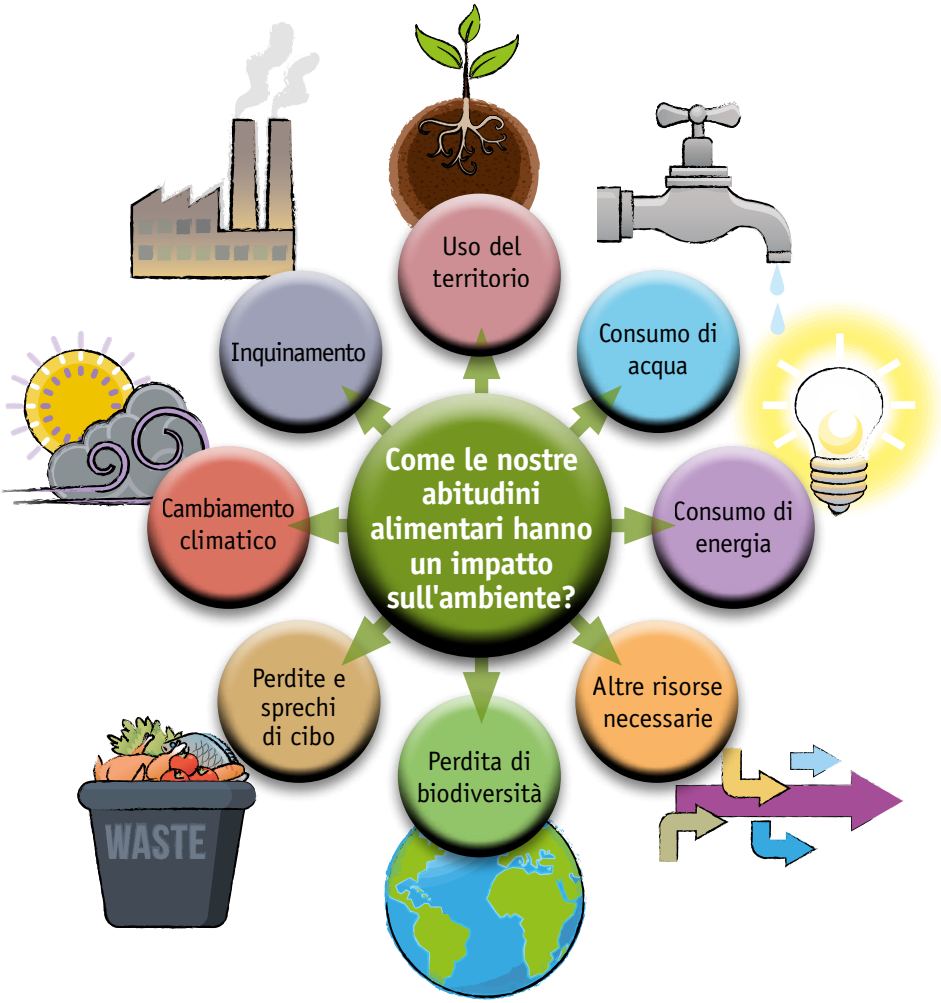
Nelle Parti B e C abbiamo esaminato gli effetti del cibo sul nostro corpo e sulla nostra salute. Ma, avete compreso che LE VOSTRE scelte alimentari influenzano l'ambiente e le persone? Produrre, trasportare, processare, conservare, vendere e prepare cibo ha bisogno di molte **risorse naturali** (come territorio, acqua e **nutrienti**), energia, e coinvolge un alto numero di persone. Come il cibo è prodotto e come arriva sulle nostre tavole influenza molto sull'impatto che il cibo ha avuto sull'ambiente e gli individui all'interno delle comunità che sono coinvolti nel produrlo. Fare scelte alimentari con risorse limitate o sistemi di produzione insostenibili, come mangiare certe specie di pesce selvatico, può causare la perdita delle specie o la distruzione degli habitat naturali. Inoltre, oggi stiamo letteralmente buttando via una gran quantità di energia e risorse che usiamo nella produzione di cibo perché ogni anno globalmente un terzo di tutto il cibo che è prodotto è perso o sprecato. Sebbene questo non sia semplice, questo potrebbe sfamare 850 milioni di persone affamate. In questa parte esploreremo come il cibo sta avendo un impatto in tutto il mondo attorno a noi e come delle scelte alimentari **sostenibili** possono farci ridurre questi impatti. Coraggio, procediamo! Per prima cosa diamo un'occhiata ad alcuni dei principali motivi del perché la produzione di cibo ha questo grande impatto.

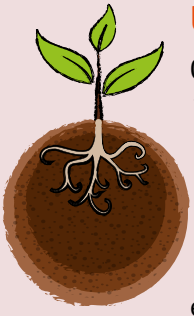
**RICORDATEVI CHE, FONDAMENTALMENTE I PRODUTTORI E RIVENDITORI ALIMENTARI SONO DISCIPLINATI DALLE VOSTRE SCELTE COME CONSUMATORI,**

**QUINDI VOI POTETE FARE LA DIFFERENZA!**

# COME LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI HANNO UN IMPATTO SULL'AMBIENTE?

Poiché la popolazione continuerà a crescere da 7 a 9 miliardi entro il 2050, e le scelte e le abitudini alimentari cambiano, è stimato che la domanda mondiale di cibo aumenterà di un ulteriore 60 per cento. Tuttavia, ancora molti dei nostri sistemi produttivi sono insostenibili – cerchiamo di capire il perché.

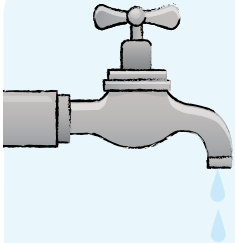




## Uso del territorio

Circa il 30 per cento del territorio della Terra è già utilizzato per far crescere le coltivazioni e allevare gli animali. Ma spesso, pratiche insostenibili causono l'erosione del suolo e la perdita dei **nutrienti** del suolo stesso. Quando il territorio non è più utilizzabile, i coltivatori hanno bisogno di spostarsi in nuove località causando spesso il disboscamento di vegetazione naturale (come le foreste) e la perdita della **biodiversità**. L'aumento della produzione su territori già coltivati potrebbe essere fatto, ma se non fatto correttamente può avere impatti ambientali, come l'inquinamento dell'acqua e la perdita di **biodiversità** sia all'interno che intorno al campo. Cosa, come e dove coltiviamo le colture e alleviamo gli animali influisce molto su quanto territorio abbiamo bisogno, ma anche come siamo rispettosi e **sostenibili** per l'ambiente.

*Per saperne di più su questo argomento consultate il* BREVETTO SUOLO



## Consumo di acqua

Tutti i raccolti dei coltivatori che crescono – come frumento, riso o frutta e verdura – hanno bisogno di acqua. Gli animali tenuti per produrre carne, uova o latte hanno tutti bisogno di mangiare piante (che, come sapete, hanno già **consumato** acqua) e anche loro hanno bisogno di bere acqua. Pensate che solo la patata che avete mangiato l'altra sera per cena "ha bevuto" 25 litri di acqua per crescere. E per quelli di voi che sono fan degli hamburger, lo sapevate che il vostro cibo preferito "ha bevuto" 2 400 litri di acqua mentre è stato prodotto? Sorprendentemente, prende 1 000 volte più acqua per soddisfare la sua sete che per sfamare la popolazione mondiale! Complessivamente, i settori di coltivazione e del bestiame usano 70 per cento delle risorse di acqua dolce disponibile.

*Per saperne di più su questo argomento consultate il* BREVETTO ACQUA

# Acqua per il cibo

| Prodotto | Acqua necessaria alla sua produzione (litri) |
|---|---|
| 1 hamburger | 2400 |
| 1 bicchiere di latte | 200 |
| 1 uovo | 135 |
| 1 mela | 70 |
| 1 fetta di pane | 40 |
| 1 patata | 25 |

**Troverete questo poster e altre immagini su:**

**www.unwater.org/worldwaterday**
**www.fao.org/nr/water**

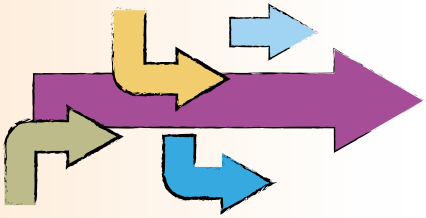
Giornata Mondiale dell'acqua 2012
Coordinato da:

## Consumo di energia

Circa il 30 per cento dell'attuale energia globale è usata per produrre, trasportare, trattare, conservare, vendere e preparare il nostro cibo. Non sorprendetevi quando vi fermate a considerare che l'energia è richiesta ad ogni fase del percorso citato. Coltivare e far crescere pesce e bestiame richiede elettricità, carburante e macchinari. Molti sistemi di coltivaggio oggi usano **fertilizzanti** a base azotate, che richiedono grandi processi di energia-intensiva per produrre. Il trasporto del cibo, la conservazione e la distribuzione **consumano** altrettanto energia. Scoprite di più sulle questioni riguardanti l'energia e le fonti **sostenibili** e non sostenibili di energia nel Brevetto Energia.

*Per saperne di più su questo argomento consultate il* BREVETTO ENERGIA

## Altre risorse necessarie



Per far crescere le colture e allevare gli animali c'è inoltre bisogno di altri stimoli: richiede infrastrutture di allevamento, recinti, **nutrienti** per piante, agenti chimici e medicine, così come macchinari per il raccolto, la lavorazione, il confezionamento e il trasporto a mercati e negozi. Più complesso è il processo per produrre cibo, più fasi dovrà avere per arrivare nelle nostre tavole, e avranno bisogno di essere usate più energia e risorse.

## Perdita della biodiversità

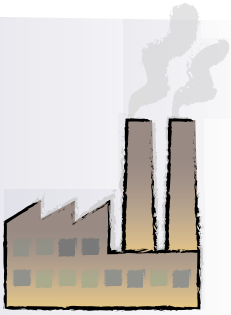
La produzione di cibo industriale sta contando sempre di meno su una varietà di coltivazioni e razze animali, favorendo una buona produttività di monocolture e una varietà di piante e specie di bestiame. La FAO ha stimato che durante l'ultimo secolo, il 75 per cento della diversità genetica delle colture è andato perduto. Questa perdita nelle colture delle piante e nelle razze animali è pericolosa perché rende le nostre provviste di cibo più vulnerabili ai facolai di parassiti e alle malattie. Meno diversità nel campo significa anche meno diversità nei nostri piatti. Se non stiamo attenti a questo, ci sono alcuni tipi di frutta e verdura che non potremo mangiare nel futuro. Pensate a tutte le varietà che i vostri nonni conoscevano e che voi non potete trovare nei supermercati. La scelta alimentare che facciamo possono contribuire anche alla perdita di biodiversità delle specie selvatiche, così come alcuni sistemi di coltivazioni agricole colpiscono gli habitat naturali; per esempio, abbattere le foreste per far crescere le coltivazioni o allevare il bestiame. Assicurarvi che il vostro cibo proviene da una fonte **sostenibile** è pertanto molto importante.

*Per saperne di più su questo argomento consultate il* BREVETTO BIODIVERSITÀ

## LO SAPEVATE?

La pesca è fondamentale per i mezzi di sussistenza e la **sicurezza alimentare** di 200 milioni di persone. Una su cinque persone in questo pianeta dipende dalla pesca come la loro prima fonte di proteine. Ma, due terzi delle materie prime della pesca mondiale o sono pescate al loro limite o sono pescate eccessivamente. La FAO ha stimato che più del 70 per cento della popolazione del mare è stata completamente usata, abusata o in crisi.

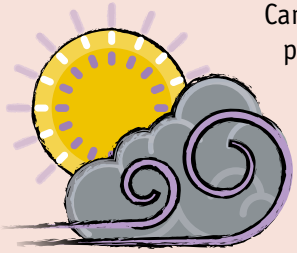
## L'inquinamento



I **fertilizzanti** sono fondamentali per una sana crescita, fioritura, fruttificazione e riproduzione di tutte le piante. Ma, usando troppo **fertilizzante**, o usandolo non corretamente, si può davvero danneggiare il nostro ambiente. L'uso eccessivo di **fertilizzante** nell'ambiente può inquinare le falde acquifere locali, così come i laghi e i ruscelli, causando l'**eutrofizzazione** (vedete il grafico). L'inquinamento può essere anche causato da un uso eccessivo di **pesticidi** e **erbicidi** per uccidere tutte le specie di parassiti. Questi prodotti sono altamente tossici e possono danneggiare il suolo e i corsi d'acqua navigabili, inquinando la zona per molti anni anche dopo il loro uso.

*Fonte*: YUNGA, Emily Donegan

## Cambiamento climatico



Cambiamenti nelle temperature e nelle precipitazioni e siccità, hanno sempre colpito l'agricoltura, rendendo difficile la crescita delle coltivazioni e l'allevamento di bestiame in alcune regioni del mondo. Tuttavia, la produzione e il **consumo** di cibo sono ugualmente cause importanti dei **gas a effetto serra** che provocano il **cambiamento climatico**. Le principali cause comprendono la **deforestazione** (che rilascia carbone), metano dai ruminanti e dalla produzione di riso, l'uso dei **fertilizzanti**, e l'uso dell'energia per tutta la **catena alimentare**. In totale, dal 20 al 25 per cento di tutta l'emissione di **gas a effetto serra** è originata dalla produzione e **consumo** di cibo.

*Per saperne di più su questo argomento consultate il* BREVETTO CAMBIAMENTO CLIMATICO

## Perdite e sprechi di cibo

Come già menzionato, circa un terzo del cibo prodotto globalmente per il **consumo** umano è perso o sprecato. Questo ammonta a circa 1.3 miliardi di tonnellate all'anno! (*Fonte*: FAO). Come sempre, ci impegnamo per sfamare tutti: una cifra stimata di 850 milioni di persone sono affamate in tutto il mondo (*Fonte*: FAO), e entro il 2050 la popolazione crescerà di un altro 30 per cento.

Quando il cibo va sprecato o perso significa che l'enorme quantità di risorse ed energia usate per produrlo sono state usate invano. Anche l'inquinamento e l'emissione di **gas a effetto serra** rilasciata per produrre questo cibo sono state superflui. Per di più, quando il cibo è sprecato finisce per decomporsi nelle discariche pubbliche e genera perfino più emissione di **gas a effetto serra** (metano). Le perdite e

gli sprechi di cibo causano la mancanza del cibo stesso, l'aumento dei prezzi degli alimenti, le persone diventano affamate, ed è nocivo per l'ambiente – quindi ci sono solo cattive notizie. Le perdite di cibo sono causate da parassiti e malattie, eventi climatici, cattivo sistema di immagazzinamento e di trasporto, che colpiscono specialmente i paesi in via di sviluppo. Lo spreco di cibo, d'altra parte, è buttar via cibo, persino quello buono, per diverse ragioni (solo perché sembra strano di aspetto). In molti paesi un'elevata percentuale di cibo viene sprecato nelle nostre case! Quanto del cibo che comprate finisce nel bidone della spazzatura?

(*Fonte*: FAO, 2012)

## IMPATTI SOCIO-ECONOMICI

La sostenibilità non è solo per le nostre azioni sugli impatti ambientali, ma anche per le considerazioni sociali ed economiche, e le tre sono collegate. Se vogliamo più cibo economico, significa che le persone che lo producono non possono prestare attenzione alla sua qualità e al suo impatto sull'ambiente. Anche le nostre scelte alimentari hanno impatti importanti sulle vite delle persone che producono e vendono cibo. Per esempio, in molti paesi, l'agricoltura è una delle fonti chiave di impiego per le persone, ma spesso non c'è un salario minimo e i produttori possono arrivare a battersi per guadagnare almeno un paio di dollari al giorno. I piccoli agricoltori si battono spesso per raggiungere un prezzo equo per la loro produzione, rendendo molto difficile per loro sostenere se stessi e le loro famiglie.

Iniziative come il **Commercio Equo e Solidale** permette ai coltivatori e ai produttori di raggiungere un prezzo equo per i loro prodotti mentre assicura che certe norme siano seguite, come proibire il lavoro minorile forzato, garantendo un posto di lavoro sicuro e proteggendo l'ambiente. Scoprite di più sul **Commercio Equo e Solidale** a p. 138 e 215.

**PRENDERVI CURA DEL VOSTRO CIBO È ANCHE PRENDERSI CURA DELLE PERSONE CHE LO PRODUCONO,**

**COSÌ ANCHE LORO POSSONO PRENDERSI CURA DEL PIANETA.**

# È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE

Potreste sentirvi come se non potete fare nulla per i problemi che sono stati menzionati. Vi starete chiedendo: Cosa posso fare per tutto questo? In realtà, **è tanto quello che VOI potete fare**! Se ognuno di noi fa dei piccoli cambiamenti nel modo di comprare, conservare, cucinare, mangiare e smaltire il cibo e il suo confezionamento, possiamo ridurre i nostri impatti negativi e quelli dei nostri sistemi di produzione. Inoltre, le nostre scelte come consumatori hanno il potere di mandare un messaggio forte ai coltivatori, ai produttori di cibo, ai supermercati e a tutti gli altri coinvolti nella **catena alimentare**: vogliamo comprare e compreremo solo cibo che è prodotto **sostenibilmente** e responsabilmente. Alla fine i produttori e i rivenditori vendono solo quello che i consumatori comprano. Se tutti adottiamo una **dieta sostenibile** e **nutriente** il modo in cui gli alimenti sono prodotti cambierà di conseguenza.

## COS'È UNA DIETA SOSTENIBILE?

Parlando in generale, una **dieta sostenibile** è quella che ha un basso impatto ambientale, contribuisce alla sicurezza del cibo e della nutrizione per tutto il mondo, e a una vita sana per le generazioni presenti e future. **Diete sostenibili** sono anche protettive e rispettose della **biodiversità** e degli **ecosistemi**, culturalmente accettabili, economicamente eque per i produttori e i consumatori, nutrizionalmente **adeguate**, sicure e sane. Ah, e utilizzano nel modo più efficiente possibile le risorse naturali e umane. In particolare le **diete sostenibili** assicurano:

1. **Salute e benessere:** le **diete sostenibili** favoriscono una dieta nutrizionalmente bilanciata e sicura, sana sia per il corpo che per il territorio.
2. **Ambiente, biodiversità e clima:** le **diete sostenibili** cercano di limitare gli impatti negativi utilizzando nel modo più efficiente le **risorse naturali** e rispettando la **biodiversità**.

3. **Equità e Commercio Equo e Solidale:** le **diete sostenibili** sono economicamente eque sia per i produttori che per i consumatori.
4. **Sicurezza alimentare e accessibilità:** una **dieta sostenibile** promuove la **sicurezza alimentare** e l'accessibilità difendendo la produzione locale e rendendo possibile l'accesso al cibo.
5. **Eredità e abilità culturali:** una **dieta sostenibile** promuove conoscenze tradizionali dei sistemi per la produzione delle varietà locali di cibo e dei metodi agricoli.
6. **Cibi locali e di stagione:** comprare prodotti locali e di stagione riduce gli impatti, il trasporto, provvede a una migliore qualità produttiva e promuove l'economia locale.

## Basi per una dieta sostenibile

Ora che sappiamo cosa è una **dieta sostenibile**, vediamo davvero come adottarla.

Alcune delle fasi nella **catena alimentare** sono fuori dal nostro controllo, eppure abbiamo potere come consumatori per scegliere alternative più **sostenibili**! Molti di noi non hanno compreso che il semplice fatto di scegliere cosa mangiare, lo stare attenti al modo

in cui cuciniamo e prepariamo il cibo, possono avere dei grossi impatti per il nostro pianeta. In altre parole, un menu ben-pianificato e uno shopping intelligente, così come conservare e cucinare non solo soddisfano i nostri bisogni nutrizionali, ma possono anche fare molto per proteggere il nostro pianeta. Controllate la guida passo dopo passo qui sotto.

## RISPARMIARE IN GRANDE

Avete mai sentito parlare del termine "**impronta ambientale**"? Si riferisce al modo in cui noi influenziamo l'ambiente mediante le nostre azioni quotidiane; per esempio, quanta energia e acqua usiamo, se prendiamo la macchina o andiamo in bicicletta, se utilizziamo borse di plastica o portiamo borse di stoffa, ecc. Meno impronte lasciamo, meno danni causiamo all'ambiente.

Le nostre scelte alimentari rappresentano una parte consideravole della nostra **impronta ambientale**. Quindi semplici cambiamenti nelle nostre abitudini alimentari possono portare grandi benefici per il nostro pianeta.

Un buon modo per ridurre la nostra **impronta ambientale** è ricordando le "tre R", che sono i pilastri principali di un comportamento responsabile per l'ambiente. Esse sono:

* **Ridurre:** Provate ad abbassare la quantità di sostanze che buttate via comprando meno e comprando prodotti non confezionati o con un imballaggio minimo. Evitando gli sprechi di cibo si riduce l'uso delle risorse necessarie per la produzione e si riducono tutti gli **impatti ambientali**, economici e sociali uniti allo smaltimento dei rifiuti.

* **Riutilizzare:** Per quanto possibile, provate a riutilizzare le cose invece di buttarle via. Il riuso è generalmente migliore del riciclaggio perché **consuma** meno energia e risorse.

* **Riciclare:** Riciclare significa trasformare gli avanzi in una nuova sostanza o prodotto, come il **compost**. Imparate di più sui servizi di riciclaggio nella vostra zona e impegnatevi a separare la vostra spazzatura e a riciclare qualsiasi cosa potete.

# COMPRARE E OTTENERE CIBO IN UN MODO SOSTENIBILE

## Scelte di shopping sostenibile

Potete avere grandi impatti nel modo in cui fate la spesa e in base alle alternative di cibo che comprate. Qui di seguito alcune considerazioni e suggerimenti generali a cui pensare.

**Tornare alle basi:** Per mangiare in modo più **nutritivo** e **sostenibile**, è meglio comprare più cibo naturale e meno **cibo lavorato**. Per esempio, scegliere frutta fresca al posto di bevande di frutta zuccherate. Scegliere ingredienti freschi, e non lavorati (con poco o niente imballaggio) al posto di pasti già confezionati, noccioline non salate come spuntino invece delle patatine fritte, e cereali integrali al posto delle farine raffinate. Come abbiamo imparato in precedenza, i cibi **non raffinati** sono migliori per la vostra salute perchè forniscono più **fibre**, **vitamine** e **minerali**, e hanno meno sale aggiunto, zucchero, grassi e **conservanti** aggiunti. I cibi non lavorati sono anche migliori per il pianeta perché sono meno lavorati e nella loro produzione è presente minor confezionamento. Prepare il vostro cibo è anche divertente, vi permette di conoscere esattamente quali ingredienti sono stati utilizzati e può essere anche molto più gustoso. Pensate ad esempio al pane appena sfornato – da leccarsi i baffi!

**Migliorate la vostra dieta attraverso la biodiversità:** Una dieta diversa è buona per la vostra salute e per la natura. Mangiando una varietà di cibo, aumentate le opportunità di ottenere tutti i **nutrienti** di cui il vostro corpo ha bisogno. Incoraggiate anche i coltivatori a produrre una diversa varietà e specie di raccolti e a salvare le risorse genetiche di piante e animali. Queste

sono le materie prime su cui le comunità agricole locali e i ricercatori contano per migliorare la qualità e la produzione del cibo. Avete probabilmente sentito parlare di **biodiversità** come la varietà di vita sulla Terra, ma avete mai pensato al ruolo che ha nella vostra alimentazione? Se sono proprio gli insetti a impollinare le piante, i **batteri** microscopici sono usati per fare il formaggio, le diverse specie di bestiame usate per vivere in ambienti ostili, o le mille varietà di colture che sostengono la **sicurezza alimentare** mondiale. La **biodiversità** è anche gustosa, scoprire e assaggiare varietà di cibo locali e tradizionali è divertente, diversifica la vostra dieta e contribuisce a proteggere le varietà di alimenti disponibili sostenendo i coltivatori che le crescono.

**Pianificate prima di andare a comprare:** Controllate il vostro frigo e la dispensa per vedere cosa avete già, cosa deve essere consumato e cosa dovete comprare. Cominciate col pianificare il vosto menu attentamente. Cosa deve essere consumato? Cosa può essere preparato per fare un pasto **nutriente** e bilanciato? Come può essere preparato in modo efficiente dal punto di vista energetico? Per esempio, può essere cucinato con altri cibi e magari risparmiare energia e acqua? Quali ingredienti aggiuntivi richiedete? Quali sono gli impatti ambientali e sociali degli ingredienti che avete selezionato? Ci sono altre alternative **sostenibili**? Da queste domande potete poi fare una dettagliata lista della spesa, che significa che non dovete ritornare dopo nel negozio per gli ingredienti che avete dimenticato. Pianificare attentamente significa anche che sprecherete meno cibo, essendo organizzati e comprando solo quello che userete.

**Borse della spesa:** Non dimenticate di portare la vostra borsa della spesa; le borse di stoffa sono più resistenti e più facili da portare, e vi evitano di comprare borse di plastica al negozio.

**Pianificate il vostro itineraio:** Probabilmente avete sentito parlare dei "food miles" (i cosidetti chilometri alimentari). Ma dovete sapere che quando contate l'energia totale e le emissioni di **gas a effetto serra** derivate dal trasporto del cibo, metà di queste sono provocate dal consumatore facendo la spesa. Questo è dovuto al fatto che il trasporto commerciale è in grande quantità, fatto spesso su nave o su treno, completamente imballato, mentre potremmo prendere la macchina per comprare alcuni prodotti. Quindi ridurre il numero dei viaggi e unirlo ad altre regole portano a metodi buoni per ridurre l'energia che usate. Una volta che avete la vostra lista della spesa potete anche valutare qual'è l'itinerario più efficace per prendere gli ingredienti, quanta strada può essere fatta a piedi, o usando un trasporto pubblico o se potete andare assieme ai vostri vicini e amici nella stessa macchina.

**Rendete lo shopping divertente:** Non considerate fare la spesa come una scocciatura o una perdita di tempo. È davvero un modo geniale per imparare di più su quali cibi sono disponibili; da dove provengono; quale è la loro composizione nutritiva; e come cuocerli. Possono darvi delle idee per variare la vostra dieta, con nuovi pasti e nuovi gusti.

**Suggerimento:** Evitate di fare la spesa quando siete affamati. Qualunque cosa vi sembra invitante a stomaco vuoto e potreste essere tentati di prendere ogni sorta di prodotto che non è **nutriente**, o che potrebbe andare sprecato.

**Quantità degli ingredienti:** Cercate di sviluppare un senso delle giuste quantità ed evitate di comprare cibo che non mangerete mai. Ricordatevi, sprecare il cibo non è solo una perdita di cibo imperdonabile, ma anche sprechi di risorse preziose come il territorio, l'acqua e l'energia. E, certamente, è anche una perdita in denaro. Quindi evitate di afferrare qualsiasi cosa dagli scaffali solo perché vi sembra entusiasmante in quel momento, e scegliete accuratamente solo quei cibi che sono **nutrienti** e che siete sicuri di mangiare.

**Attenzione alle occasioni:** Fate attenzione alle "offerte speciali" come due al prezzo di uno, o alle confezioni multiple, ecc., che vi portano a comprare più cibo di quello di cui avete bisogno. Questo potrebbe essere meno costoso rispetto alla quantità, ma finisce per costarvi – come all'ambiente – di più se il cibo viene sprecato. Tuttavia, con il cibo che ha una lunga conservazione, come cibo in scatola o imbottigliato, potrebbe aver senso comprarlo e conservarlo, se siete sicuri che lo utilizzerete prima della data di scadenza.

**Confezioni che creano rifiuti:** Il confezionamento è essenziale per far si che il vostro cibo sia sicuro da mangiare, ma per essere prodotto utilizza molta energia e risorse e crea una gran quantità di rifiuti. Controllate la vostra spazzatura – quanta ne proviene dalle confezioni di cibo e dagli sprechi della cucina? Spesso alcune confezioni sono solo usate per far sì che il prodotto si presenti meglio, e perché si venda più velocemente. Come consumatori potete notevolmente influire su come i prodotti sono confezionati, vale

a dire se non sono rispettosi per l'ambiente, non comprateli. Per esempio, evitate prodotti che hanno molti strati di confezioni inutili o confezioni con diversi componeneti (pellicola trasparente e cartoncini, ecc.) che non possono essere separati e riciclati. Scegliete alimenti con confezioni riciclabili, come bottiglie di vetro e barattoli. Comprate alimenti sfusi: fagioli secchi invece di quelli inscatolati; foglie di té sfuse invece delle bustine di té. Scegliete frutta e verdura non confezionata al posto di quelle che si trovano in buste di plastica, scatole, ecc. La carne presa in macelleria spesso viene da meno confezionamenti della carne che si trova nei grandi supermercati. Sfidate voi stessi e vedete quanto potete ridurre le confezioni alimentari nella vostra spazzatura differenziata!

**Conservare in modo sostenibile:** Mentre gironzolate per il vostro mercato locale, pensate ai prodotti che state comprando e come li potete conservare. Per esempio, i pomodori in bottiglia o in scatola, non richiedono energia nella conservazione, cioè fino a che non li aprite non li dovete mettere nel frigo, ma il processo nel creare le bottiglie o le scatole così come l'imbottigliare e l'inscatolare i pomodori ha utilizzato energia. Il cibo congelato, d'altro lato, è stato congelato in fabbrica, trasportato congelato, immagazzinato come congelato nel negozio e dovrebbe andare nel vostro congelatore, e tutto ciò utlizza energia dal principio alla fine. Per quanto possibile, provate a ricercare e a scoprire più che potete su quello che state comprando, quello che è finito nella sua produzione, e di quali accortezze avrà bisogno una volta portato a casa.

**Comprate cibo locale:** Cercate le etichette della regione di provenienza. Il trasporto utilizza molta energia e produce emissioni di **gas a effetto serra**. Tuttavia, tenete a mente, che in alcuni casi può essere molto ecologico importare cibo che produrlo localmente. Per esempio, coltivare alcuni tipi di frutta in climi caldi e esportarli

**consuma** meno energia che coltivarli in un clima freddo e creare la giusta temperatura per farli crescere (come nelle serre riscaldate). Pertanto, provate a comprare varietà locali che non richiedono particolari trattamenti, nella vostra regione. Vi aiuterà a comprendere da dove provengono diversi prodotti e cosa comporta la loro produzione. Comprare a livello locale aiuta anche a promuovere la vostra economia locale!

**Scegliere il mercato dei coltivatori:** Se avete un mercato locale, la spesa è un modo geniale per trovare cibi freschi, **nutrienti**, coltivati localmente e sostenere i piccoli agricoltori locali. Diventerete anche più familiari con il vostro cibo e da dove proviene, perché potrete fare direttamente ai coltivatori qualsiasi domanda avete sui loro prodotti e apprendere buoni consigli su come conservarlo e su come prepararlo.

**Scegliere un'agricoltura biologica e sostenibile:** Provate a comprare cibo che è stato prodotto usando metodi di produzione più **sostenibili**. Per esempio, l'**agricolura biologica** mira a limitare gli impatti ambientali evitando l'uso di **pesticidi**, **erbicidi** e **fertilizzanti** chimici. Inoltre, i coltivatori usano numerosi metodi su come far crescere e fare la rotazione con diversi tipi di colture, e su come aggiungere **sostanze organiche**, come il **compost** o il letame, per rendere e mantenere i suoli sani e fertili. L'**agricoltura biologica** include anche il bestiame e il pollame d'allevamento, perciò allevare le mucche, i polli, ecc. In questo caso, gli animali sono alimentati con una dieta senza ormoni e antibiotici e dando loro più spazi per vivere. Scegliendo una produzione di cibo **sostenibile**, dobbiamo affermare le nostre preferenze come consumatori, che, a lungo termine, farà la differenza nelle pratiche di produzione alimentare.

**Commercio Equo e Solidale:** Mentre mangiare prodotti locali e di stagione la maggior parte del tempo è una buona idea, potete anche godere di tanto in tanto di questi alimenti importati se non sono presenti nella vostra regione. In questi casi, considerate di comprare prodotti di **Commercio Equo e Solidale** per assicurarvi che i cibi importati che comprate siano prodotti in modo **sostenibile** e che i coltivatori sono trattati equamente. A volte anche importare certi cibi è davvero molto più sostenibile di un cibo coltivato localmente. (Quali vi vengono in mente? Parlatene in gruppo).

**Coltivate i vostri prodotti:** In ultimo, se avete un giardino, un balcone o accesso a uno spazio in comune dove avete il permesso di far crescere piante, prendete in considerazione di coltivare il vostro cibo. Questo è un bel modo per voi di avere il vostro prodotto cresciuto localemente e fresco. Risparmierete soldi nei negozi alimentari e ridurrete anche il vostro impatto sull'ambiente. Se trattate metodi organici, migliorerete la qualità del suolo, contribuirete alla salute complessiva dell'ecosistema, e ridurrete anche il consumo di energia usato per trasportare il prodotto. Potrete fare anche alcuni esercizi mentre piantate, strappate le erbacce, annaffiate e raccogliete. Coltivare il vostro cibo è anche un bel modo per unirvi al cibo stesso e capire di cosa ha bisogno per essere prodotto.

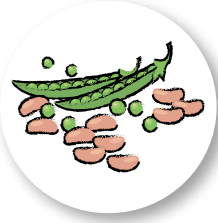
## LO SAPEVATE?

Più di 2 milioni di persone nel mondo **mangiano insetti come fonte di proteine!** Gli insetti si trovano ovunque, si riproducono velocemente e hanno un basso impatto ambientale. Per esempio, i grilli hanno bisogno di una quantità di mangime dodici volte inferiore per produrre la stessa quantità di proteine di un bovino. Per maggiori informazioni date un'occhiata a: **www.fao.org/forestry/edibleinsects/en**

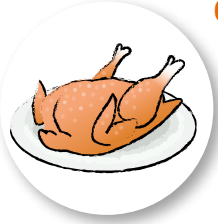
## Selezionare specifici gruppi di alimenti

Ora che abbiamo una visione d'insieme delle scelte sul comprare in modo **sostenibile**, diamo un'occhiata al modo di fare scelte su specifici tipi di alimenti:

**Cereali:** Come detto prima, non solo i cereali integrali sono migliori dei cereali raffinati, ma la loro produzione ha meno impatto sull'ambiente. Questo è dovuto al fatto che c'è meno lavorazione e confezionamento coinvolti durante la loro produzione. Tuttavia, è una buona idea anche pensare ai diversi tipi di cereali e sistemi di produzione; per esempio il riso può essere coltivato usando sia metodi di produzione "asciutti" o "bagnati". Quale pensate è il più **sostenibile**?



**Legumi:** I **legumi** (lenticchie, fagioli, ceci) sono una grande fonte di proteine – più convenienti e con meno impatto sull'ambiente dei prodotti di origine animale. Hanno inoltre la qualità di catturare azoto dall'aria e trasferirlo al suolo, rendendolo più fertile per il prossimo raccolto.



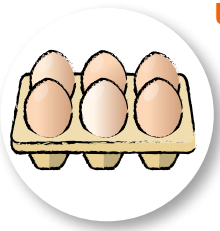
**Carne:** Sostituite prodotti di carni lavorate e alcune carni rosse con gustose alternative. La carne e i prodotti della carne sono i maggiori contributori agricoli di emissioni di **gas a effetto serra**, di **deforestazione**, di **degradazione del territorio** e di perdita di **biodiversità**. Questo perché grandi zone di terra sono necessarie per far crescere il bestiame (specialmente bovino) o coltivare la loro alimentazione. Nell'insieme, la produzione di bestiame è responsabile del 18 per cento dell'emissione globale di **gas a effetto serra**, il pascolo di bestiame occupa il 26 per cento della superficie di terra libera da ghiaccio, e la produzione di alimentazione per il bestiame utilizza il 33 per cento delle terre agricole coltivate. Per di più, il

settore del bestiame rappresenta l'8 per cento dell'uso globale di acqua. Quindi, non si può negare che la produzione di bistecca e hamburger ha un effetto negativo sulle risorse della terra! Potete ridurre quante volte mangiate carne rossa e scegliere buone alternative, ugualmente fonti di proteine, come fagioli, piselli, lenticchie, cereali, noccioline, semi, tofu, latte, formaggio, uova, pollo e pesce. Quando mangiate carne rossa provate a mangiare prodotti locali, provenienti dalla carne in modo **sostenibile** (esempio: se vivete in Australia la carne di canguro è una buona fonte **sostenibile** di proteine, così come lo struzzo in alcune parti dell'emisfero del sud). Forse potreste stare una volta a settimana senza carne, esempio proporre i Lunedì senza Carne a casa vostra.

**Frutta e verdura:** Quando possibile, provate e scegliete sempre frutta e verdura di stagione. Sono più convenienti, più mature e hanno più **nutrienti** e sapore. Il cibo fuori stagione non è rispettoso dell'ambiente perché coinvolge il riscaldamento e l'illuminazione artificiali delle serre o deve essere messo in frigo per molto tempo, entrambi consumano molta **energia** e provocano le emissioni di **gas a effetto serra**. Non dimenticate che la frutta e la verdura di stagione dipendono da dove vivete! Preparate un grafico o una tabella come questo a destra di quale frutta e verdura sono di stagione e cosa cercare nella vostra zona. Non scartate quelle strane: alcuna frutta e verdura è buttata via solo perché si presenta "strana". Potrebbero avere una forma, colore o dimensione diversa, ma in realtà sono perfettamente buone. Comprare questi frutti così diversi può aiutare a ridurre nell'insieme lo spreco del cibo.

Calendario
DEI CIBI DI STAGIONE

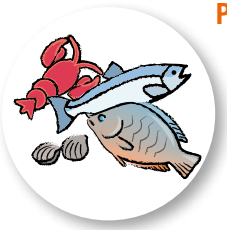
**http://eatseasonably.co.uk/what-to-eat-now/calendar**



**Uova:** Avete sentito parlare dei diversi tipi di uova che si possono comprare: **biologiche**, uova di galline ruspanti e allevate all'aperto. Quindi qual'è la differenza e quali dovremmo comprare? Convenzionalmente le uova coltivate provengono da galline che tipicamente passano la loro vita in condizioni strette senza avere accesso alla luce naturale.

Le galline ruspanti, d'altra parte, possono girovagare in uno spazio aperto. Le uova **biologiche** provengono da galline che sono in libertà, hanno accesso almeno per parte della loro vita all'aperto e alla luce naturale, e sono nutrite da alimentazioni **biologiche** certificate senza **pesticidi** o **fertilizzanti**. Anche se il **biologico** sembra essere l'alternativa più semplice, le galline spesso non possono trascorrere tutta la loro vita girovando liberamente, ma solo per una parte. Un'etichetta recente, "uova da allevamento a terra", fa riferimento alle uova delle galline che trascorrono tutta la loro vita in spazi aperti, girovagando e cercando liberamente una dieta naturale. Alcuni ragionano sul fatto che le uova dalle galline allevate in libertà non solo sono più gustose ma anche più salubri. Tenete in mente che etichettature e pratiche tradizionali variano da paese a paese, quindi prendetevi tempo per fare una ricerca sui diversi modi in cui le uova sono coltivate nella vostra zona. Un buon modo per avere uova fresche è comprarle da piccoli allevamenti locali, se possibile. Potete anche tenere in considerazione di allevare i vostri polli se avete un piccolo spazio nel vostro giardino o a scuola.

**Latticini:** I latticini di solito arrivano in diverse confezioni o dal banco della gastronomia, così che potete scegliere la quantità di cui avete bisogno per evitare sprechi. Di nuovo, considerate di comprare prodotti che sono lavorati **biologicamente**, come se questi prodotti venissero dagli animali che pascolano e non sono stati trattati con antibiotici, ormoni o altre medicine.

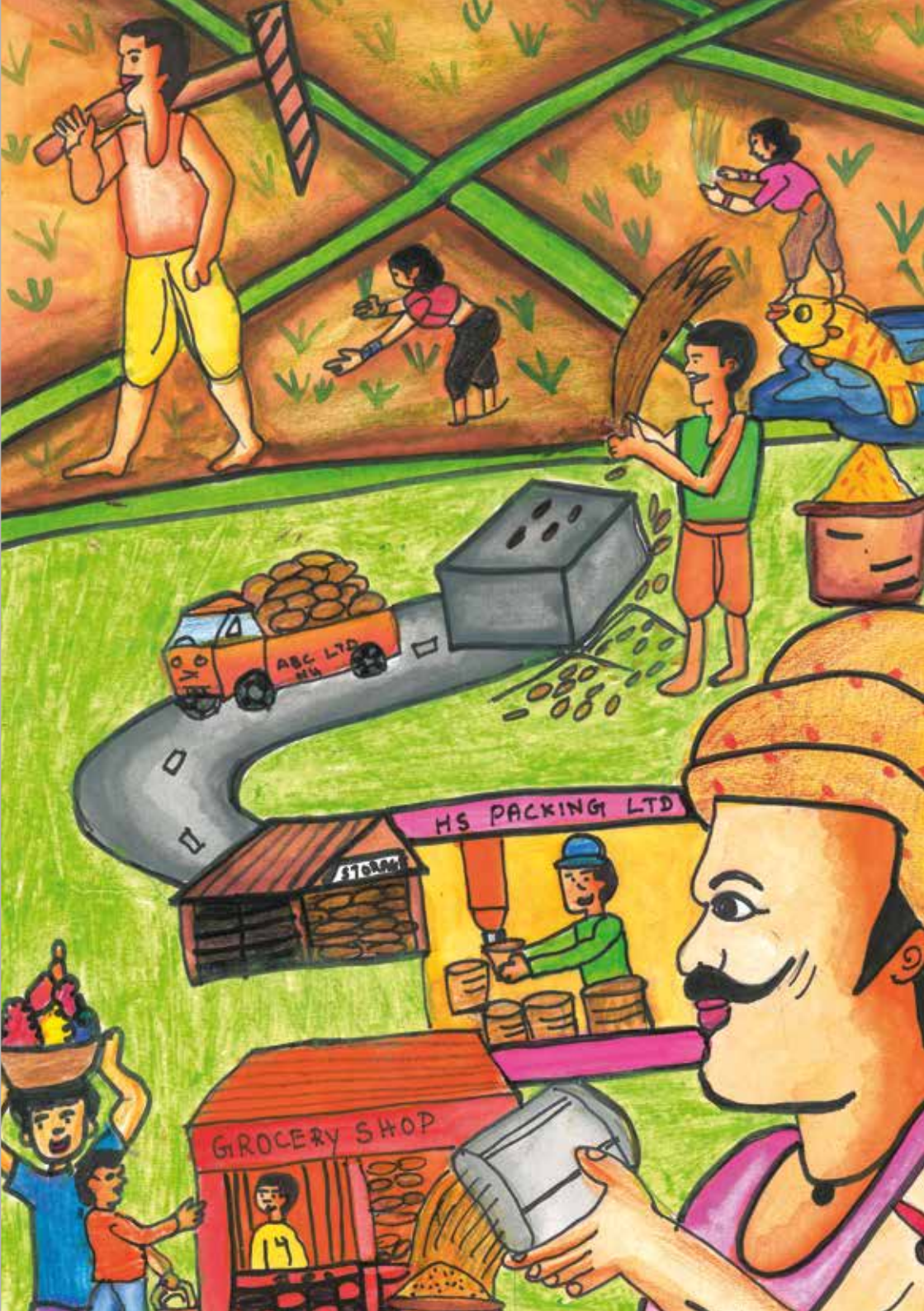


**Pesce:** Comprate pesce in modo selettivo – solo da stoccaggio **sostenibili**. Più del 70 per cento dello stoccaggio mondiale di pesce o è del tutto sfruttato o pescato troppo. Createvi una guida tascabile che vi dica quali prodotti ittici potete mangiare e quali pesci sono da evitare per il momento. Chiedete al venditore dove e come il pesce è stato catturato o coltivato. Anche nei ristoranti, chiedete sempre da dove proviene il pesce. Quando fate spesa, cercate la certificazione del Marine Stewardship Council – Pesca sostenibile e certificata (**www.msc.org**), che è un modo facile per identificare e comprare prodotti ittici da fonti opportunatamente gestite.

PESCA SOSTENIBILE E CERTIFICATA MSC www.msc.org/it

**Acqua in bottiglia:** Se avete l'abitudine di comprare acqua in bottiglia, ecco qui alcuni fatti sorprendenti: ogni anno 1.5 milioni di tonnellate di plastica sono usate per l'acqua in bottiglia! La lavorazione e lo smaltimento delle bottiglie di acqua rilascia agenti chimici tossici nell'ambiente. Inoltre, un'enorme quantità di acqua in bottiglia è **consumata** lontano dal posto in cui è prodotta, che significa che deve essere trasportata in lungo e in largo, che **consuma** energia e rilascia **gas a effetto serra**. Quando l'acqua del rubinetto è sicura, non c'è affatto bisogno di comprare acqua in bottiglia. Comunque, per essere sicuri fate alcune ricerche prima di sostituirla. Scoprite se la vostra acqua del rubinetto è sana e, se non lo è, cosa la rende poco sicura? Sostituire con l'acqua del rubinetto ridurrà gli impatti ambientali da confezionamento, trasporto e sprechi.

*Pagina successiva:* S. LALITH MOHAN, 9 anni, INDIA

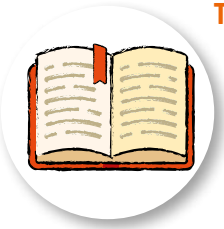

ABC LTD
HS PACKING LTD
STORE
GROCERY SHOP

# SALVARE E CONSERVARE

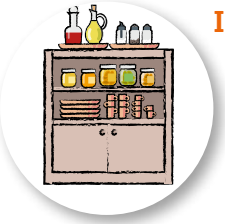
Avete fatto quindi le vostre scelte alimentari adeguate, ma conservare cibo in modo corretto e imparare ad amministrare la vostra cucina efficientemente vi farà fare molta strada anche per evitare gli sprechi e ridurre la vostra **impronta ambientale** in generale. Ecco qui alcuni consigli da tenere a mente:

**Metodo FIFO (Il primo ad entrare il primo ad uscire):** Il FIFO è una buona guida nella conservazione e nel tenere il cibo nel modo migliore. Come regole di cucina:

1. Controllate le date di scadenza dei cibi sia nella vostra dispensa che in frigo (potreste tenere una lista se vi aiuta);
2. Cucinate e mangiate prima quello che avete comprato o che scade prima;
3. Conservate in fondo alla dispensa i prodotti in scatola comprati recentemente;
4. Mettete i più vecchi davanti per un accesso più facile. (*Fonte*: **www.thinkeatsave.org**).



**Tenete un diario o un registro:** Appuntarsi le cose è un gran modo per seguire le tracce delle vostre abitudini alimentari ed essere organizzati. Pianificate in anticipo il vostro menu settimanale e fate una lista di tutto quello di cui avete bisogno da comprare per ogni pasto. Non dovete comprare tutto in anticipo; infatti, è meglio comprare cose fresche a interevalli regolari, ma pianificare in anticipo vi aiuterà a stare al passo con le cose e a usare quello che avete nel modo più efficiente possibile. Seguendo la traccia di queste indicazioni risparmierete anche cibo, tempo e denaro. Potreste anche iniziare a seguire la traccia della vostra **impronta ambientale** mentre fate spesa, conservate e cucinate. Prendete nota delle cose come il confezionamento, lo spreco di cibo, energia e **consumo** e di tutti gli altri fattori di cui abbiamo parlato prima.

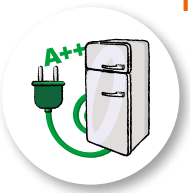


**Imparate come conservare diversi tipi di alimenti:** Una soluzione chiave per conservare il cibo è conoscere come immagazzinarlo correttamente così resta fresco, dura più a lungo e conserva i suoi nutrienti. Le carote, ad esempio, dovrebbero essere tenute in frigo in un sacchetto di plastica perforato. Il pane, d'altra parte, non dovrebbe essere messo in frigo – è meglio metterlo in un portapane o altro contenitore.

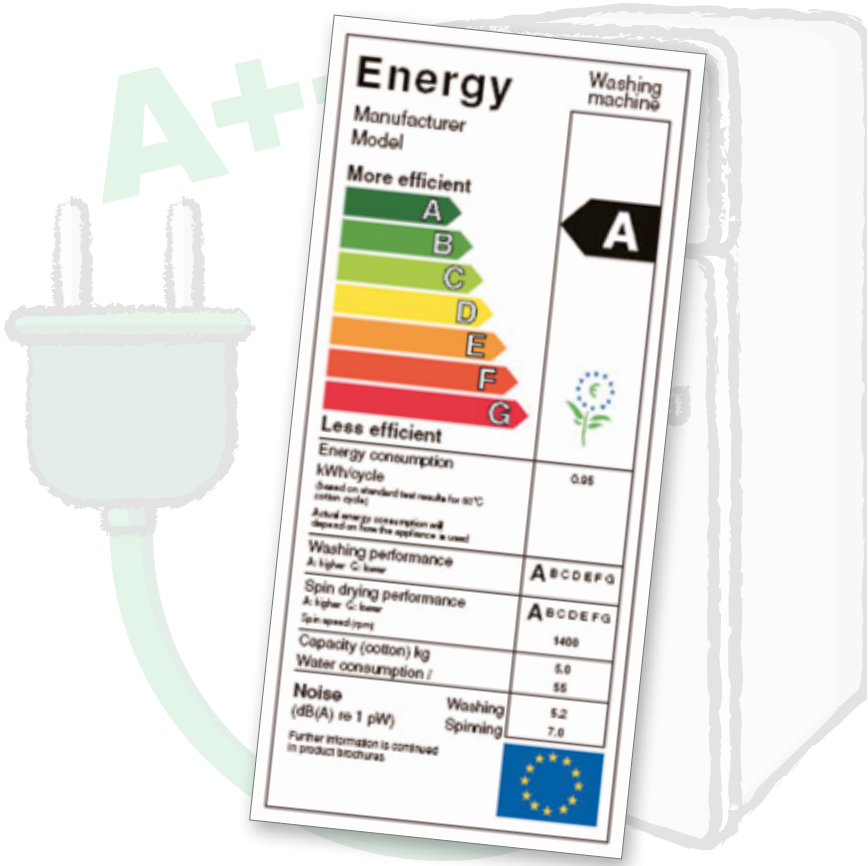
**Tenete la zona pulita:** Evitate che il cibo sia rovinato dagli insetti nocivi e dai **microrganismi** tenendo le zone di conservazione pulite e il cibo sigillato in contenitori a chiusura ermetica.

**Scegliete i contenitori giusti:** Il contenitore ideale sarebbe a prova di aria e umidità, facile da aprire e risigillare, e facile da sollevare e maneggiare. Ricordatevi, il cibo che è facilmente accessibile è quello che usiamo di più, che quindi riduce gli sprechi! Inoltre, scegliete contenitori che possono essere facilmente accatastati, e non dimenticate di metterci un'etichetta, compresa la data in cui avete conservato il cibo. In questo modo, saprete facilmente quando usarlo.

**Utilizzate il congelatore:** Se avete un congelatore, potete conservare numerosi prodotti alimentari per mantenerli a lungo freschi. Carne, pesce, latticini e persino verdura e pane possono essere conservati in questo modo. Ci sono modi diversi per scongelare il cibo quando volete mangiarlo: mettetelo nel frigo, in acqua fredda, nel microonde o cuocetelo direttamente. Domandatevi quale modo è il più sicuro, quale metodo è più rispettoso per l'ambiente?




**Tenete d'occhio l'energia:** Quando comprate nuovi elettrodomestici, come frigorifero, congelatore, lavastoviglie, fornello, ecc., controllate il rendimento energetico. In questo periodo, molti elettrodomestici sono muniti di etichette di rendimento energetico che indicano quanto **consumano**. Gli elettrodomestici classificati come A+++ possono **consumare** il 60 per cento in meno di energia dei tradizionali elettrodomestici. C'è anche una sorprendente differenza nell'efficienza delle cucine a gas e elettriche; esaminate quali sono quelle più efficienti, vi faranno risparmiare soldi e saranno più sane per voi e per l'ambiente.



**Fate in modo che il vostro frigo-congelatore consumi meno energia:** Potete conservare il cibo e anche risparmiare soldi con alcune semplici fasi per rendere il vostro frigo-congelatore più efficiente: siate sicuri che il vostro congelatore non sia stato spinto completamente contro il muro – il calore rimane intrappolato e provoca che il frigo lavori con più difficoltà. Per gli stessi motivi, tenete il frigo-congelatore lontano da fonti di calore (come il forno) e esposto alla luce del sole. Un frigo-congelatore ben rifornito che è regolarmente scongelato e pulito utilizzerà anche meno energia elettrica e durerà di più.

## CUCINARE PER LA VOSTRA SALUTE E PER QUELLA DEL PIANETA

Ci sono molti vantaggi nel cucinare il vostro cibo invece di mangiare fuori o comprare cibi pronti. Per prima cosa, sapete esattamente cosa è andato a finire nel vostro piatto, e siate certi che è stato preparato in **condizioni igieniche** con ingredienti di buona qualità. Inoltre, più cuciniamo e più sappiamo sul cibo e sulla nutrizione. Possiamo sperimentare con diversi cibi e spezie, ed essere sicuri di includere una varietà di cibo sano nella nostra dieta. Cucinare può essere molto divertente ed è un'opportunità per usare la vostra creatività e poi (letteralmente) gustare i frutti della vostra immaginazione!

Come cucinate può avere anche un forte impatto ambientale. In questa parte, faremo ricerche sul cucinare e scopriremo i modi per massimizzare la nutrizione e minimizzare i danni ambientali. Le due cose vanno di pari passo!

'QUESTO È UN CONSIGLIO CHE NON CAMBIEREI MAI E CHE DO ALLE PERSONE: **IMPARATE A CUCINARE – PROVATE NUOVE RICETTE, IMPARATE DAI VOSTRI ERRORI, NON ABBIATE PAURA, E SOPRATTUTTO DIVERTITEVI!'**

*JULIA CHILD,* **FAMOSA CHEF**

## Risparmiate energia

Potete risparmiare sul **consumo** di energia quando state cucinando, in pochi semplici modi:

* Usate combustibili puliti quando cucinate (esempio: no al carbone, al cherosene – questi possono sprigionare sostanze dannose quando sono bruciati).
* Coprite le pentole mentre cucinate – questo previene la perdita di calore e rende la vostra cottura più efficiente.
* Usate fuoco basso o fuoco medio se possibile.
* Rassicuratevi che la pentola o il tegame coprano il fornello; se vedete il fornello uscire fuori dal tegame, state perdendo energia e c'è bisogno di usare o un tegame più largo o un fornello più piccolo!
* Cuocete il vostro pasto in una pentola. Zuppe o stufati sono efficienti dal punto di vista energetico, perché c'è bisogno di un solo fornello per cuocerli.
* Spegnete il forno o il fornello prima che il vostro pasto sia del tutto pronto, e permettete al calore nella pentola di finire il processo di cottura.
* Usate meno acqua e olio – il vostro pasto si cuocerà più velocemente.
* Usate una pentola a pressione se ne avete una, perché risparmiano molta energia.
* Non cuocete troppo il cibo. Questo non solo conserverà i **nutrienti** ma risparmierete anche combustibile (gas, legno, elettricità). Riducete il tempo di cottura mettendo a mollo i **legumi** secchi (fagioli, lenticchie, soia, ceci) in acqua pulita per alcune ore prima di cuocerli.
* Quando usate il forno, provate a cuocere i pasti interi una sola volta (e anche il pasto del giorno seguente se è ancora buono).
* Evitate di tenere gli sportelli del vostro frigo e del forno aperti per molto tempo.
* Riducete la temperatura nel bollire cibi caldi e portateli a temperatura ambiente prima di metterli nel frigo. Questo è dovuto al fatto che i cibi caldi innalzano la temperatura del frigo, che spreca energia perché il vostro frigo deve lavorare di più per raffreddarsi di nuovo. Si rischia anche la sicurezza di tutti gli altri cibi all'interno del frigo.

## Risparmiate acqua

Cucinando si può usare un'enorme quantità di acqua se non siamo attenti. Qui ci sono alcuni consigli da tenere a mente:

* Montate un miscelatore (rubinetto) a basso flusso di acqua nel lavandino della vostra cucina. I rubinetti tradizionali hanno un flusso di circa 19 litri al minuto, mentre quelli a basso flusso di 5 litri al minuto.
* Lavate frutta e verdura in una ciotola larga o in una tinozza d'acqua e strofinateli con la spazzola per pulire la verdura e poi risciacquateli, invece di lavarli sotto l'acqua corrente per l'intero processo.
* Guardare avanti vi aiuterà anche per rendere sicura l'acqua. Per esempio, invece di usare acqua per scongelare i cibi congelati, lasciateli nel frigo durante la notte.
* Bollire cibo con poca acqua è possibile per risparmiare l'acqua e il combustibile. Avete solo bisogno di sommergere abbastanza la vostra pasta o le patate, e con meno acqua conserverete anche di più l'aroma e i **nutrienti**.
* Quando cuocete a vapore, mettete la pentola per la cottura a vapore delle verdure in cima a quella di alcuni cibi amidacei come il riso, le patate o la pasta che dovrebbero bollire. Risparmierete energia, acqua, piatti e spazio ai fornelli.
* Usate l'acqua servita per l'ebollizione per fare zuppe o annaffiare le piante (siate sicuri che si sia per prima cosa raffreddata!).

## Avere una cucina sostenibile

Potete avere anche queste semplici idee in mente per aiutarvi ad avere una cucina sostenibile:

* Scegliete una batteria da cucina e utensili che resistano alle prove del tempo e che non butterete via dopo poco.
* Usate asciugami di stoffa invece di quelli di carta.
* Comprate e usate detersivi e detergenti per la cucina non tossici e biodegradabili.

* Servite porzioni piccole così da non esserci avanzi nel piatto; potete anche prendere una seconda porzione, e quello che è rimasto può essere messo nel frigo e mangiato il giorno dopo.

**Suggerimento:** Evitate di usare bicchieri, piatti, cucchiai, forchette e coltelli di plastica o di carta usa e getta. Non possono essere riciclati e producono molti sprechi. Inoltre, prendete panni di stoffa, strofinacci e tovaglie, e smettetela di comprare tovaglioli e asciugatutto di carta.

## RIUSO SOSTENIBILE E SOLUZIONI DI SMALTIMENTO

Non potete mangiare tutto il cibo che avete comprato? Dovete smaltire gli scarti di frutta e verdura e le parti immangiabili? Chiaramente al primo posto dovremmo provare a ridurre la quantità di cibo che vogliamo smaltire, ma ecco qui alcune idee per rendere più **sostenibile** il cibo che dobbiamo buttare.

### Pranzate con gli avanzi

* Gli avanzi di stasera del pollo arrosto possono essere parte di un panino per domani.
* Tagliando il pane più vecchio si possono fare dei crostini.
* Diventate creativi! Chiedete al vostro ristorante di impacchettare quello che non avete potuto finire così che possiate mangiarlo dopo. Congelatelo se non volete mangiarlo subito. Pochissimi di noi portano via gli avanzi dai ristoranti, ma non bisogna sentirsi in imbarazzo per questo!

(*Fonte*: **www.thinkeatsave.org**).

## Fare un compost

* Mettete le materie **organiche** – frutta e verdura sbucciata, gusci di uova, foglie di tè, fiori ed erba – nel secchio dell'umido per usare **fertilizzanti** naturali aggiunti che nutriranno il vostro giardino e le piante in vaso.

* Se vivete in città e non avete un giardino, scoprite se il giardino pubblico urbano accetta gli scarti biodegradabili della cucina per ridurli in **concime organico**.

## Donate

* Se non avete potuto finire quello che avevate a casa, donarlo è un buon modo per evitare gli sprechi. Il cibo non deteriorabile e intatto e quello che si potrebbe rovinare può essere donato al banco alimentare locale, alle mense dei poveri, alle dispense e ai ricoveri. Scoprite programmi locali e nazionali, che spesso forniscono ai donatori raccolte gratis e contenitori riutilizzabili.

## Riutilizzate e riciclate

Se non potete evitare di comprare cibo che si trova in confezioni e contenitori, provate a riutilizzarli quando è possibile. Cominciate prestando attenzione ai contenitori alimentari che avete a casa vostra e siate creativi!

* Usate buste di plastica come sacchetto della spazzatura.
* Sciacquate i contenitori di vetro e usateli per la conservazione.
* I vasetti degli yogurt possono essere vasetti per le piante a portata di mano.
* Coperchi e vassoi in alluminio possono essere dei sottopiattini per i vasi di fiori.
* Le buste di carta possono essere usate come carta da imballaggio.
* I cartoni delle uova possono essere usati per lavoretti artistici a scuola.
* Le bottiglie di plastica trasparenti possono essere usate in giardino per proteggere le giovani piante dal freddo.

## Scoprite di più quali materiali sono riciclati nella vostra zona.

* Tenete il bidone della spazzatura per riciclaggio vicino al bidone della spazzatura principale e sistemate carta, vetro, alluminio, acciaio e plastica.

* Quando riciclate bottiglie di plastica e contenitori, risciacquateli, togliete il tappo e schiacciateli per ridurre il loro volume.

* Scoprite se la vostra zona ricicla olio di cottura usato. Potrebbe essere raccolto da una società di riciclaggio e trasformato in combustibile e elettricità.

**Per saperne di più:**

- Questioni sullo spreco alimentare: **www.fao.org/save-food/key-findings/en**
- Video FAO sugli sprechi alimentari : **www.youtube.com/watch?v=IoCVrkcaH6Q** e **www.youtube.com/watch?v=RytEgwymDr0**
- Diete sostenibili e biodiversità: **www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf**
- Suggerimenti per pianificare il vostro menu: **www.thinkeatsave.org/index.php/planning**
- Riducete gli sprechi alimentari: **www.thinkeatsave.org/index.php/about/eat-tips**

LORD AZHRIN D. BACALLA, 12 anni, FILIPPINE

# PIATTI: METTETE LA CONOSCENZA IN PRATICA

Ora che sappiamo un po' di cose che possiamo fare per essere più **sostenibili** nel modo in cui compriamo, conserviamo e cuciniamo il cibo, diamo un'occhiata ad alcuni esempi su come rendere i nostri pasti più **sostenibili**. Ricordatevi, la sostenibilità del cibo differirà a seconda del luogo in cui vivete e quindi non c'è una sola **dieta sostenibile**. Tuttavia, potete usare le idee di questa sezione al fine di adattarle e creare alternative di pasti in base al posto specifico in cui vivete e ai vostri bisogni.

## Avena e latte, e un bicchiere di spremuta di arancia

Avena e latte sono molto buoni per voi. L'avena ha un'energia lenta che rilascia il carboidrato che vi fa sentire sazi fino all'ora di pranzo, e il latte è un eccellente fonte di calcio e proteine. Per rendere questo pasto ancora migliore di quello che è, potete sostituire l'avena con frutta locale o noccioline di stagione. Potreste anche sostituire il latte con lo yogurt semplice. Ancora meglio, lo potete coltivare da voi! Usando frutta **biologicamente** cresciuta in casa potreste ridurre la vostra **impronta ambientale**! Questo è dovuto al fatto che non avete bisogno di trasportare, confezionare o conservare ma soltanto di raccogliere al momento del bisogno. Se non potete coltivare, provate e comprate nel vostro mercato locale cibo senza imballaggio.

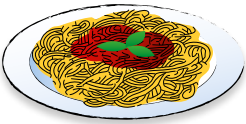
Il succo di arancia è un buon modo per avere una delle cinque porzioni di frutta e verdura. Le arance sono un'eccellente fonte di **vitamine** e **minerali**, specialmente di **vitamina** C. Provate a spremere il succo dall'arancia piuttosto che comprare succhi che hanno bisogno di essere fabbricati e imballati per essere poi venduti in negozio. Se le arance non sono di stagione o non si trovano nella vostra zona, quali altri frutti potete usare?

## Lenticchie, quinoa e zuppa di cavolo riccio

Le zuppe sono ricche in **nutrienti**, e piene di sapore. Un'altra cosa buona da sapere sulle zuppe è che trattengono le vitamine e i **minerali** delle verdure cotte perché l'acqua in cui le cuocete diventa parte di un delizioso brodo. Le lenticchie e la quinoa sono ricche di proteine, fibre e **minerali**. Inoltre, il cavolo riccio è una verdura estremamente **nutriente** che contiene un alto quantitativo di beta carotene, **vitamina** K e C ed è molto ricco in calcio.

## Crema di zucca con fagioli, piselli, lenticchie e zuppa di mais

Questa zuppa è ricca di **legumi** nutrienti e cremosi come fagioli, piselli e lenticchie, che combinati assieme non solo danno grandi benefici a livello di salute ma anche un grande sapore. I **legumi** sono una fonte sia di carboidrati che di proteine e sono ricchi di **vitamine** e **minerali**. Le lenticchie e i fagioli hanno un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo. Sono una buona fonte di ferro, fosforo, rame, manganese e folati. Anche i piselli sono un'ottima fonte di **vitamina** A, **vitamina** B6, e **vitamine** C e K. D'altra parte il mais è anche una centrale nutritiva, ricca in antiossidanti e fibre.



## Spaghetti con salsa di pomodoro

La pasta è la preferita di molte persone, specialmente gli Italiani. È una scelta pratica, deliziosa e **sostenibile** per un pasto veloce. Ma, per rendere la vostra pasta più nutriente e sana per voi e per l'ambiente, non usate salse già pronte, che possono contenere molti zuccheri e sale e prendere energia per essere lavorate e per il trasporto; usate invece pomodori freschi, basilico e altri ingredienti per fare il sugo. I pomodori sono molto

conosciuti per il loro notevole contenuto di antiossidanti e sono anche una fonte ricca di **vitamine** come la A e la C. Potete anche aggiungere altre verdure al sugo, come zucchine e melanzane, e persino fagioli e lenticchie. Usate la vostra immaginazione – la salsa della pasta può essere fatta con qualsiasi ingrediente. Potreste anche provare pasta integrale o pasta fatta con altri cereali e legumi, che sono più sani e utilizzano meno energia per la produzione. Per rendere questo piatto più sostenibile, comprate le verdure al mercato di coltivatori locali, in questo modo eviterete il confezionamento e ridurrete il trasporto. Anche meglio, se provate a coltivare da soli le verdure di cui avete bisogno per fare la vostra pasta con salse.

## Pollo tikka, poha e cetrioli freschi

La parola 'tikka' significa bocconi o pezzi. Il pollo tikka è un piatto Indiano facile da cuocere in cui i pezzi di pollo sono marinati con spezie speciali e poi grigliati su spiedini. Il pollo tikka può essere accompagnato da fette di cetrioli freschi, che sono costituiti per lo più di acqua e di importanti **nutrienti** che sono essenziali per il corpo umano. La polpa dei cetrioli è ricca di **vitamine** A e C, e acido folico, mentre la buccia dura dei cetrioli è ricca di **fibre** e una serie di **minerali** come il magnesio, il molibdeno e il potassio. La carne è un'altra importante componente di una sana alimentazione, così questo piatto è un modo delizioso per procurarsi le proteine di cui avete bisogno. Per di più, l'impronta idrica lasciata dalla carne di pollo è più piccola delle impronte degli altri tipi di carne, come il manzo e l'agnello, quindi è migliore anche per l'ambiente. Il poha è fatto con riso indonesiano ed è ricco di sapore perché contiene molte spezie diverse, noccioline e semi che sono un'eccellente fonte di **acidi grassi** essenziali e **vitamina** E. Per rendere questo pasto più sostenibile, potete usare il riso poha integrale; il riso integrale non è ancora andato nel processo di raffinazione e, per questo, necessita di meno energia per la produzione. Il riso integrale è anche ricco di proteine, tiamina, calcio, magnesio, **fibre** e potassio.

## Pesce, patate fritte e piselli

Invece di friggere il pesce potreste grigliarlo o cuocerlo al forno con le patate. Potreste anche lasciar perdere le patatine fritte e sostituirle con le patate bollite o altri prodotti alimentari come il riso integrale, che può essere cotto con un metodo di evaporazione completo, cioè è usata poca acqua per cucinare il riso perciò tutto quanto è stato assorbito e evaporato e non deve essere scolato. In questo modo non perderete i nutrienti e userete meno energia perché c'è meno acqua da riscaldare. I piselli freschi possono essere usati al posto di quelli congelati e potreste passare persino ad altre verdure come i broccoli. Potete cuocere a vapore le verdure sopra la cottura del riso, risparmiando molti nutrienti ed energia. Un altro importante fatto da considerare è da dove prendete il pesce e di che tipo è; assicuratevi quali scelte sono **sostenibili**.

## Curry di verdure e purea di ceci

Le verdure hanno un alto contenuto di **nutrienti** e sono ricche di **vitamine** e **minerali** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento di una buona salute. Questo pasto è un bel modo per includere le verdure nella vostra dieta. È anche un buon metodo per usare qualunque verdura di stagione, che significa che ogni volta che lo preparate, sarà un po' differente. I ceci sono una buona fonte di carboidrati e proteine e hanno un quantitativo significativo di tutti gli **amminoacidi** essenziali.

### Per saperne di più:

Se non siete molto pratici nel cucinare, internet è una favolosa risorsa per le ricette e i suggerimenti di cucina. Contrallate questi siti web per alcune idee.

- Trovare ricette per cambiare la vita: **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/meal-planner-recipe-finder.aspx**
- Scegli un piatto sano – adatto per i bambini: **www.choosemyplate.gov/kids/Recipes.html**
- Spuntini allettanti: **www.cdc.gov/bam/nutrition/cool-treats.html**
- Salute: **www.health.com/health/food-recipes**
- WebMD: **www.webmd.com/food-recipes/guide/health-cooking-recipes**
- The Kitchn: **www.thekitchn.com/recipes**

# LISTA DI CONTROLLO DELLE SCELTE SOSTENIBILI

1

## 1 PRIMA DI ANDARE IN NEGOZIO

- Controllate le vostre credenze così da non comprare quello che già avete.
- Pianificate i vostri pasti considerando in modo particolare i prodotti alimentari che già avete e che stanno per scadere.
- Pensate a quale frutta e verdura sono di stagione così da programmare i vostri pasti.
- Assicuratevi di pianificare pasti e spuntini bilanciati e nutrienti.
- Preparate una lista della spesa e comprate in negozio solo quello di cui avete bisogno.
- Portate le vostre borse della spesa.
- Camminate o prendete i mezzi pubblici per andare in negozio, se possibile (se non possible, prendete la macchina con amici e vicini).

## 2 UNA VOLTA IN NEGOZIO-COSA CERCARE

- È sulla mia lista? Se non lo è, devo aggiungerlo nella lista?
- Da dove proviene? È stato prodotto localmente? Ha fatto un viaggio lungo?
- È di stagione?
- Ha consumato molta energia, acqua e risorse naturali per crescere, essere lavorato e trasportato?
- Ci sono alcuni impatti sociali connessi alla sua produzione (vale a dire i coltivatori e i lavoratori sono stati pagati e trattati equamente? Ci sono delle implicazioni legate alla salute durante la mietitura?).
- Ha una certificazione sostenibile o è stato prodotto **biologicamente**?
- Presenta molte confezioni inutili o è confezionato con diversi materiali che non possono essere facilmente separati?
- Ci sono cereali integrali, o un'alternativa **non raffinata** o non processata che potreste scegliere?

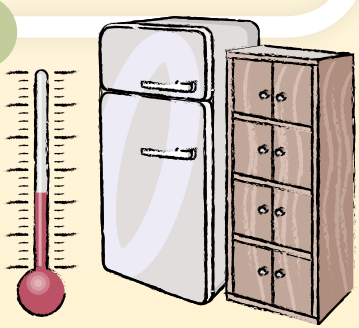
2

- Spreca molta energia/acqua per cucinarlo o preparlo (vale a dire ha bisogno di essere scaldato per ore ad alta temperatura?).
- Lo mangerete davvero o potrebbe andare sprecato?
- Con le scelte che avete fatto, potete avere una **dieta bilanciata** e nutriente?

## 3 A CASA - CONSERVAZIONE

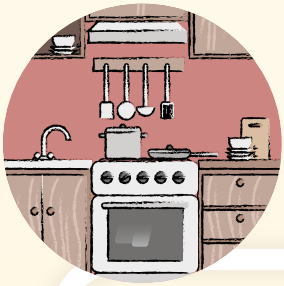
- Mettete i cibi che hanno bisogno di essere refrigerati immediatamente nel frigorifero per mantenerli buoni e freschi.
- Mettete i cibi che devono essere conservati a temperatura ambiente nella dispensa della vostra cucina, che dovrebbe essere tenuta fresca e asciutta.
- Mettete i prodotti che stanno per scadere o che hanno bisogno di essere consumati per primi all'inizio, così da poter essere individuati facilmente.

3



## 4 A CASA - COTTURA

- Usate solo l'acqua di cui avete bisogno per cucinare: questo conserverà l'acqua e accellererà il tempo di cottura!
- Mettete coperchi sulle pentole e tenete lo sportello del forno chiuso bene per mantenere il calore mentre cucinate.



4

- Potete cucinare nel forno oltre al pasto principale altri cibi per sfruttare in un'unica volta la sua energia?
- Usate gli avanzi per ricavarci un altro pasto (esempio: pranzo al sacco il giorno dopo) o per dare da mangiare agli animali.

5

## 5 A CASA- SPRECHI E RICICLAGGIO

- Riducete gli sprechi al minimo preparando la giusta quantità ed usando gli avanzi di cibo nei pasti successivi.
- Gli avanzi organici inutilizzati dovrebbero essere dati ai polli,o compostati o messi nel bidone di riciclaggio di materiale organico, se disponibile.
- Riutilizzate o riciclate confezioni di carta o di plastica.
- Controllate quanto cibo e altri avanzi sta producendo la vostra famiglia e valutate cosa può essere ridotto.
- Ricordatevi: Riducete, Riutilizzate, Riciclate!

# ENTRARE IN AZIONE

## AZIONE DEI GOVERNI E DELLE ORGANIZZAZIONI INTERNAZIONALI

**Avete imparato molto su come mangiar bene e praticare uno stile di vita sano. Mettere tutto in pratica potrebbe sembrare una sfida difficile. Non temete! I governi e le organizzazioni nel mondo stanno lavorando anche su questo, e hanno messo insieme informazioni e linee guida utili che ci permettono di essere in salute più facilmente. Sotto sono indicati alcuni modi in cui la comunità internazionale sta lavorando per promuovere la buona nutrizione e uno stile di vita sano.**

### Operato delle agenzie

Agenzie di sviluppo internazionale come l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), l' Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia (UNICEF) e il Programma Alimentare Mondiale (WFP) sono solo alcune delle agenzie internazionali che si concentrano sul miglioramento della nutrizione in tutto il mondo. La loro impostazione comprende un grande piano per combattere le cause che stanno dietro la fame e la **malnutrizione**.

### Politica pubblica

I governi possono fare molte cose per incoraggiare tutti noi a mangiare più sano; un modo è attraverso la realizzazione di politiche specifiche. Ad esempio, la Svezia e la Norvegia, in conformità con i consigli dell'OMS sulla commercializzazione di cibo, ha proibito la pubblicità del "cibo spazzatura" durante i programmi televisivi per bambini. Un altro modo per promuovere il mangiar sano è rendendo i cibi poco sani più costosi oppure rendere i cibi sani più convenienti o facili da ottenere. In Ungheria, c'è una tassa addizionale

sul cibo confezionato che ha un alto contenuto di sale, grasso o zucchero. Nel 2009, l'Unione Europea (UE) ha lanciato il Piano Frutta e verdura nelle scuole – il programma della UE per una Sana e Corretta Alimentazione che offre incentivi e frutta e verdura gratis alle scuole. Quindi è molto importante tenere il cibo e le questioni sulla nutrizione in cima alle responsabilità delle priorità politiche!

## Campagne pubbliche

Governi e organizzazioni in diverse parti del mondo stanno anche creando interessanti e visibili campagne che ispirano le persone a mangiare cibo nutriente e a condurre vite più sane. Ad esempio, nel Regno Unito, la campagna '5 al Giorno' offre utili suggerimenti e orientamenti per le persone sulle cinque porzioni quotidiane raccomandate di frutta e verdura. Negli Stati Uniti d'America, il sito web Choose My Plate (Scegli un piatto sano) offre ricette, pianificazioni di cibo quotidiano e informazioni sulla nutrizione. Il governo Brasiliano dirige un progetto chiamato *Fome Zero* (Sfida Fame Zero) per combattere la fame offrendo aiuto finanziario, istruendo le persone su abitudini per una sana alimentazione e aprendo ristoranti a basso costo. Il Brasile organizza anche una Settimana annuale del Cibo Biologico per promuovere e celebrare l'agricoltura biologica attraverso laboratori, mostre e assaggi tenuti nel paese.

## Qualità del cibo

Molti paesi hanno organismi di regolamentazione che controllano la qualità del cibo e proteggono la salute dei consumatori, come l'Agenzia per gli Alimenti e i Medicinali degli Stati Uniti (FDA) (**www.fda.gov**), l'Autorità per gli Alimenti e i Medicinali della Tanzania (**www.tfda.or.tz**), L'Agenzia Britannica per le Norme Alimentari (**www.food.gov.uk**), e L'Agenzia per gli Alimenti e i Medicinali della Cina (**http://eng.sfda.gov.cn/WS03/CL0755/**). Queste agenzie "guardiane" sono importanti perchè tengono d'occhio la sicurezza delle norme dell'industria alimentare e forniscono informazioni utili e consigli ai consumatori sulla nutrizione e sulle questioni della sicurezza alimentare. Alcune di queste organizzazioni sono anche responsabili della regolamentazione delle etichette alimentari e come il cibo è introdotto sul mercato, soprattutto per i bambini.

## LE VOSTRE AZIONI

Avete le informazioni necessarie – quindi cosa state aspettando? È tempo di cominciare! Non dovete trasformare il vostro stile di vita tutto in una volta, ma potete cominciare facendo piccoli passi ogni giorno, che vuol dire sostituire un pacchetto di patatine con una mela o verdure crude, o piantando delle erbe in un vaso di fiori. Ah, e non dimenticate di trascinare gli altri in questo divertente viaggio come è giusto che sia. Ecco qui alcune idee.

### Muovetevi

Come ormai saprete, essere sani – e stare in salute – non dipende soltanto dal mangiar bene. Anche l'esercizio ha una grande importanza in tutto questo. Ci sono così tanti modi per poter cominciare a condurre uno stile di vita più attivo. Ci sono moltissimi sport e attività ricreative tra cui scegliere. Potete forse seguire un nuovo sport, come il calcio o il tennis. Oppure farvi solo una corsetta

o andare in giro in bicicletta ogni giorno. L'esercizio fisico può essere divertente, un buon modo per socializzare e farvi stare bene. Ma, qualsiasi altra cosa facciate, ricordatevi di stare attenti. Non eccedete nell'esercitarvi troppo tutto in una volta. Iniziate piano e poi arrivate in cima. Riscaldatevi sempre prima di iniziare gli esercizi e cominciate e finite con lo stiramento dei muscoli.

## Rendere le scuole rispettose della nutrizione

L'OMS, la FAO e i partner stanno sostenendo i paesi nello sviluppare e nel perfezionare politiche e programmi per rendere la nutrizione scolastica più rispettosa. Per esempio, l'Iniziativa per rendere le scuole rispettose della nutrizione (*Nutrition-Friendly Schools Initiative*) offre un quadro per la definizione di programmi di base scolastica indirizzati sia alla **sottonutrizione** che all'**obesità**. Consiste in 26 criteri essenziali a cui le scuole dovrebbero aderire, come avere un piano d'azione per la nutrizione scolastica, la formazione del personale sulla nutrizione, comprendere la nutrizione nelle attività, creare una nutrizione rispettosa per l'ambiente (no pubblicità, igiene, opportuità, fare attività fisica, ecc.) e sostenendo servizi per la salute e la nutrizione. Chiedete ai vostri insegnanti ad aiutare la vostra scuola a diventare una scuola rispettosa della nutrizione!

## Comprate localmente

Scoprite quali sono i cibi tradizionalmente mangiati nella vostra comunità. Quali cibi sono prodotti localmente nella vostra zona, e quali altri sono importati? Ci sono mercati agricoli dove potete sostenere i produttori locali e comprare prodotti di stagione? Quali erbe e spezie tradizionali sono usate nella vostra cucina, e quali sono i loro benefici? Che tipi di colture supporta il vostro clima? Qual'è lo stato della produzione agricola e di bestiame nella vostra regione? Imparate di più sul legame tra la salute e la vitalità del vostro ambiente naturale e della vostra salute. Parlate con le persone ai mercati locali o contattate persino il dipartimento di agricoltura o cibo e salute per saperne di più su queste questioni.

## Shopping intelligente

In questo Brevetto, avete appreso una varietà di modi per rendere più intelligenti le scelte mentre state comprando cibo. Metterle nella pratica richiede organizzazione. Pianificate il vostro menu settimanale in anticipo, assicurandovi di avere un equilibrio di tutti i **nutrienti** essenziali nei vostri pasti. Comprate frutta e verdura di stagione. Seguite gli altri suggerimenti nella Parte sulle **diete sostenibili** di questo Brevetto. Chiedete ai vostri familiari e amici di cambiare le loro abitudini negli acquisti per diventare più rispettosi per l'ambiente. State anche attenti ai sistemi di certificazione dei prodotti, come **biologico** o **Commercio Equo e Solidale**, che garantisce che certi princìpi ambientali e sociali sono stati seguiti nella produzione del prodotto – per esempio l'etichetta biologica dell'UE della Fondazione del Commercio Equo e Solidale (**www.fairtrade.org.uk**) e Marine Stewardship Council - esca sostenibile e certificata (**www.msc.org**).

PESCA SOSTENIBILE E CERTIFICATA MSC www.msc.org/it

FAIRTRADE

## Lavorate in squadra

Spesso è più facile fare le cose in gruppo. Unite le forze con i vostri amici e familiari per coltivare abitudini sane. Potete praticare uno sport o andare a correre insieme. Andate a scuola in gruppo invece di andare da soli. Potete anche dividere il fare la spesa e cucinare per renderle attività divertenti dove divertersi insieme, piuttosto che fare lavori di casa noiosi. Scoprite emozionandovi in gruppo, nuove ricette, e invitate gli altri per condividerle! Potete anche considerare la possibilità di iniziare a coltivare insieme un orto, se c'è uno spazio di comunità che potete usare, o se c'è qualcuno che vi lascia volontariamente il proprio giardino. Ricordatevi che prendersi cura di un orto richiede impegno e responsabilità, quindi più condividete il lavoro, meglio è.

## Spargete la voce

Diffondete alcuni argomenti sul cibo alla vostra famiglia, agli amici, e ai membri della comunità per aiutarli a capire l'importanza della nutrizione. Anche una piccola azione come pubblicare ricette sane sul vostro profilo social è un buon modo per ispirare i vostri amici a iniziare a pensare in modo più sano. Probabilmente potreste avviare un blog sulle nuove abitudini sane che state perfezionando giorno dopo giorno, o scrivere un articolo per una rivista o un giornale. Scoprite altri modi di spargere informazioni e azioni utili attraverso la vostra comunità.

WYNNETH ARIDELYNGEES, 9 anni, INDONESIA

PARTE A:

# STILE DI VITA SANO

**COMPLETATE UN'ATTIVITÀ A SCELTA FRA A.1 O A.2 E (ALMENO) UN'ALTRA ATTIVITÀ SCELTA DA VOI. DOPO AVER COMPLETATO LE ATTIVITÀ STILE DI VITA SANO, SARETE IN GRADO DI:**

- **IDENTIFICARE e SPIEGARE i principali fattori che influenzano la nostra salute.**
- **RICONOSCERE le vostre scelte personali e le abitudini che possono migliorare o peggiorare la salute.**

# COMPLETATE UNA DELLE DUE ATTIVITÀ OBBLIGATORIE CHE SEGUONO:

**A.01 FESTA DI SALUTE.** Organizzate nella vostra comunità un Giorno della Salute. Invitate i residenti locali, amici e membri della famiglia ad assistere e organizzate diverse attività divertenti. Ad esempio, potreste tenere un "mini Gioco Olimpico" con partecipanti che prendono parte a molte attività come la corsa, il salto in lungo, il salto in alto, la corsa a staffette, ecc. o persino giochi "non convenzionali" come la corsa nei sacchi, corsa con l'uovo, corsa a 3 gambe, ecc.! Potete anche tenere dei quiz sulle questioni della salute e della nutrizione, e portare le persone ad esercitarsi con alcuni giochi vivaci. Siate particolarmente creativi e preparate opuscoli, manifesti e volantini che forniscono informazioni sulla nutrizione, igiene e attività fisiche. Invitate perfino assistenti sanitari locali professionisti per partecipare e rispondere alle domande.

LIVELLO 3 2 1

**A.02 CHE IL GIOCO ABBIA INIZIO!** Tenete traccia di tutte le attività fisiche che svolgete in un giorno normale (camminare, studiare, giocare, correre, saltare, fare lavori domestici, ecc.). Condividete le vostre idee con il vostro gruppo. Quanto siete attivi in rapporto ai vostri coetanei? Quanto tempo al giorno state seduti? Potreste includere più movimento nella vostra vita di tutti i giorni? Poi, in gruppo, fate una lista di tutti gli sport e giochi di gruppo che vi piacerebbe provare, e che metterete in pratica al vostro prossimo incontro. Programmate un piano di attività fisica per i primi 15 minuti per i prossimi incontri di gruppo.

LIVELLO 3 2 1

S. BHARADWAJ, 17 anni, INDIA

## SCEGLIETE (ALMENO) UN'ATTIVITÀ A PIACERE DALLA LISTA CHE SEGUE:

LIVELLO 1

**A.03 ANIMALI ATTIVI.** Ecco qui un gioco divertente per farvi muovere di più! Col vostro gruppo mettetevi in cerchio e fate sì che ogni persona scelga un animale che le piace. Poi assegnate delle azioni ad ogni animale, per esempio, la scimmia cammina, la rana salta, il verme striscia, il ragno si muove lentamente, l'orso procede lentamente, ecc. Create un gioco dove ogni persona dice il nome dei propri animali e mima la loro azione seguita dal nome e dall'azione dell'animale di un altro membro del gruppo. Continuate il gioco utilizzando gli animali e le azioni di tutti i partecipanti e diventando sempre più veloci. Per divertirvi ancora di più potete aggiungere il suono degli animali all'insieme!

LIVELLO 3 2 1

**A.04 CANTATE PER LA VOSTRA CENA!** Avete mai sentito parlare di Weird Al Yankovic? Ha fatto molte parodie divertenti di canzoni famose, compresa una canzone intitolata *Eat it* (**www.youtube.com/watch?v=ZcJjMnHoIBI**) basata su *Beat It* di Michael Jackson. Scegliete una canzone che amate e inventate nuove parole, focalizzate sulla nutrizione. Cantatela al gruppo nel vostro prossimo incontro.

LIVELLO 3 2 1

**A.05 TENETE PULITO.** Iniziate tenendo conto dell'**igiene** nella vostra vita di tutti i giorni. Iniziate raccontando la vostra vita. Vi fate la doccia o il bagno ogni giorno? Vi lavate le mani ogni volta che è necessario, ad esempio dopo aver usato il bagno, prima di mangiare o dopo che avete fatto sport all'aperto? Prestate anche attenzione all'**igiene** a casa e a scuola. C'è posto per il miglioramento? Come l'**igiene** potrebbe migliorare la vostra vita? Ad esempio, come sono i bagni nella vostra scuola? Vi renderebbero le cose più facili se fossero più puliti? Se non siete contenti di alcuni aspetti della situazione dell'**igiene** nella vostra casa o a scuola, parlatene con la famiglia e gli insegnanti per migliorare le cose.

**A.06 SOGNI D'ORO.** Dormite abbastanza? I bambini e gli **adolescenti** hanno bisogno di circa 8 e 10 ore di sonno ogni notte, come media. Iniziate tenendo conto di quante ore dormite, non solo il numero di ore, ma anche la qualità del sonno. Quante volte vi svegliate di solito durante la notte, oppure no? È facile addormentarvi? Qualche volta sognate? Vi svegliate sentendovi riposati o stanchi? Vi sentiti addormentati quando siete a scuola? Se avete uno smartphone potreste scaricare un'applicazione per tracciare le vostre ore di sonno. Se non avete dormito bene, scoprite cosa può aver causato questo, ad esempio: mangiare prima di andare a letto, o guardare troppa TV prima di dormire. Potete trovare alcune idee e suggerimenti qui: **http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/tips_sleep.html.**

LIVELLO 3 2 1

**A.07 HEY DOTT!** Invitate un dottore o un nutrizionista a parlare al vostro gruppo. Fate loro domande su salute, dieta e esercizio. Quali sono le alternative sane e deliziose per i vostri spuntini preferiti? Quali sono le sfide principali sulla nutrizione nella vostra regione? C'è qualche verità sulla storia degli spinaci di Braccio di Ferro? Utilizzate la loro visita per porre loro tutte le vostre domande. Più tardi, confrantate gli appunti con il vostro gruppo. Quali informazioni avete trovato sorprendenti? Cosa sapevate già? Tornati a casa, fate un resoconto alla vostra famiglia su quello che avete imparato.

LIVELLO 3 2 1

LIVELLO 3 2 1

**A.08 È L'ORA DELLA SALUTE!** Preparate una lista di controllo per ogni membro della vostra famiglia con tutti i fattori per una buona salute che avete imparato nella parte Stile di Vita Sani di questo Brevetto: una buona dieta, regolare attività fisica, dormire abbastanza, ecc. Mettete la lista in evidenza e fate si che tutti controllino quello che hanno portato a termine, esempio un giorno intero senza cibo spazzatura, facendo bene alcuni esercizi, o andando dal dottore per un controllo. Se avete uno smartphone, potete scaricarvi alcune applicazioni che vi aiutano a registrare aspetti di questo tipo per uno stile di vita sano. Alla fine del mese, chiunque abbia controllato e seguito più fasi è il "vincitore", e il resto della famiglia cucinerà un pasto piacevole e nutriente per celebrare il tutto.

LIVELLO 3 2

**A.09 UN SALUTARE VIAGGIO IN CAMPEGGIO.** Insieme al vostro gruppo, organizzate un salutare viaggio in campeggio o un'escursione. Ognuno di voi può preparare il menu del giorno. Mettete insieme i vostri menu dentro un libro di ricette. Dividete i compiti della cucina per essere sicuri che ognuno contribuisca ai pasti del campeggio. Includete anche attività fisiche nel vostro programma - campeggio: trekking, arrampicata sulle rocce, ballo, yoga, andare a cavallo, giochi di squadra.

LIVELLO 3 2

**A.10 LAVORARE SULL'ACQUA.** Contate le volte in cui usate l'acqua; come sarebbe se non aveste l'acqua per specifiche attività o compiti? Preparate una lista dei modi in cui la mancanza di acqua crea caos nella vostra vita. Pensate alle milioni di persone che affrontano questa situazione quotidianamente. Come potete risparmiare l'acqua? Promettete di ridurre il vostro consumo di acqua ad un settore specifico. Dividetevi in squadre e scegliete una regione del mondo su cui focalizzarvi con il vostro gruppo. Esaminate la situazione dell'acqua nella regione scelta. Ci sono alcune carenze? Le questioni di salute sono dovute alla mancanza di acqua sicura da bere e servizi igienici sicuri? Quanto sono seri i problemi? Un luogo utile per trovare informazioni sull'accesso regionale e nazionale di acqua sicura e servizi igienici è il Programma OMS/UNICEF sul Controllo Congiunto (**www.wssinfo.org**). Preparate una presentazione in gruppo e presentate ogni regione uno alla volta nel vostro prossimo incontro.

**A.11 VISITATE UN CENTRO DI SALUTE.** Visitate un centro di salute locale o invitate un operatore sanitario a parlare al vostro gruppo delle sfide del suo lavoro. Scoprite che tipo di servizi il centro di salute offre alle persone che soffrono la **malnutrizione** o di cattiva salute e come il vostro gruppo possa volontariamente aiutare.

LIVELLO 3 2

**A.12 LA VERITÀ SUI GERMI.** Imparate di più su cosa sono i **germi**, dove si trovano e come sono diffusi, come colpiscono la nostra salute (malattie **infettive** comuni), chi è a rischio e come possiamo proteggere noi stessi contro i **germi** dannosi e ridurre la loro diffusione. Create un grafico delle malattie **infettive** più comuni, cosa causano e come sono diffuse (malaria, morbillo, tubercolosi, influenza, diarrea, colera, ecc.) e anche dei **germi** che provocano avvelenamento da cibo e le malattie connesse. Presentate il vostro grafico al gruppo.

LIVELLO 3 2

**A.13 DIBATTITO SULLA SALUTE.** Realizzate una ricerca su quali problemi di salute e malattie sono prevalenti nella vostra regione. Quante di queste si possono prevenire? Quanti finanziamenti pubblici vanno per l'assistenza sanitaria per le persone che soffrono di questi problemi, e quanti soldi potrebbero essere risparmiati se queste malattie fossero prevenute prima che le persone le contraggano? Quale sono le vostre idee per una migliore prevenzione – le persone devono essere informate meglio, o avere miglior accesso a determinati cibi, acqua sicura e sistema sanitario, ecc.? Organizzate una "lista dettagliata" con il vostro gruppo o a scuola, dove realizzare ricerche su questi problemi, discutetene e rispondete alle domande del pubblico.

LIVELLO 3

**A.14** Svolgete una qualsiasi attività approvata dal vostro insegnante o capogruppo. LIVELLO 1 2 3

PARTE B:

# SCELTE PER UN' ALIMETAZIONE SANA

**COMPLETATE UN'ATTIVITÀ A SCELTA FRA B.1 O B.2 E (ALMENO) UN'ALTRA ATTIVITÀ SCELTA DA VOI. DOPO AVER COMPLETATO LE ATTIVITÀ DI SCELTE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA, SARETE IN GRADO DI:**

- **RICONOSCERE l'importanza del mangiare una varietà di cibi per ottenere tutti i nutrienti di cui avete bisogno per stare in salute.**
- **IDENTIFICARE cibi locali disponibili che sono una buona fonte di carboidrati, proteine, grassi, e vitamine e minerali essenziali.**

# COMPLETATE UNA DELLE DUE ATTIVITÀ OBBLIGATORIE CHE SEGUONO:

**B.01 PIC-NIC.** Preparate una lista di tutti i nutrienti essenziali (come le vitamine, i minerali e le proteine). Poi organizzate un pasto "pic-nic", dove ognuno sia responsabile nella preparazione di un piatto. Invitate amici e familiari ad assistere e fategli fare un "giro nella nutrizione" dei pasti per vedere se sono in grado di indovinare quali nutrienti contiene ogni pasto.

LIVELLO 3 2 1

**B.02 TENETE UN DIARIO ALIMENTARE.** Tenete un diario alimentare per una settimana, in cui prendete nota di tutti i cibi che mangiate ai pasti e agli spuntini. Se avete uno smartphone potreste scaricare un'applicazione per aiutarvi a tracciare la vostra dieta. Controllate il riquadro a p. 174 per ricordare alcune cose. Procedete a una valutazione solo alla fine della settimana. Avete una dieta bilanciata? Cosa potete migliorare? Parlate con i vostri genitori di alcuni cambiamenti che dovrebbero essere fatti (e poi perfezionateli).

LIVELLO 3 2 1

LAI WALUI, 17 anni, HONG KONG

## COSE DA TENERE IN MENTE PER IL VOSTRO DIARIO ALIMENTARE (B.2):

*Mangiate 3 pasti al giorno?*

*Avete 2/3 spuntini nel mezzo?*

*Fate una colazione nutriente prima di andare a scuola?*

*Avete una mensa scolastica o portate il pranzo da casa a mezzogiorno?*

*La vostra dieta comprende:*

- *molto riso, granturco, cereali, patate, manioca, pane, pasta?*
- *molte verdure, specialmente verdure a foglie larghe e di color arancione?*
- *molta frutta fresca e secca?*
- *abbastanza carne, pesce, fagioli, piselli?*
- *abbastanza latte, yogurt, formaggio, uova?*
- *pochi grassi?*

*Quanto zucchero e cibi zuccherati mangiate?*

*Quante bevande zuccherine consumate?*

*Quali fibre sono contenute nei cibi che mangiate?*

*Quali proteine sono contenute nei cibi che mangiate?*

*Pensate di assumere abbastanza proteine?*

*La maggior parte delle vostre proteine provengono da cibi di orgine vegetale o da cibi di origine animale?*

*Quali cibi mangiate che sono ricchi di grassi?*

*Mangiate il giusto quantitativo di grassi? Troppo? Troppo poco?*

*Pensate di assumere abbastanza vitamine e minerali essenziali dai cibi che mangiate?*

*Mangiate una varietà di cibi diversi per essere sicuri di assumere tutte le vitamine e i minerali di cui avete bisogno?*

*Quali benefici per la salute sono associati con i nutrienti contenuti nei vostri cibi?*

*Quali problemi di salute sono asssociati con i nutrienti contenuti nei vostri cibi?*

*Bevete abbastanza acqua?*

***Quali cambiamenti potete fare nei vostri pasti per essere sicuri di soddisfare tutti i bisogni del vostro corpo?***

## SCEGLIETE (ALMENO) UN'ATTIVITÀ A PIACERE DALLA LISTA CHE SEGUE:

LIVELLO 1 2

**B.03 CIBI PREFERITI.** Quali sono i vostri cibi preferiti? Preparate una lista e documentatevi su quali **nutrienti** essenziali essi contengono. Ci sono dei modi in cui potreste renderli più sani, ad esempio facendo da voi la pizza invece di mangiare quella da portar via o congelata? Preparate una lista dei cinque modi in cui potreste rendere il vostro cibo preferito più **nutriente** ma anche più **sostenibile** per il pianeta.

LIVELLO 2 3

**B.04 ALLA RICERCA DELLA CULTURA.** Mangiare/orari abituali/abitudini variano in base alle diverse culture. Documentatevi sulle abitudini alimentari negli altri paesi e culture. Che tipo di differenze incontrate, non solo nelle preferenze di cibo ma anche nella distribuzione del mangiare e nelle tradizioni? Per esempio, in alcune culture le persone mangiano con le mani, in altre siedono per terra per mangiare invece che attorno ad un tavolo. Potreste anche indagare sulle abitudini alimentari nei diversi gruppi culturali all'interno della vostra comunità. Parlatene con i vostri amici provenienti da diverse culture per scoprire le loro abitudini alimentari (quanti pasti al giorno; gli orari; la loro famiglia mangia insieme; i bambini mangiano separatamente; chi compra e chi cucina; qual'è il pasto principale del giorno; tutti fanno colazione; ecc.). Raggruppatevi di nuovo e mettete a confronto le vostre conclusioni.

**B.05 INVENTATE UN GIOCO.** Confrontate le idee con il vostro gruppo e inventate un gioco (quiz, puzzle, vero o falso, cruciverba, gioco da tavola, gioco di memoria, tombola) per istruire le persone sui **nutrienti** contenuti nei cibi e sul bisogno di mangiare una varietà di cibi da ognuno dei maggiori gruppi alimentari. Giocate con la vostra famiglia e con i vostri amici.

LIVELLO 3 2 1

**B.06 IMPARATE DI PIÚ.** Usate il materiale *Mangiar Bene per una Buona Salute* che si trova in **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm** per scoprire di più sui **nutrienti** che prendiamo dai cibi, la loro funzione e l'importanza che ha una **dieta bilanciata**. Studiate la Lezione 4 (**macronutrienti**) e la Lezione 5 (**micronutrienti**) (accedete a queste informazioni attraverso il link fornito sopra). Completate almeno tre attività da ognuna di queste lezioni.

LIVELLO 3 2 1

**B.07 IMPARATE A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI.** Create una tabella con le informazioni nutrizionali dei diversi tipi di cibo che la vostra famiglia mangia. Elencate i cibi in una colonna e i **nutrienti** che forniscono nella colonna opposta. Ad esempio:

- I fagioli ci danno....
- Carboidrati, proteine, fibre, folati, ferro

Le etichette alimentari sono una fonte utile di informazioni sui **nutrienti** contenuti nei cibi confezionati. Raccogliete quante etichette alimentari possibili e copiate le informazioni sui **nutrienti** delle etichette nella tabella. Appuntate la tabella nella vostra cucina, nella mensa della scuola o nella bacheca, dove i bambini, genitori e visitatori possono vederla.

LIVELLO 3 2 1

**B.08 DISEGNI E CIBO.** Realizzate un cartellone del corpo umano, aggiungendo quanti più dettagli potete: occhi, denti, capelli, unghie, ecc. Poi classificatelo secondo quali cibi sono importanti per le diverse parti del corpo. Ad esempio, il latte è importante per la salute delle ossa, denti e unghie, e le carote sono molto buone per i vostri occhi. Presentate il vostro cartellone al gruppo.

LIVELLO 3 2 1

**B.09 PROGETTISTA DI PASTO.** Dividetevi in gruppi di due con in ogni gruppo un responsabile nel progettare un menu giornaliero per i propri compagni di squadra. Tenete a mente i fattori come la loro corporatura e il livello di attività fisiche mentre progettate i loro pasti. Assicuratevi che questi mangino il giusto quantitativo da ognuno dei cinque gruppi alimentari, e cercate di essere sicuri che i loro pasti siano anche buoni! Da non dimenticare gli spuntini. Se possibile, preparate i pasti e gli spuntini per tutti, o seguite con estrema precisione il menu da voi fornito. Raggruppatevi e parlatene. Cosa pensa ognuno del proprio menu? C'è qualcosa che i vostri compagni avrebbero potuto seguire con regolarità? Quanto è diverso dalle loro abitudini alimentati?

LIVELLO 3 2 1

***I partecipanti nel livello 1 e 2 devono essere aiutati da un adulto nel loro lavoro, poiché potrebbe coinvolgere l'uso di utensili da cucina affilati e del forno.**

**B.10 TEMPO DI QUIZ.** Organizzate un quiz nella vostra scuola, con differenti categorie per diversi gruppi di età. Per prima cosa preparate le domande e le risposte, insieme al vostro insegnante o capogruppo. Preparate spuntini sani come premio. L'idea del quiz è divertirsi mentre i vostri coetanei riflettono sull'importanza del cibo e della nutrizione. Bene, che il quiz abbia inizio! Includete domande come:

LIVELLO 3 2 1

- Il nome dei tre nutrienti che sono molto importanti alla vostra età.
- Perché questi nutrienti sono così importanti alla vostra età?
- Il nome dei cinque cibi che forniscono questi nutrienti.
- Il nome dei tre cibi che dovreste mangiare per avere abbastanza energia per studiare e giocare.
- Il nome dei cinque cibi che dovreste mangiare per crescere correttamente.
- Il nome dei tre cibi che sono buoni per le vostre ossa.

LIVELLO 3 2 1

**B.11 FACCIAMO UN INFUSO.** Spertimentate creando bevande salubri che contengono poco o niente zucchero. Ad esempio, l'acqua con un po' di foglie di menta e succo di limone vi darà una bevanda rinfrescante. Anche le tisane, sono un'alternativa interessante. Sin dall'antichità le persone di tutto il mondo hanno usato erbe, foglie, radici, frutta e cereali per preparare tè. Scoprite quali erbe crescono nella vostra zona. Potete raccoglierle e usarle per fare il tè? Imparate come fare infusi con la menta peperita, camomilla, basilico, timo, radice di zenzero, buccia degli agrumi. Potete inoltre imparare come usare le erbe medicinali, come la calendula, l'aneto, l'aloe e l'eucalipto, per alleviare i sintomi delle malattie, stimolare l'appetito, lenire dolori nella bocca, gola e pelle. Quali altre idee vi vengono in mente a favore della salute, come le bevande a basso contenuto di zuccheri? Attenzione: richiedete un consiglio al dottore prima di usare le erbe medicinali e controllate sempre con un adulto ben informato per essere certi di usare la pianta giusta.

***I partecipanti nel livello 1 e 2 devono essere aiutati da un adulto in questa fase, perché la preparazione del tè comporta l'uso di acqua molto calda.**

LIVELLO 3 2

**B.12 INDAGINE SULLA MALNUTRIZIONE.** Dividetevi in squadre e prendete un modulo sulla **malnutrizione** per fare una ricerca di gruppo (vedete a p. 86 per maggiori dettagli).

- **Mancanza di micronutrienti** (esempio: anemia)
- Sovrappeso e **obesità**

Qualunque sia il tipo di **malnutrizione** su cui state facendo ricerche, indagate le cause e gli effetti. Dove è il predominante? Potreste rimanere sorpresi di scoprire che la malnutrizione ancora esiste persino nei paesi più ricchi. Preparate una presentazione delle diverse forme di malnutrizione. Unitevi nuovamente con gli altri gruppi e presentate le vostre conclusioni squadra dopo squadra.

**B.13 CAPIRE L'OBESITÀ.** In gruppo, discutete delle maggiori cause dell'obesità infantile. Per esempio, alcune delle cause principali sono: bere troppe bevande analcoliche, mangiare troppi dolci o cibo spazzatura, stare troppo tempo davanti alla TV o giocare al computer invece di esercitarsi, non mangiare abbastanza frutta e verdura, saltare la colazione, prendere la macchina per andare a scuola invece di camminare o andare in bicicletta, e non fare abbastanza educazione fisica. Pensate che alcune di queste abitudini sono particolarmente consuete nella vostra comunità? Perché si presenta questo caso? O l'obesità infantile non è davvero un problema nella vostra zona? Se è così, perché?

LIVELLO 3 2

**B.14 DIBATTITO SULLA DIETA.** Ci sono molti dibattiti in questi tempi sulla corporatura, l'immagine di se stessi, e i **disturbi alimentari**, specialmente nel caso delle ragazze. Alcuni dibattono sul fatto che i media (spettacoli televisivi, riviste, ecc.) contribuiscono a questi problemi fornendo immagini di corpi ideali non realistici a cui molte persone sono contro. Questo provoca un comportamento malsano, così come il mangiare troppo poco per essere magri. Si può dare la colpa ai media, o le persone hanno la responsabilità di essere ben informati e di fare scelte sane?

LIVELLO 3 2

**B. 15 ALLA SCOPERTA DI CIBI ARRICCHITI.** Quando le persone non possono avere una dieta variegata o **assorbire** abbastanza **nutrienti**, per esempio, durante la gravidanza e nella prima infanzia, il dottore potrebbe raccomandare cibi **arricchiti** o integratori alimentari dieteci. Scoprite quali cibi **arricchiti** sono prodotti nella vostra regione. Ad esempio: la **vitamina** A può essere aggiunta al latte e ad alcuni oli vegetali; lo iodio può essere aggiunto al sale (che certamente dovrebbe essere mangiato solo in piccole quantità); le **vitamine** B e il ferro sono spesso aggiunti alla farina, al pane e ad altri prodotti derivanti dai cereali. Preparate una tabella di tutti i cibi **arricchiti** che avete trovato e per cosa sono usati.

LIVELLO 3 2

**B.16 MAESTRO DEL MENU.** Preparate insieme un menu per una settimana per i pasti della cena che contengano tutti i componenti di una **dieta bilanciata** e sana. Per prima cosa, mettete a disposizione tutti i cibi che voi e la vostra famiglia mangiate, per categorie – usando lo stesso gruppo di cibo elencato nella parte A di questa pubblicazione. Trovate poi le ricette che comprendono questi gruppi. Potreste fare un tema diverso ad ogni pasto: Indiano, Cinese, Marocchino o Greco. Ricordatevi di creare varietà e di usare molti tipi di cibo anche all'interno dello stesso gruppo.

LIVELLO 3 2

***È importante che i partecipanti nel livello 2 siano supervisionati da un adulto, perché gli utensili per preparare e cucinare il cibo, e i piani di cottura e i fornelli possono essere pericolosi.**

**B.17 VISITATE UNO STABILIMENTO DI LAVORAZIONE ALIMENTARE.** Con il vostro insegnante o capogruppo proggettate un viaggio in una fattoria o in una fabbrica di lavorazione alimentare e cercate di capire le diverse colture che crescono e gli animali che sono allevati nella vostra zona. Quali cibi sono prodotti da queste piante e animali? Quali **nutrienti** sono contenuti in questi cibi? Documentate il vostro viaggio prendendo appunti, scattando foto o facendo video. Condividete questi materiali con i vostri media locali (giornali, TV, radio, siti web), postateli sui social network o utilizzateli per fare una presentazione nella vostra scuola, alla biblioteca locale o al campo estivo.

LIVELLO 3 2

**B.18 LA VOSTRA GUIDA ALIMENTARE.** Per aiutare le persone a scegliere delle diete sane, molti paesi hanno sviluppato delle guide alimentari. Queste guide indicano quali cibi mangiare più spesso o meno spesso. Alcune linee-guida includono un numero consigliato di porzioni e le dimensioni delle porzioni stesse. Scoprite se il vostro paese ha una propria guida alimentare e, se si, analizzatela, preparate dei cartelloni, distribuitela ampiamente alle persone della vostra comunità.

LIVELLO 3 2

**B.19 APPROFONDIMENTI SULLE CARENZE.** Fate una ricerca sui problemi di salute e le malattie causate dalle **carenze** delle principali **vitamine** e **minerali**. Dividetevi in gruppi, dove ogni gruppo è responsabile delle diverse carenze su cui indagare. Perché un'insufficienza di alcune **vitamine** e **minerali** provoca questo problema? Quale è il problema più diffuso? Perché è così diffuso in quella regione? È possibile curare il problema, e se si, come? Ogni squadra presenti poi le sue conclusioni al gruppo.

LIVELLO 3

**B.20 PARLARE DEI TABÚ.** Fate una ricerca di quali cibi sono proibiti in certe religioni e culture. Fate ricerche più approfondite per scoprire perché i cibi sono proibiti e se queste comunità soffrono di alcune **carenze** come conseguenza. Quali cibi sostitutivi devono mangiare? Cosa mancherebbe di più se questi cibi fossero proibiti proprio nella vostra cultura o religione? Parlatene in gruppo.

LIVELLO 3

**B.21** Svolgete una qualsiasi attività approvata dal vostro insegnante o capogruppo. LIVELLO 1 2 3

ABI ABRAHAM, 15 anni, QATAR

PARTE C:

# SICUREZZA ALIMENTARE

**COMPLETATE UN'ATTIVITÀ A SCELTA FRA C.1 O C.2 E (ALMENO) UN'ALTRA ATTIVITÀ SCELTA DA VOI. DOPO AVER COMPLETATO LE ATTIVITÀ DI SICUREZZA ALIMENTARE, SARETE IN GRADO DI:**

- **COMPRENDERE quali fattori contribuiscono alla sicurezza alimentare e i livelli di nutrizione.**
- **IMPARARE a stare attenti a casa, a scuola, e nei negozi per assicurarsi la sicurezza alimentare.**

# COMPLETATE UNA DELLE DUE ATTIVITÀ OBBLIGATORIE CHE SEGUONO:

**C.01 CONTROLLATE LA VOSTRA CUCINA.** Il cibo che mangiamo e l'acqua che beviamo serve ad essere sicuri e liberi da dannosi microrganismi. Controllate la vostra casa, la vostra cucina e i luoghi in cui conservate il cibo. Cosa potete fare assieme alla vostra famiglia per migliorare il modo in cui il cibo è conservato e cucinato? Cosa potete fare per mantenere la vostra acqua pulita e sicura? Create un cartellone in cui preparate una lista e illustrate le regole basiche dell'igiene per preparare e conservare cibo al sicuro. Mettete il cartellone in un posto visibile nella vostra casa oppure donatelo alla vostra mensa scolastica, o a un mercato o perfino a un ristorante.

LIVELLO 3 2 1

**C.02 SICUREZZA ALIMENTARE IN AZIONE.** Visitate una fattoria, o una fabbrica di lavorazione del cibo, un ristorante o un distributore di vendita al dettaglio (supermercato o ristorante). Parlate con la persona che si assume la responsabilità di insegnarvi come il cibo è gestito per assicurare che venga mantenuto fresco e sicuro. Questo può anche includere questioni collegate con la conservazione di cibo, il trattamento e la preparazione, la cottura, il servizio e lo smaltimento dei rifiuti. Chi è il responsabile nel comprare il cibo e come è controllato per assicurare che sia salubre? Scattate alcune foto o fate alcuni disegni e parlate poi di come le azioni influenzano voi e la vostra comunità. Quali sono le somiglianze e le differenze sul modo in cui comprate e preparate il cibo?

LIVELLO 3 2 1

GULUH EDELWEISS SAYYIDINA ROS YAD, 9 anni, INDONESIA

## SCEGLIETE (ALMENO) UN'ATTIVITÀ A PIACERE DALLA LISTA CHE SEGUE:

LIVELLO 3 2 1

**C.03 SHOPPING SFRENATO.** Visitate alcuni supermercati (e se possibile, un mercato agricolo) nella vostra zona e annotate le diverse misure della sicurezza alimentare. Notate alcuni problemi? Cosa potrebbero migliorare? Confrontate gli appunti in gruppo.

LIVELLO 2 1

**C.04 GIOCO DEI MIMI.** In gruppo, create un mazzo di carte, ognuna di esse con un'etichetta con una parola relazionata alla sicurezza alimentare o alla nutrizione, come "salute", "data di scadenza" e "batteri". Siate più creativi possibile! Poi mescolate le carte e dividetevi in squadre. Giocate al gioco dei mimi, dove ognuno deve mimare la parola sulla propria carta, mentre i compagni di squadra devono indovinare che parola è.

LIVELLO 3 2 1

**C.05 GUIDA VELOCE A UNA CUCINA FACILE.** Fate una ricerca sui diversi metodi di cottura e tempi di cottura dei cibi nutritivi. Preparate un grafico per aiutarvi a stabilire esattamente quanto i cibi devono bollire, cuocere a forno, arrostire, cuocere in umido e friggere per mantenerli sicuri. Organizzate una lista dei diversi cibi nella prima colonna, i loro metodi di cottura nella seconda colonna e il loro tempo di cottura nella terza colonna. Mettete poi il grafico in un posto visibile nella vostra cucina affinchè ognuno lo utilizzi come guida.

LIVELLO 3 2

**C.06 CONSERVAZIONE.** Quali sono le tradizionali tecniche per la conservazione del cibo nella vostra cultura? Qualcuno nella vostra famiglia, esempio un nonno o una zia hanno una tecnica speciale che viene tramandata in famiglia? Scrivete un resoconto proprio su questo. Scoprite anche pratiche simili in altre culture e aggiungete questo aspetto nel vostro resoconto.

**C.07 IMPARATE COME RENDERE SICURA L'ACQUA.** Sapete che bere acqua non potabile può causare malattie mortali e serie? Scoprite come rendere sicura l'acqua da bere. Imparate a distruggere molti tipi di germi che possono causare malattie legate all'acqua: filtrando l'acqua; bollendo l'acqua, esponendo l'acqua alla luce del sole (disinfezione solare) e clorare l'acqua. Per informazioni aggiuntive sui trattamenti dell'acqua vedete FAO *Mangiar Bene per una Buona Salute* (Lezione 11): **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm** e il Progetto OMS per valutare le tecnologie per il trattamento dell'acqua di uso domestico: **www.who.int/household_water/scheme/en**

LIVELLO 3 2

**C.08 DOMANDE E RISPOSTE AD UN INCONTRO CON UN ESPERTO.** Contattate le autorità locali responsabili del cibo e della nutrizione nella vostra zona. Organizzate una riunione di domande e risposte dove ogni gruppo può chiedere all'ospite interlocutore sulle pratiche buone e malsane della sicurezza alimentare tenute nella vostra comunità. C'è margine per un miglioramento? Ci sono alcuni cibi che dovrebbero essere evitati perché non sono preparati o conservati igienicamente? Prendete nota delle risposte e scrivete un resoconto dell'evento. Mettetelo sul blog o pubblicate il vostro scritto su un giornale locale.

LIVELLO 3 2

**C.09 SOTTO CONTROLLO.** Quali sono quei problemi locali con i **microrganismi** come i **batteri**, i **parassiti**, ecc. nella vostra zona? L'intossicazione alimentare è un avvenimento comune? Il clima gioca un ruolo in tutto questo? Che tipo di malattie o infermità si presentano come risultato? Preparate una presentazione con le diapositive che contengano grafici e statistiche e presentatele al vostro gruppo.

LIVELLO 3

**C.10** Svolgete una qualsiasi attività approvata dal vostro insegnante o capogruppo. LIVELLO 1 2 3

PARTE D:

# MANGIARE SANO - È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE

**COMPLETATE UN'ATTIVITÀ A SCELTA FRA D.1 O D.2 E (ALMENO) UN'ALTRA ATTIVITÀ SCELTA DA VOI. DOPO AVER COMPLETATO LE ATTIVITÀ DI MANGIARE SANO - È TEMPO PER UNA DIETA SOSTENIBILE, SARETE IN GRADO DI:**

- **COMPRENDERE i diversi fattori che colpiscono la sostenibilità del sistema alimentare e il cibo che consumiamo.**
- **IDENTIFICARE cosa potete fare per rendere le vostre scelte di cibo più sostenibili.**

# COMPLETATE UNA DELLE DUE ATTIVITÀ OBBLIGATORIE CHE SEGUONO:

**D.01 PASTO-MANIA.** Generalmente scegliete cosa mangiare, o qualcun altro (per esempio, un genitore) decide per voi? Quando scegliete, che tipo di cibi selezionate? State facendo delle buone scelte alimentari? Parlate in gruppo delle vostre scelte e abitudini alimentari quotidiane. Ora che sapete di più sull'importanza di una dieta nutriente e sostenibile, è tempo per voi di scegliere un pasto sano e rispettoso per l'ambiente! Chiedete il permesso di usare una cucina a scuola o a casa di qualcuno. Progettate un menu in gruppo e preparate una lista degli ingredienti di cui avete bisogno. Andate in gruppo al vostro supermercato locale o al mercato agricolo e comprate ciò di cui avete bisogno, tenendo a mente fattori come evitare cibi confezionati, comprare prodotti di stagione e coltivati localmente, ecc. Invitate i vostri amici e familiari per condividere il pasto, presentate ricette e parlate dell'importanza delle abitudini del mangiare sostenibile.

LIVELLO 3 2 1

**D.02 FATE ATTENZIONI AGLI SPRECHI.** Quanto cibo è sprecato a casa vostra? Date un'occhiata al vostro bidone della spazzatura per una settimana o due e scoprite quanto cibo la vostra famiglia butta via. Quale cibo è buttato via? È ancora commestibile? Perché viene gettato via? Annotate tutto ciò in un diario e poi presentate le vostre ricerche alla vostra famiglia. Parlate fra di voi dei modi in cui ridurre gli sprechi di cibo, e spiegate perché è importante. Fornite suggerimenti per migliorare la pianificazione alimentare e la conservazione proprio per prevenire sprechi. Per esempio avere una sorta di ripiani o contenitori in frigo con su scritto "Mangiami Prima".

LIVELLO 3 2 1

## SCEGLIETE (ALMENO) UN'ATTIVITÀ A PIACERE DALLA LISTA CHE SEGUE:

LIVELLO 3 2 1

**D.03 IMPARATE A COMPRARE.** Aiutate la vostra famiglia con le spese alimentari. Recatevi a un negozio di generi alimentari o al mercato assieme al membro più vecchio della vostra famiglia e scegliete i cibi tenendo a mente cosa è buono per voi e per il pianeta. Imparate come scegliere cibi freschi come frutta e verdura di stagione; sono più economiche, più mature e più nutritive. Quando comprate gli spuntini, scegliete i cibi più sani – potete evitare prodotti come le patatine fritte? Ci sono alternative biologiche? Scegliete prodotti con poco imballaggio. Pensate a quante volte alla settimana fate la spesa? Dove? Cosa comprate di solito lì? Da dove proviene? Ricordatevi che comprare più cibo naturale e meno cibo lavorato è meglio per la vostra salute e per quella dell'ambiente.

LIVELLO 2 1

**D.04 DIPINGETE UNA NATURA MORTA CON I PRODOTTI DI STAGIONE.** Preparate una lista di tutta la frutta e verdura venduta nel vostro mercato locale o coltivata dalla vostra famiglia. Scoprite se ogni frutta e verdura è matura e pronta da mangiare. Raggruppatele in base alle stagioni e dipingete tutti i frutti e le verdure di stagione su un foglio di carta. Appendete i vostri disegni nella vostra cucina o classe così che tutti li possano vedere, o dateli a chi fa la spesa in casa vostra, da usare come guida tascabile mentre si scelgono prodotti freschi.

LIVELLO 2 1

**D.05 FATE UN COLLAGE.** Fate un collage di una dieta sana ed ecologica. Utilizzate vecchi giornali tagliando figure dei diversi cibi e incollateli su un foglio di carta. Mostrate il vostro collage alla vostra famiglia e al resto del gruppo e spiegate perché avete scelto questi cibi per illustrare la dieta sostenibile.

**D.06 SHOPPING SOSTENIBILE.** Date un'occhiata in giro a casa vostra e alle abitudini in cucina della vostra famiglia e del loro impatto ambientale. Fate attenzione a cose come l'uso inefficiente di energia mentre cucinate, o mentre lavate la verdura sotto l'acqua corrente invece di spazzolarla in una tinozza o in una ciotola. Preparate una lista di controllo per pratiche **sostenibili** e mettetela in un posto in cui si veda, ad esempio attaccata sul frigo. I membri della vostra famiglia seguono questa lista? Confrontate i risultati ottenuti con il vostro gruppo. Quali sono le minime pratiche **sostenibili** che avete affrontato a casa vostra? Cosa ne pensate di quelle migliori?

LIVELLO 3 2 1

**D.07 PIANTATE LE VOSTRE VERDURE.** Coltivare da voi frutta e verdura può aiutare ad essere sicuri che abbiate una **dieta bilanciata** e sana. Potrebbe essere fatto nel vostro giardino, balcone o su un terreno in comune (come un piccolo lotto di terreno) o al giardino della scuola. Piantate e prendetevi cura di una varietà di verdure ed erbe. Imparate quali sono le piante locali e quali altre piante potrebbero essere adatte per essere cresciute nel vostro clima. Le verdure possono comprendere: fagioli, patate, carote, cipolle, spinaci, aglio, zucca, pomodori, pepe, melanzane. Le erbe commestibili possono comprendere: prezzemolo, basilico, maggiorana, timo, aneto, finocchio, menta, rosmarino, salvia, peperoncino rosso. Documentate il vostro orto scattando foto, video, creando un blog. Invitate le persone a fare un giro nell'orto e spiegate loro il valore nutrizionale delle piante che avete coltivato. Per saperne di più su su come realizzare e gestire un orto a scuola andate su: **www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm.**

LIVELLO 3 2 1

## D.08 CREATE CON GLI SPRECHI IL VOSTRO COMPOST.

LIVELLO 3 2 1

Create un angolo per il **compost** nel vostro giardino. Utilizzate pezzi di legno vecchio per costruire una semplice scatola con gli spazi per la circolazione dell'aria. Mettete bucce di frutta e verdura, gusci d'uovo, foglie di tè, fondi di caffè, fiori, erba, i rami e altri avanzi biodegradabili. Usate il **compost** per nutrire il vostro giardino e le piante al coperto. Se vivete in città e non avete un giardino, portate i rifiuti biodegradabili a un giardino urbano per fare il **compost**.

## D.09 CREATE UN LIBRO DI RICETTE.

LIVELLO 3 2 1

Create il vostro personale libro di ricette. Ricordatevi di comprendere una lista di ingredienti e informazioni sui **nutrienti** forniti da ognuno degli ingredienti. Comprendete anche suggerimenti su come le persone possono fare la spesa, cucinare e conservare il cibo in modo **sostenibile**, con il minimo impatto ambientale. Create un libro di ricette di prodotti di stagione con pasti salubri per l'inverno, la primavera, l'estate e l'autunno. Scoprite quali frutta, verdura e altri cibi sono maturi e raccolti nella vostra zona durante le diverse stagioni. Includete anche dei disegni ricchi di colore. Chiedete anche ad amici e familiari il loro supporto. Utilizzate poi il libro per cucinare pasti sani ed ecologici per tutta la vostra famiglia. Preparate diverse copie del libro e distribuitelo come regalo agli amici.

## D.10 DA DOVE PROVENGONO I CIBI CHE MANGIATE?

LIVELLO 3 2 1

Controllate la vostra cucina e scoprite dove provengono i diversi cibi che mangiate. Chiedete alla vostra famiglia di aiutarvi a trovare questi posti su una cartina geografica e segnateli con una puntina. Il vostro cibo percorre lunghe distanze prima di arrivare sulle vostre tavole? Quanto viaggia? È trasportato in aereo o inviato da terre lontane? Quale dei cibi che mangiate percorre la distanza più lunga per arrivare fino alle vostre tavole? Quale cibo viaggia meno? Condividete queste informazioni con la vostra famiglia e suggerite cosa potete fare per ridurre l'impatto del cibo sull'ambiente. Ad esempio, la vostra famiglia potrebbe scegliere più cibi locali che non siano stati spediti via aerea o hanno percorso lunghe distanze.

LIVELLO 3

**Estensione:** Potete scoprire l'impatto ambientale sui vostri cibi favoriti? Se questi cibi hanno un'alta emissione di carbonio, ci sono delle alternative che potreste comprare al posto di questi cibi?

## D.11 MIGLIORARE LA VOSTRA DIETA ATTRAVERSO LA BIODIVERSITÀ.

LIVELLO 3 2 1

Una dieta diversa è buona sia per la vostra salute che per la natura. Mangiando una varietà di cibi, potete accrescere le opportunità di assumere tutti i nutrienti di cui il vostro corpo ha bisogno. Potete inoltre incoraggiare gli agricoltori a produrre diverse varietà di colture e di razze e risparmiare le risorse genetiche di piante e animali. Sapete dove possiamo trovare diverse varietà della stessa specie di frutta e verdura? E la parte migliore è che ogni varietà può avere una diversa forma, colore, odore e gusto! Visitate un mercato agricolo e trovate diverse varietà di almeno tre prodotti. Riscontrate caratteristiche simili e differenze tra di loro e preparate una presentazione sulle vostre ricerche. Potete anche includere un delizioso pasto preparato con tutti questi fantastici prodotti!

LIVELLO 3 2

**D.12 CONTROLLATE LE ETICHETTE.** Imparate a leggere le etichette! Controllate nei vostri negozi e supermercati locali le etichette legate alla sostenibilità. Scoprite i loro contenuti e mettetele a confronto. Quali prodotti avete trovato? Ci sono differenze di prezzo significative tra i prodotti con etichette sostenibili e gli altri? E quale pensate sia la causa? Potete incoraggiare la vostra famiglia e i vostri amici a scegliere questi prodotti? Quali sono i benefici che questo comporterebbe? Parlate in gruppo delle vostre conclusioni e preparate un fantastico cartellone da mettere in un posto ben visibile nel vostro supermercato locale!

LIVELLO 3 2

**D.13 LUNEDI SENZA CARNE.** Come avete appreso in questo Brevetto, la produzione di carne ha un alto impatto ambientale e utilizza preziose **risorse naturali** come la terra, l'acqua e l'energia. Cosa ne pensate di restare un giorno a settimana senza carne? Esplorate ricette vegetariane e provate nuove verdure, cereali e **legumi** che non avete mai mangiato prima. Potete persino organizzare un lavoro di gruppo, dove ognuno porta un piatto vegetariano diverso per il gruppo da assaggiare ogni Lunedì. Organizzate uno scambio di ricette vegetariane e mettete tutte le ricette su un blog o su uno spazio online dove qualsiasi persona nel gruppo può avere accesso.

LIVELLO 3 2

**D.14 CIBO ASSETATO.** Controllate la vostra cucina e scoprite quali dei cibi che mangiate richiedono il più alto quantitativo di acqua per crescere. Quali cibi invece hanno bisogno di poca acqua? Preparate un grafico che mostra quanta acqua è necessaria per produrre ogni cibo. Condividete questa informazione con la vostra famiglia e spiegate cosa potete fare per ridurre l'impatto del vostro cibo sull'ambiente. Ad esempio, potreste sostituire i "cibi assetati" con alimenti più **sostenibili** o di simile valore nutrizionale.

## D.15 LOCALI VS IMPORTATI.

LIVELLO 3 2

Visitate il vostro mercato o supermercato locale. Dove è stato prodotto il cibo? Quanto ha viaggiato prima di arrivare al negozio? Il trasporto dei prodotti da un posto ad un altro **consuma** molta energia e produce emissioni di **gas a effetto serra**. Ogni qualvolta potete, è meglio scegliere alimenti che sono stati prodotti localmente. Ma, in alcuni casi potrebbe essere più ecologico importare cibo che produrlo localmente; questi prodotti potrebbero aver bisogno di riscaldamenti e luci artificiali delle serre, così come molta più acqua e fertilizzanti per crescere bene. Quindi godetevi alcuni cibi importati, mangiando localmente e stagionalmente la maggior parte del tempo. È persino meglio se potete trovare alcuni importanti prodotti del Commercio Equo e Solidale (ad esempio: banane, caffè, tè, spezie e cioccolato) che garantisce che il cibo è stato prodotto in mondo sostenibile e che i coltivatori sono stati trattati equamente. Realizzate un cartellone su quello che avete scoperto e presentatelo alla vostra classe, gruppo e/o famiglia, e aiutateli a fare le scelte migliori di cibo nel fututo.

## D.16 ORGANIZZATE UN PIC-NIC ECOSOSTENIBILE.

LIVELLO 3 2

Organizzate un pic-nic sano e e ecosostenibile con il vostro gruppo. Potete cucinare all'aria aperta insieme o ognuno di voi può preparare un piatto da casa per contribuire al pasto in comune. Seguite le linee guida nella parte sulle **diete sostenibili** di questo Brevetto per rendere il vostro pic-nic il più possibile rispettoso per l'ambiente. Ad esempio, mettete il cibo in scatole riutilizzabili invece che in carta di alluminio o nella pellicola trasparente. Non utilizzate oggetti in plastica usa e getta: portate tazze riutilizzabili, piatti e posate o servite i cibi da mangiare a mano che non richiedono l'uso delle posate. Scegliete ingredienti rispettosi dell'ambiente e sani per il pasto oppure coltivateli voi stessi. Includete anche alcune attività fisiche nel vostro programma pic-nic. Fate sport e giochi attivi (esempio: calcio, volano, ballo, yoga, ecc.).

**D.17 DAL CAMPO ALLA TAVOLA.** Scegliete un prodotto alimentare che mangiate spesso e indagate sul suo intero ciclo vitale dal campo alla vostra tavola. Dove è stato prodotto il cibo? Localmente, regionalmente, importato dall'estero, coltivato nei campi, cresciuto nelle serre, o in una fattoria biologica, ecc.? Quali risorse naturali (acqua, terra, combustibili fossili) sono stati necessari per produrre questo cibo? Ha avuto bisogno di fertilizzanti? Dove e come è stato lavorato e imballato? Quali risorse sono state utilizzate per lavorare e imballare i prodotti di questo cibo? Dove è stato conservato? Ha bisogno di essere messo in frigo o congelato per essere mantenuto fresco? Come è stato trasportato dal campo alla vostra tavola? Dove è stato venduto? Come lo preparate e cucinate? Quanto contribuisce alle emissioni di gas a effetto serra? Quanto contribuisce all'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo? È una scelta di cibo rispettosa per l'ambiente? Può essere sostituito con alternative più sostenibili? Riassumete i risultati della vostra indagine in un racconto, in un blog o creando una presentazione con diapositive per il resto del vostro gruppo.

LIVELLO 3 2

**D.18 COMPRATE PESCE IN MODO SELETTIVO.** Il nostro consumo di pesce sta eccedendo i limiti ecologici degli oceani con devastanti impatti. Più del 70 per cento delle scorte di pesce nel mondo o sono "pienamente sfruttate" o "sovrasfruttate" o significativamente "esaurite". Alcune specie sono state già pescate e destinate all'estinzione commerciale, e molte sono sull'orlo dell'estinzione. Indagate sull'industria della pesca nella vostra regione e create una guida tascabile che vi dica quali prodotti ittici potete provare e quali pesci evitare per ora. Dove e come sono state catturate o coltivate le diverse specie di pesce? Preparate un collage creativo che potete condividere con la vostra famiglia. Ecco qui un esempio utile: *Conoscere i vostri prodotti ittici*: **www.oneworldoneocean.com/blog/entry/know-your-seafood-infographic**

LIVELLO 3 2

**D.19** **RISCOPRITE I CIBI DIMENTICATI.** Il mondo ha 50 000 piante commestibili e i coltivatori ne hanno addomesticato almento 5 000 nel tempo. Tuttavia, la produzione globale delle colture oggi si concentra solo su 12 specie di piante. Riscoprite i cibi abbandonati. Chiedete ai vostri genitori o nonni cosa mangiavano quando erano piccoli. Dove prendevano questi cibi? Li potete trovare ora?

LIVELLO 3 2

*** Assicuratevi di avere il consiglio di un esperto e usate le giuste specie; potrebbe essere pericoloso mangiare quelle sbagliate.**

**D.20** Svolgete una qualsiasi attività approvata dal vostro insegnante o capogruppo. LIVELLO 1 2 3

TRISHA REYES, 15 anni, FILIPPINE

PARTE E:

# ENTRARE IN AZIONE

**COMPLETATE UN'ATTIVITÀ A SCELTA FRA E.1 O E.2 E (ALMENO) UN'ALTRA ATTIVITÀ SCELTA DA VOI. DOPO AVER COMPLETATO LE ATTIVITÀ DI ENTRARE IN AZIONE, SARETE IN GRADO DI:**

- **ORGANIZZARE e PARTECIPARE in un'iniziativa di comunità per aumentare la sensibilizzazione sull'importanza di una dieta bilanciata e diversificata per condurre stili di vita sani e proteggersi dalla malnutrizione.**
- **INCORAGGIARE gli altri a praticare diete sostenibili e vivere stili di vita più sani.**

# COMPLETATE UNA DELLE DUE ATTIVITÀ OBBLIGATORIE CHE SEGUONO:

**E.01 CREATE UN ANGOLO ALIMENTARE.** Organizzate un angolo nella vostra mensa o biblioteca scolastica dedicato al cibo e ai nutrienti. Decoratelo con cartelloni e siate provvisti di libri e opuscoli sull'importanza del mangiare una varietà di cibo per avere una dieta bilanciata e sana. Organizzate una cerimonia con il taglio del nastro per inaugurare questa zona e invitate le persone a venire e a scoprire quali nutrienti assumono dai loro cibi e come possono creare una varietà nei loro piatti per rendere anche le loro diete ancora più bilanciate e nutritive.

LIVELLO 3 2 1

**E.02 CAMPAGNA PER UNA DIETA BILANCIATA E SANA.** Festeggiate la Giornata della Salute o la Settimana della Nutrizione nella vostra scuola o con il vostro vicinato. Inviatate un ospite che vi parla del creare diete bilanciate e sane e fare buone scelte alimentari. Distribuite materiali informativi, fate dei laboratori e delle esposizioni interattive, e organizzate delle presentazioni. Prendete appunti, scattate foto, video dell'evento e postateli online.

LIVELLO 3 2 1

JAMILLE BIANCA TAN AGUILLAR, 18 anni, FILIPPINE

## SCEGLIETE (ALMENO) UN'ATTIVITÀ A PIACERE DALLA LISTA CHE SEGUE:

LIVELLO ● 2 1

**E.03 RAPPRESENTATE CANZONI RECITATE.** Una canzone recitata è una canzone che potete cantare mentre battete le mani, muovendo mani e piedi, saltate, mimate. Riunitevi con il vostro gruppo e componete una canzone recitata sull'importanza dell'attività fisica e dell'esercizio. Inventate una melodia orecchiabile, movimenti divertenti e ripetete la canzone per diverse volte per essere sicuri che tutti la ricordino. Cantate la canzone ai vostri insegnanti, capogruppo e genitori e alla Giornata dei genitori a scuola. Passate con un cappello in mezzo alla gente e raccogliete fondi per un progetto sulla nutrizione che coinvolge la comunità.

LIVELLO 3 2 1

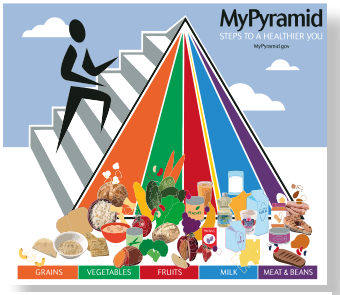
**E.04 ORGANIZZATE UNA "NARRAZIONE-EVENTO".** Il cibo è talmente importante per la vita e il benessere delle persone che tutti i paesi hanno le loro fiabe, miti, leggende, canzoni popolari e poesie sul mangiare. Con il vostro gruppo, organizzate un evento narrativo attorno al tema del cibo. Parlate con i vostri nonni o altre persone anziane per vedere se ricordano alcune storie interessanti. Cercate storie in biblioteca o sul web. Siate creativi e fate una presentazione interessante – spettacolo di marionette, scenette, racconti. Fate rumori, azioni, gesti, musica per rendere la storia più interessante. Esibite la vostra storia davanti a un pubblico. Assegnate infine dei premi ai migliori narratori. Scattate foto e video e metteteli online. Vedete se potete pubblicare la vostra collezione di tradizioni popolari come una pubblicazione separata o su un sito web.

**E.05 DIVENTARE GRAFICO.** Diversi paesi utilizzano disegni grafici per rappresentare una **dieta bilanciata** e sana. La piramide alimentare è una delle più comuni strutture. Altri esempi comprendono un piatto, un cestino della spesa o un arcobaleno. Pensate a un modo personale di rappresentare graficamente una **dieta bilanciata** e sana. Usate una semplice configurazione grafica comprensibile alle persone della vostra famiglia e comunità. Aggiungete alcune brevi osservazioni conclusive per spiegare il vostro grafico.

LIVELLO 3 2 1

**E.06 ESPOSIZIONE DEI CARTELLONI.** Disegnate un cartellone ricco di colore con lo scopo di accrescere la sensibilizzazione sulle diete sane per i bambini e gli **adolescenti**. Come si può avere una **dieta bilanciata** per proteggere i bambini e i giovani da tutte le forme di malnutrizione? Includete le norme di base dell'igiene su come preparare e conservare i cibi al sicuro. Create un chiaro messaggio da portare a casa che cambierà il comportamento delle persone. Chiedete il permesso per fare un'esibizione dei cartelloni in un posto pubblico che sia in vista.

LIVELLO 3 2 1



LIVELLO 3 2 1

**E.07 TIRARE A INDOVINARE.** Giocate a tirare a indovinare con i bambini della vostra comunità. Preparate esempi di diversi cibi (cereali, fagioli, frutta, verdura). I bambini hanno chiuso gli occhi e toccato, odorato e assaggiato questi esempi di cibo? Riescono ad indovinare quali cibi sono? Parlate con loro sull'importanza di mangiare diversi tipi di cibo.

LIVELLO 3 2 1

**E.08 MONITORAGGIO DI UNA DIETA BILANCIATA.** Vi siete mai fermati a pensare come sono bilanciati e diversi i vostri pasti a scuola? Per due settimane consecutive, controllate come sono i pranzi, se includono frutta fresca, verdura fresca, cibi molto fritti, bevande zuccherine, ecc. A quali conclusioni siete giunti? I pasti scolastici e i cibi venduti nei distributori automatici sono salubri? Sono di vario tipo? Cosa potrebbe essere cambiato per rendere il cibo molto più divertente e salubre? Fate le vostre raccomandazioni e presentatele al preside della scuola e al responsabile della mensa.

LIVELLO 3 2

**E.09 EDUCATE LA VOSTRA COMUNITÀ.** Iniziate un programma di istruzione per una **dieta bilanciata** e sana per i vostri amici di scuola e per il quartiere. Organizzate una serie di incontri, laboratori, conferenze, seminari, tavole rotonde, mostre interattive sulle diete e gli stili di vita sani. Disegnate un cartellone di presentazione che attiri l'attenzione o una presentazione con delle diapositive. Preparate alcune domande sui **nutrienti** contenuti nei cibi e sull'importanza di avere una dieta diversificata e invitate un oratore (un nutrizionista, un dottore, un professore di scienze) a rispondere a questi quesiti. Tenete anche una sessione dimostrativa dove presentate una varietà di cibi **nutritivi** e spiegate come li usate per incontrare le esigenze alimenatari alla vostra età. Prendete appunti, scattate foto o video e metteteli online. Pubblicate e distribuite il materiale del vostro programma di educazione alimentare per informare tutti i membri della comunità sui **nutrienti** che prendiamo dai cibi.

## E.10 INDAGINE GENERALE SULLE SCELTE ALIMENTARI.

LIVELLO 3 2

Quanto sono sane le diete delle persone nella vostra comunità? Conducete un'indagine sulle scelte di cibo e le abitudini alimentari nella vostra comunità locale. Potete puntare su un particolare gruppo di età – ad esempio, i vostri coetanei – o l'intera comunità. Se possibile, informate il pubblico in anticipo su questa indagine e ottenete il loro accordo nel partecipare. Preparate un questionario breve e semplice. Osservate cosa mangiano le persone; come mangiano regolarmente; stanno a dieta? Quali spuntini mangiano? Dopo l'intervista, leggete e analizzate tutte le risposte e riassumetele in una tabella, un grafico o un testo ricapitolativo. Inserite anche un paragrafo con le vostre idee e suggerimenti. La comunità sta seguendo diete bilanciate e sostenibili? Quali cambiamenti nelle diete possono essere apportati? Condividete i risultati con la vostra comunità, includendo le persone che hanno partecipato all'indagine. Appendete il resoconto dell'indagine nella vostra sala riunioni, a scuola o in biblioteca. Contattate i media e vedete se sono interessati a pubblicarlo.

## E.11 FARE VOLANTARIATO NELLE COMUNITÀ.

LIVELLO 3 2

Cercate un'organizzazione non governativa o un'associazione che sta lavorando sui problemi alimentari e di nutrizione e aderite ai loro progetti e attività. Gli esempi possono includere la raccolta di donazioni di cibo, volontariato per i banchi alimentari, programmi di pasti scolastici, comunità di giardinaggio, allevare piccoli animali (pollo, coniglio, pesce, ecc.), programmi scolastici basati sulla sverminazione, raccolta di fondi, fornire sostengo agli anziani, ecc.

LIVELLO 3 2

**E.12 SCRIVETE LETTERE.** Scrivete una lettera per mettere pressione alle entità con poteri decisionali (politici, deputati). Esprimete le vostre preoccupazioni sulla malnutrizione e informatevi sui seguenti argomenti:

- Cosa sta facendo il vostro paese per adempiere all'Obiettivo 2 dello Sviluppo Sostenibile (sconfiggere la fame) e quanto in proporzione è speso dal bilancio statale sulla nutrizione e i bisogni sociali.
- Sollecitate le politiche e le campagne per combattere l'obesità infantile. Cosa sta facendo il governo per limitare la commercializzazione di cibi e bevande poco sane ai bambini?
- Hanno alcuni programmi per promuovere una sana alimentazione nelle scuole?

Cercate di avere più firme possibili sotto questa lettera.

LIVELLO 3 2

**E.13 INDAGINI DI VIOLAZIONI SULLA COMMERCIALIZZAZIONE.** Nel 2010, i paesi hanno sottoscritto una serie di raccomandazioni della OMS sulle politiche per ridurre le pubblicità per bambini di cibi ricchi di grassi saturi, acidi grassi trans, zuccheri o sale (scoprite di più su: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en/index.html**). Agite come un detective e scoprite se ci sono violazioni su queste raccomandazioni di commercializzazione nella vostra comunità o paese. Ad esempio, potreste conteggiare gli annunci pubblicitari del cibo spazzatura che ha come obiettivo i bambini, usando personaggi dei fumetti, commercializzare sui social media, sui tabelloni pubblicitari, durante gli eventi sportivi, in campo scolastico, ecc. Prestate speciale attenzione al cibo e alle bibite commercializzate nella vostra scuola. Cercate le aziende che fanno catering nella scuole, le insegne scolastiche, i buoni come ricompensa, la donazione di attrezzatura da palestra di marca, la sponsorizzazione di eventi, pubblicazioni, mezzi di trasporto scolastici, ecc. Preparate un resoconto e condividetelo con il vostro gruppo e i presidi. Non dimenticate di fare alcune raccomandazioni.

**E.14 RACCOLTA DI FONDI.** Organizzate una lotteria per raccogliere fondi per un progetto sulla nutrizione nella vostra comunità o in qualunque altra parte del mondo.

LIVELLO 3 2

**E.15 NETWORK.** Create un network contro la malnutrizione con un gruppo di giovani nel vostro paese o all'estero. Scambiatevi le idee e lavorate assieme per accrescere la sensibilizzazione e combattere le diverse forme di malnutrizione. Pianificate insieme un progetto sulla nutrizione. Tenetevi in contatto con la posta, le email, la chat; create una sessione su Skype e conferenze video; create un blog; mettete i link sui social networks.

LIVELLO 3

**E.16 VISITE DI SCAMBIO.** Organizzate una visita di scambio o un campo estivo con un gruppo di giovani per lavorare sulle questioni della malnutrizione nel vostro paese o all'estero. Condividete queste esperienze e opinioni.

LIVELLO 3

**E.17** Svolgete una qualsiasi attività approvata dal vostro insegnante o capogruppo. LIVELLO 1 2 3

CIONTU ADA MARIA, 9 anni, ROMANIA

# LISTA DI CONTROLLO

Per avere un registro delle attività che state svolgendo usate questa lista di controllo. Una volta che avrete completato tutte le attività e la consegnerete, avrete guadagnato il Brevetto Nutrizione!

NUTRIZIONE – BREVETTO NAZIONI UNITE

**IL TUO NOME:** .....

**LA TUA ETÀ:** 1 (da 5 a 10 anni) 2 (da 11 a 15 anni) 3 (oltre i 16 anni)

| | Attività n° | Nome dell'attività | Completata il (data) | Approvata da (firma del referente) |
|---|---|---|---|---|
| **A** Stile di vita sano | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **B** Scelte per un' alimentazione sana | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **C** Sicurezza alimentare | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **D** Mangiare sano – è tempo per una dieta sostenibile | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **E** Entrare in azione | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# ULTERIORI STRUMENTI E INFORMAZIONI

## RIMANETE AGGIORNATI

Questo Brevetto è uno dei tanti strumenti e attività complementari sviluppate da YUNGA e dai suoi partner. Vi preghiamo di visitare il sito **www.fao.org/yunga** per scoprire altre risorse o per iscrivervi alla newsletter gratuita per ricevere aggiornamenti su nuovi materiali inviando una mail a: **yunga@fao.org**

## MANDATECI VOSTRE NOTIZIE

Ci piacerebbe conoscere l'esperienza che avete vissuto nel realizzare il Brevetto! Cosa vi è piaciuto di più? Avete preparato nuove proposte di attività? Vi preghiamo di inviarci il vostro materiale, in modo da poterlo rendere disponibile ad altri e per raccogliere idee per migliorare le attività che proponiamo. Contattateci a **yunga@fao.org**

## CERTIFICATI E DISTINTIVI

Inviate una email a **yunga@fao.org** per ordinare certificati e distintivi per premiare quanti hanno completato il Brevetto! I Certificati sono GRATUITI mentre i distintivi sono acquistabili. In alternativa, i gruppi possono anche preparare da soli i loro distintivi: potete scaricare, dietro richiesta, il modello e i file grafici da **www.fao.org/yunga**

# SITI WEB

**La seguente lista di siti web fornisce materiali formativi utili, comprese lezioni, esperimenti, articoli, blog, e video che potrebbero essere utili durante lo svolgimento di questo Brevetto con la vostra classe o gruppo.**

**BAM!CORPO E MENTE:** è un portale web che contiene curiosità divertenti, giochi e ricette per aiutarvi a mangiare sano e a stare in forma.
**www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html**

**CHANGE 4 LIFE:** Contiene informazioni molto utili, ricette, vi mostra gli strumenti da lavoro da cucina, suggerimenti e giochi per aiutarvi a mangiar bene e a muovervi di più.
**www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-eating.aspx**

**CHOOSE MY PLATE KIDS (UN PIATTO SANO - ADATTO PER I BAMBINI):** è una grande risorsa su come stare in salute, e comprende giochi, ricette, attività e video.
**www.choosemyplate.gov/kids/index.html**

**FAO MANGIAR BENE PER UNA BUONA SALUTE:** sono lezioni di apprendimento progettate per esplorare i concetti di base per una buona nutrizione, salute e diete sane. **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.html**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

**FAO LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE:** è un sito web per chiunque voglia migliorare l'alimentazione e la nutrizione delle famiglie e delle comunità. **www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/62758/en** e **www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

**DIVISIONE DELLA FAO SULLA NUTRIZIONE E DELLA PROTEZIONE DEI CONSUMATORI:** contiene un'ampia gamma di informazioni sulla nutrizione, dove si possono anche trovare resoconti, video, documentazione riassuntiva, moduli di apprendimento online, per aiutarvi a capire cosa state imparando sulla nutrizione e su come possiamo migliorare le nostre diete, la nostra salute e il nostro impatto sulle risorse naturali. **www.fao.org/food/en**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

**PROGRAMMA DELLA FAO SULLA SOSTENIBILITÀ DEI SISTEMI ALIMENTARI:** ha lo scopo di aggiungere valore presentando insieme varie iniziative con un incessante lavoro della FAO e dei suoi partner per portare alla capacità di comprensione del consumo più sostenibile e le pratiche di produzione attraverso sistemi alimentari. Organizza eventi e laboratori dedicati a specifici temi, come le diete sostenibili.

**FRIDGE: Esperienza di Gruppo di Discussione Intergenerazionale legati al cibo:** connesso con il cibo ed è un'attività del Penn State che include molte attività designate per accrescere la comunicazione delle famiglie sul cibo, aumentare l'apprendimento sul cibo e la nutrizione, e migliorare le abitudini alimentari delle famiglie attraverso un lavoro di gruppo. **http://extension.psu.edu/youth/intergenerational/program-areas/nutrition-health/fridge**

**FRUIT AND VEGGIE COLOR CHAMPIONS:** contiene moltissimi giochi e attività per aiutarvi ad avvicinarvi alla frutta e verdura e incoraggiarvi a iniziare a mangiarne di più e in modo più sano. **www.foodchamps.org/activity.php?char=4&name=beebee&aktiv=rec.htm&poz=4ebfe5**

# SITI WEB

Global Handwashing Day
October 15

**GIORNATA INTERNAZIONE PER IL LAVAGGIO DELLE MANI:** tenuto il 15 Ottobre ogni anno, è la giornata del sostegno Mondiale dedicata ad accrescere la sensibilizzazione e la comprensione sull'importanza del lavarsi bene le mani con il sapone come modo efficace, economico per prevenire le malattie e salvare vite. **www.globalhandwashingday.org**

**HEALTHY HARVEST:** è un manuale di formazione per i lavoratori delle comunità sulla buona nutrizione, e la crescita nel preparare e lavorare cibo sano. **motherchildnutrition.org/healthy-nutrition/pdf/mcn-healthy-harvest.pdf**

**LET'S MOVE:** contiene buoni suggerimenti, di come avviare uno stile di vita più sano e come diventare più attivi fisicamente.
**www.letsmove.gov**

**LOVE FOOD HATE WASTE:** contiene idee su come pianificare un pasto, suggerimenti sulla conservazione del cibo e altri utili consigli per prevenire lo spreco di cibo.
**www.lovefoodhatewaste.com**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

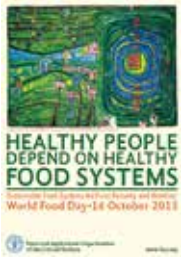
**IL DIRITTO ALL'ALIMENTAZIONE: UNA FINESTRA SUL MONDO-GUIDA ALLE ATTIVITÀ E RIFERIMENTI UTILI:** è un portale basato su un libro a fumetti e una guida alle attività incentrato sul diritto umano della produzione di cibo, con la collaborazione della FAO e l'Associazione Mondiale delle Guide delle Ragazze Scout (WAGGGS).
**www.fao.org/righttofood/publications/publications-detail/en/c/49586**

**SAVE FOOD:** Incoraggia il dialogo sulle perdite di cibo tra le industrie, le società politiche e civili, facendo ricerche. Per il suo scopo, l'iniziativa viene condotta assieme alle persone coinvolte nella filiera alimentare dal cibo industriale, passando alla vendita al dettaglio, all'imballaggio e all'organizzazione, per arrivare a conferenze e progetti e sostenere queste fasi nello sviluppare provvedimenti efficaci. Accrescere la sensibilizzazione dei consumatori è un altro obiettivo principale. **www.save-food.org**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

**SETTING UP AND RUNNING A SCHOOL GARDEN:** una sorta di cassetta porta utensili – che contiene una guida passo dopo passo su come creare e gestire un orto a scuola.
**www.fao.org/schoolgarden**

**THINK.EAT.SAVE:** è una campagna per ridurre lo spreco mondiale di cibo e ha delle idee stimolanti, assieme a progetti e risorse per tutti per entrare in azione su questo problema globale.
**www.thinkeatsave.org**




**GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE:** tenuto il 16 Ottobre ogni anno, è organizzato dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) per mettere in evidenza le questioni sulla sicurezza alimentare, la fame e la nutrizione nel mondo. Imparate di più su:
**www.fao.org/world-food-day/home/en**

# SITI WEB

**PROGRAMMA ALIMENTARE MONDIALE SEZIONE STUDENTI E INSEGNANTI:** Contiene informazioni, risorse e attività sulla nutrizione e la fame, così come idee su come entrare in azione. **www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn**

**ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ:** ha come obiettivo quello di migliorare le diete e accrescere i livelli dell'attività fisica mondiale. Il sito web comprende una vasta gamma di documenti, eventi, schede informative, riferite alla nutrizione infantile, alle diete e alle attività fisiche e molto altro. Per ulteriori informazioni consultate:
Sito Principale:
**www.who.int/nutrition/about_us/en/index.html.**
Comuni Impostazioni Grafiche:
**www.who.int/nutgrowthdb/jme_brochure2015.pdf**
Scheda Informativa su una Dieta Sana:
**www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/**
Riferimenti per la Crescita dai 5 ai 19 anni:
**www.who.int/growthref/en**
Dieta, attività fisica e salute:
**www.who.int/dietphysicalactivity/en**
Raccomandazioni commerciali:
**www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en**
Struttura delle Politiche scolastiche: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/en**
Raccomandazioni sulle attività fisiche:
**www.who.int/dietphysicalactivity/schools/en**
e **www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en**
Iniziativa a favore della frutta e della verdura:
**www.fao.org/agriculture/crops/thematic-sitemap/theme/hort-indust-crops/fao-who-fruit-and-vegetable-for-health-initiative-profavprofel/en**

World Health Organization

**NUTRITION-FRIENDLY SCHOOLS INITIATIVE (INIZIATIVA PER RENDERE LE SCUOLE RISPETTOSE DELLA NUTRIZIONE):** ha come obiettivo fornire una struttura all'interno della quale si assicurano programmi scolastici di base e integrati che hanno una doppia responsabilità sulla nutrizione e i problemi di salute.
**www.who.int/nutrition/topics/nutrition_friendly_schools_initiative/en/index.html**

**Programma OMS sulla Sicurezza Alimentare e sulla Zoonosi (FOS):** conduce sforzi a livello globale per ridurre il tema principale delle malattie di origine alimentare. **www.who.int/foodsafety**

**OMS Cinque Consigli Chiave per la Sicurezza Alimentare:**
**www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en**, **http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5Keys-Video/en/** e **http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys_italian.pdf**

**Programma OMS sull'Acqua, Servizi Igienici, Igiene e Salute (WSH):** conduce la normativa dell'OMS e controlla il lavoro sul bere acqua e sui servizi igienici e lavora anche per ottimizzare il programma WSH per gli sforzi di salute quali emergenze, assistenza sanitaria e agevolazioni tra gruppi vulnerabili, come quello della malnutrizione.
**www.who.int/water_sanitation_health/en**

# GLOSSARIO

**ACIDI GRASSI OMEGA-3**: Questi sono una forma di **grassi insaturi** e sono essenziali per la salute umana.

**ACIDI GRASSI SATURI**: Questi sono grassi che si trovano in molti prodotti di origine animale (carne, formaggio, burro, ecc.) e olio di palma e di cocco. Il nostro corpo ha bisogno solo di una piccolissima quantità di acidi grassi saturi, e troppo può essere nocivo per il cuore.

**ADEGUATO**: Se qualcosa viene definito "adeguato" significa che ce n'è abbastanza, o che è appropriato o di qualità soddisfacente – se qualcosa è "inadeguata" significa che non ce n'è abbastanza, o non è appropriata o in qualità soddisfacente.

**ADOLESCENZA**: Il periodo in cui un/una giovane sviluppa dall'essere bambino/a all'essere adulto/a. È particolarmente importante avere una **dieta bilanciata**, salubre in questo periodo, perché è il tempo di una crescita intensa.

**AEROBICO**: Le attività aerobiche accellerano il vostro battito cardiaco e il respiro, e migliorano la buona salute di cuore e polmoni. Alcune buone attività aerobiche sono la camminata a passo veloce, la corsetta quotidiana, il ciclismo e il nuoto.

**AGRICOLTURA BIOLOGICA**: Un tipo di agricoltura in cui frutta, verdura e bestiame sono allevati usando solo **nutrienti** naturali come **compost** e concime, e metodi naturali di disinfestazione, invece di usare **fertilizzanti** chimici e **pesticidi**.

**AMMINOACIDI**: Sono **nutrienti** biologicamente importanti che costruiscono le proteine di cui gli esseri umani hanno bisogno per sopravvivere.

**ARRICCHITO**: Se il cibo è arricchito significa che contiene vitamine o minerali supplementari aggiunti per renderlo più nutriente. Per esempio, aggiungendo la vitamina D al latte.

**ASSORBIRE/ASSORBIMENTO**: Prendere qualcosa o trattenerla; ad esempio, il nostro corpo assorbe **vitamine** e **minerali** dal cibo che mangiamo.

**ATOMO**: Qualsiasi cosa nel mondo è costituita da piccole particelle chiamate "atomi". Queste particelle sono come piccoli "componenti". L'unione di diversi atomi forma le **molecole** delle diverse sostanze.

**BATTERI**: **Organismi** unicellulari che vivono, o all'interno o attorno ad altri esseri viventi. Alcuni sono dannosi e possono farci ammalare, ma altri ci aiutano davvero a stare in salute.

**BIODIVERSITÀ**: La varietà di tutti i diversi tipi di vita vegetale e animale presenti sulla Terra, e il rapporto che li lega.

**CALORIE**: È un modo per misurare quanta energia il nostro corpo può ottenere mangiando o bevendo qualcosa.

**CAMBIAMENTO CLIMATICO**: Un cambiamento nello stato complessivo del clima della Terra causato principalmente dalle attività umane. La crescita di **gas a effetto serra**, come il **diossido di carbonio**, nell'atmosfera della Terra è un esempio di come alcune attività umane (esempio: produzione di energia, trasporto, agricoltura e fabbricazione di beni) possono causare il cambiamento climatico.

**CARENZA E INSUFFICIENZA**: Questo significa non avere abbastanza o non avere **adeguate** riserve di qualcosa. Ad esempio, se non avete abbastanza ferro nella vostra dieta, diventerete carenti di ferro.

**CATENA DI PRODUZIONE ALIMENTARE**: Le fasi che sono usate per portare il cibo prodotto dalla fattoria sulle nostre tavole. Le fasi possono comprendere la produzione (all'interno della fattoria), la lavorazione (nella fabbrica), la distribuzione (trasporto ai negozi), il **consumo** (mangiando il cibo a casa) e lo smaltimento (spazzatura).

**CEREALI NON RAFFINATI**: Questi sono i cereali integrali che non sono stati lavorati in nessun modo. I cereali non raffinati contengono molte **vitamine**, **minerali** e **fibre**, che aiutano il sistema digestivo a lavorare.

**CIBI LAVORATI**: Cibo che è stato cambiato dal suo stato naturale. Frutta appena raccolta, verdure o cereali sono ancora nel loro stato naturale. Ma il pane, ad esempio, quando il frumento è stato macinato e mescolato con l'acqua, l'olio e gli altri ingredienti e poi è cotto al forno, è stato "lavorato". Molti cibi lavorati sono spesso ricchi di grassi, zucchero e sale, quindi abbiate cura di controllare le etichette e cercate di limitare il vostro **consumo**.

**COMMERCIO EQUO E SOLIDALE**: Prodotti che sono lavorati secondo certe norme sociali, e venduti a prezzo equo. Questi livelli includono l'interdizione dello sfruttamento del lavoro minorile, garantendo un posto di lavoro sicuro e assicurando un prezzo equo ai coltivatori. Un prezzo equo è inteso che i maggiori guadagni vanno ai lavoratori e meno agli intermediari. L'ultimo obiettivo del Commercio Equo e Solidale è aiutare i produttori dei paesi più poveri.

**COMBUSTIBILI FOSSILI**: Combustibili fossili formati da milioni di anni dai resti di piante o animali preistorici. I tre combustibili fossili sono il carbone, l'olio e il gas naturale. Quando bruciamo combustibili fossili per alimentare veicoli o generare energia, il **gas a effetto serra** del **diossido di carbonio** è rilasciato nell'atmosfera, contribuendo al cambiamento climatico.

**COMPOST**: Deterioramento del materiale **organico** che è usato come **fertilizzante** per le piante.

**CONSUMARE, CONSUMO**: Consumo è una parola grande! Nel suo senso strettamente letterale, "consumo" significa mangiare – "consumiamo" cibo. Ma "consumare" significa anche "utilizzare": "consumiamo" (usiamo) energia per illuminare le nostre case di sera, ad esempio. Quindi siamo "consumatori", ovvero persone che usano le cose. In questo senso, "consumo" significa anche "comprare", perché per essere in grado di "consumare", abbiamo bisogno di comprare i cibi che vogliamo consumare per primi.

**CONSERVANTI**: I conservanti sono dei composti chimici che sono stati aggiunti ai cibi per aiutarli ad essere sani più a lungo. Molti **cibi lavorati** contengono conservanti.

**CONTAGIOSO**: Una malattia o un **organismo** infettivo patogeno che può essersi diffuso tra le persone attraverso l'ambiente.

**CONTAMINARE, CONTAMINAZIONE**: Contaminare qualcosa significa renderla impura, o con il contatto o miscelando. Il cibo può essere contaminato dai **microrganismi** o da sostanze chimiche che vengono in contatto con esso, quindi è importante che il cibo sia conservato, cotto e mangiato con utensili da cucina e altri materiali sicuri e puliti.

**DEFORESTAZIONE**: Distruggere una foresta o parte di essa (esempio: abbattendola o bruciandola) per usare il legno (esempio: per fare la carta o i mobili) o utilizzare il terreno per qualcos'altro (ad esempio: per coltivare o costruire).

**DEGRADO DEL SUOLO**: Il degrado del suolo accade quando il suolo è danneggiato in modo tale da ridurre la sua fertilità e renderlo meno produttivo per la crescita delle colture, così come meno biologicamente diverso (vedere **biodiversità**).

**DENUTRITO/DENUTRIZIONE**: Se le persone hanno davvero poco da mangiare per un lungo periodo di tempo, o se il cibo che mangiano contiene pochissimi **nutrienti** (esempio: proteine, **vitamine**, **minerali**), soffriranno di denutrizione, che significa che il loro corpo è meno sano ed energetico di quello che dovrebbe essere.

**DIETA BILANCIATA**: Una dieta bilanciata è una dieta che contiene l'**adeguato** apporto di tutti i **nutrienti** necessari richiesti per una sana crescita e attività. È soltanto mangiando una varietà di cibi **nutrienti** che possiamo crescere ed essere in salute.

**DIETA SOSTENIBILE**: Parlando in generale, una dieta sostenibile è quella sana, con basso impatto ambientale, che contribuisce alla sicurezza del cibo e della nutrizione in tutto il mondo, e a una vita sana per le presenti e future generazioni. Le diete sostenibili sono anche protettive e rispettose della **biodiversità** e degli **ecosistemi**, culturalmente accettabili, economicamente eque per i produttori e i consumatori, nutrizionalmente **adeguate**, sicure e sane.

**DIGESTIONE**: Il processo che trasforma il cibo in nutrienti che il corpo può assorbire e usare come energia o come materie prime crude per riparare e costruire nuovi tessuti. Il sistema digestivo umano è una serie complessa di organi e ghiandole che lavorano il cibo.

**DIOSSIDO DI CARBONIO (O ANIDRIDE CARBONICA)**: Un gas fatto da carbonio e ossigeno, che rappresenta meno dell'un per cento dell'aria. Una **molecola** di diossido di carbonio è costituita da un **atomo** di carbonio (C) e due **atomi** di ossigeno ($O_2$). Il $CO_2$ è prodotto dagli animali e usato dalle piante e dagli alberi. Può essere anche prodotto da processi industriali umani come il bruciare i **combustibili fossili**. Il $CO_2$ è un **gas a effetto serra** e può quindi accellerare il **cambiamento climatico**.

**DISORDINE ALIMENTARE**: Una malattia causata da una serie di fattori fisici e psicologici, spesso determinati da un'estrema perdita di peso. L'anoressia (che letteralmente significa "non avere appetito") e la bulimia (quando qualcuno si sente male dopo ogni pasto) sono i più comuni esempi di disordini alimentari.

**ECOSISTEMA**: Una comunità di **organismi** viventi (piante e animali) e di cose non viventi (acqua, aria, suolo, rocce, ecc.) che interagiscono in una determinata zona. Gli ecosistemi non hanno una dimensione definita: in base alle interazioni in cui siete interessati, un ecosistema può essere piccolo come una pozzanghera o grande come un intero oceano. Alla fine, tutto il mondo è un unico grande, complesso ecosistema.

**ENZIMI**: **Molecole** che accellerano le reazioni chimiche nel nostro corpo. Ogni qualvolta una sostanza ha bisogno di essere trasformata in un'altra, la natura utilizza gli enzimi che accellerano il processo. Gli enzimi nello stomaco assicurano che il cibo sia suddiviso in minuscole particelle che poi vengono convertite in energia per il corpo.

**ERBICIDI**: Prodotti chimici usati per prevenire, distruggere, o respingere le piante non desiderate.

**EUTROFIZZAZIONE**: È causata dalla presenza di eccessivi livelli di **nutrienti** finiti nelle acque come fiumi, laghi o oceani. Si traduce nella rapida crescita di piante e alghe, che possono contribuire alla creazione di zone morte.

**FERTILIZZANTE**: Una sostanza naturale o chimica aggiunta al suolo per aumentare la sua fertilità (la quantità di colture che può far crescere).

**FIBRA**: La fibra è una parte importante di una dieta sana; passa attraverso l'intestino per aiutare il corpo a liberarsi delle sue sostanze di rifiuto, "ripulendo" il tratto digestivo. I cereali integrali, i **legumi**, la frutta e la verdura come quella a foglia verde, gli asparagi, i carciofi, le melanzane, i lamponi e i broccoli sono una buona fonte di fibre.

**FUNGO (PLURALE: FUNGHI)**: Un **organismo** che cresce nel suolo, su materie morte o su altri funghi dalla decomposizione di materia **organica**. Questo processo vuol dire che i **nutrienti** sono riutilizzati ("**nutrienti** di riciclaggio"). I funghi commestibili, ad esempio, sono il frutto di determinati tipi di funghi.

**GAS A EFFETTO SERRA**: I gas (come il **diossido di carbonio**, il metano e l'ozono) che si accumulano nell'atmosfera impediscono al calore di scappare (come il vetro nelle serre). Le attività umane, come i prodotti dell'industria, la produzione di energia, la produzione e il trasporto di cibo, hanno aumentato il livello dei gas a effetto serra nell'atmosfera a tal punto che la temperatura della Terra ha iniziato a alzarsi: questo è noto come **cambiamento climatico**.

**GERMI**: I germi sono piccolissimi **organismi** che possono causare malattie o farci ammalare. I germi sono così piccoli e meschini che entrano nel nostro corpo senza dare preavviso. Quando si trovano nel nostro corpo, non sappiamo cosa ci colpisce fino a che non abbiamo i sintomi che ci fanno capire che siamo stati attaccati!

**GRASSI INSATURI**: I grassi insaturi (quando sono assunti nelle giuste quantità) sono buoni, specialmente per il cuore. Questi grassi possono essere trovati nelle noccioline, nei semi, nel pesce e nelle olive, e nei semi di girasole, nella colza e nell'olio di oliva, tra gli altri cibi.

**GRASSI TRANS**: Abbreviazione per acidi grassi trans, i grassi trans possono essere prodotti nei **cibi lavorati** aggiungendo idrogeno all'olio vegetale, che rende l'olio meno adatto al deterioramento. Gli acidi trans si trovano spesso nei **cibi lavorati**, fast food, merendine, cibi fritti, pizze surgelate, crostate, biscotti, margarina e prodotti spalmabili. Sono davvero poco sani e bisognerebbe evitare di mangiare cibi che contengono acidi grassi trans per quanto possibile.

**IGIENE, IGIENICO**: Pratiche, come il frequente lavaggio delle mani, che aiutano ad assicurare la pulizia personale e la buona salute.

**IMMUNIZZAZIONE**: L'atto di rendere una persona immune (hanno le difese carenti) da infermità o malattie.

**IMPRONTA AMBIENTALE**: Si riferisce al modo in cui lasciamo le impronte sul territorio o colpiamo l'ambiente attraverso le nostre azioni quotidiane; per esempio, quanta energia e acqua usiamo, se usiamo borse di plastica o portiamo delle borse di stoffa, ecc. Più piccola è l'impronta che lasciamo, meno danni causiamo all'ambiente.

**INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)**: Il peso in kilogrammi diviso l'altezza in metri quadri; usato come misura basato sulla popolazione per stabilire se una persona è sottopeso, normopeso o sovrappeso e **obeso**.

**INORGANICO**: Materiale che non deriva da **organismi** viventi.

**LEGUMI**: I legumi sono un gruppo di cibo di origine vegetale che è ricco in fibre proteiche e **minerali** e **vitamine** essenziali. Per esempio, piselli, fagioli e lenticchie sono tutti legumi.

**MACRONUTRIENTI**: Questi sono i **nutrienti** di cui il corpo ha bisogno in quantità relativamente grandi per fornire energia per le attività quotidiane. I principali macronutrienti sono i carboidrati, le proteine e i grassi.

**MALATTIE DI ORIGINE ALIMENTARE**: Un termine generale utilizzato per descrivere qualsiasi malattia o infermità causata dal mangiare cibi o bevande **contaminati**. Tradizionalmente conosciuto come "avvelenamento alimentare".

**MALNUTRIZIONE**: Uno stato in cui il corpo non può più neanche mantenere le sue funzioni fisiche basilari a causa di una inadeguata (vedere **adeguata**) o non equilibrato consumo di cibo. La "malnutrizione" comprende una serie di problemi che va dall'essere pericolosamente magro o troppo basso per la propria età, alla mancanza di **vitamine** e **minerali**, o all'essere troppo grasso o **obeso**. Mangiare troppo poco cibo (**sottonutrizione**) e mangiare troppo cibo (sovrappeso e **obesità**) sono entrambe forme di malnutrizione.

**METABOLIZZARE, METABOLISMO**: Le reazioni chimiche che hanno luogo nelle cellule del vostro corpo per convertire il cibo che mangiate in energia.

**MICRONUTRIENTI**: Questi sono **vitamine** e **minerali** di cui il corpo ha bisogno in quantità relativamente piccole, ma che sono essenziali per la salute e il benessere dell'uomo.

**MICRORGANISMO**: Una creatura che è troppo piccola per essere vista con il solo occhio umano, ma che può essere vista attraverso il microscopio. I microrganismi comprendono i **batteri**, i virus, i fermenti, le muffe e i **parassiti**.

**MINERALI**: Una sostanza solida, **inorganica** che si presenta in natura. Per esempio, l'oro e l'argento sono minerali, come lo sono il ferro, lo iodio, il magnesio, il potassio, lo zinco, il calcio e il sodio.

**MOLECOLE**: Quando **atomi** singoli si uniscono, formano piccoli agglomerati, che sono chiamati "molecole". Diverse molecole formano altre sostanze.

**NUTRIENTE/NUTRITIVO**: I cibi nutrienti forniscono l'**adeguato** quantitativo di **nutrienti** essenziali per consentire al nostro corpo di funzionare, crescere e sviluppare in modo sano.

**NUTRIENTI**: Sostanze chimiche di cui gli animali e le piante hanno bisogno per vivere e crescere.

**OBESO, OBESITÀ**: Questo significa essere molto in sovrappeso. Il sovrappeso e l'obesità sono definiti come accumulo di grasso anomalo o eccessivo che può danneggiare la salute.

**ORGANICO**: Opposto a sostanze inorganiche, i materiali organici sono derivati da esseri o organismi viventi. Quasi sempre contengono carbonio.

**ORGANISMO**: Unica creatura vivente tra cui è compreso un albero, un virus o un essere umano.

**PARASSITA**: Un **organismo** (animale) sul quale vive, in o con un **organismo** di un'altra specie, ottenendo cibo, riparo o altro beneficio a spese dell'**organismo** ospite, che potrebbe direttamente o indirettamente essere nocivo.

**PASTORIZZATO**: L'atto di riscaldare una bevanda o altro cibo (come latte) a specifiche temperature per uccidere qualsiasi **microrganismo** che potrebbe causare malattia o deterioramento del prodotto e danno al consumatore.

**PATOGENO (AGENTE)**: Qualsiasi malattia prodotta da un agente, soprattutto un virus, **batteri**, o altri **microrganismi**.

**PESTICIDI**: Agente chimico usato per prevenire, distruggere, o respingere animali indesiderati, insetti o piante.

**RISORSE NATURALI**: Le risorse naturali sono materiali utili che si trovano nell'ambiente naturale intorno a noi. Acqua, suolo, legno o rocce sono esempi di risorse naturali su cui facciamo affidamento per sopravvivere. Abbiamo bisogno dell'acqua da bere, acqua e suolo per coltivare gli alimenti, legno per produrre carta e mobili, e legno e rocce per materiali da costruzione. E questi sono solamente alcuni degli usi che possiamo mettere in quelle risorse! Vi viene in mente qualcosa di più?

**SERVIZI IGIENICI**: Mantenere condizioni pulite che aiutano a prevenire le infezioni e le malattie attraverso servizi quali la raccolta dell'immondizia e come il sistema fognario.

**SICUREZZA ALIMENTARE**: Tutte le misure per assicurare che il cibo non provochi danni ai consumatori quando è prodotto, preparato e/o consumato secondo il suo deliberato uso.

**SICUREZZA ALIMENTARE**: Lo stato in cui tutte le persone in tutti i momenti hanno accesso sia fisico che economico a cibo sufficiente, sicuro e **nutriente** che incontra i loro bisogni dietici per una vita sana e attiva. (*Fonte*: FAO).

**SISTEMA CIRCOLATORIO**: La "rete" del corpo che consegna il sangue ai vari organi e muscoli in tutto il corpo.

**SISTEMA IMMUNITARIO**: Il vostro sistema è la vostra naturale difesa corporea contro i **germi**, le infezioni e le malattie. Questo sistema ha molte parti che lavorano insieme per tenere fuori qualsiasi **germe** nocivo, e attaccano e distruggono questi che riescono ad entrare nel vostro corpo. Per lavorare correttamente, il sistema immunitario ha bisogno di una buona nutrizione.

**SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO**: Questo è il nucleo della nostra struttura ossea e include le nostra ossa, articolazioni e muscoli. Il sistema muscolo-scheletrico è essenziale per tutti i movimenti del corpo.

**SISTEMA NERVOSO**: Questa è la strada principale lungo la quale il vostro cervello trasmette e riceve informazioni su quello che accade nel corpo e attorno ad esso. Questo sistema è costituito da miliardi di cellule nervose, che sono essenziali per come noi pensiamo, impariamo, ci muoviamo e ci comportiamo.

**SOSTENIBILE/SOSTENIBILITÀ**: Lo stato in cui noi esseri umani utilizziamo l'ambiente naturale per incontrare i nostri bisogni senza danneggiare la sua produttività a lungo termine (cioè non può sostenere a lungo piante, animali o vite umane). Assicurarsi che le nostre azioni sono sostenibili significa che altri esseri umani, come le generazioni future, potranno anche vivere meglio.

**VITAMINE**: Le vitamine sono composti **organici** prodotti dalle piante e dagli animali, che possono aiutare a prevenire diverse malattie e che sostengono a lungo termine, vite più sane. Frutta, verdura, carne, latticini, uova, fagioli e cereali sono ricchi di vitamine.

# APPUNTI

# RINGRAZIAMENTI

**Un grande ringraziamento** a tutti coloro che hanno reso questo Brevetto Nutrizione una realtà. Vorremmo soprattutto ringraziare le varie organizzazioni, tutte le entusiaste Guide, gli Scout, i gruppi scolastici e gli altri partecipanti di tutto il mondo che hanno gentilmente sperimentato e rivisto le numerose bozze del Brevetto.

Un ringraziamento particolare va a Marie-Noel Brune Drisse, Emily Donegan, Eleonora Dupouy, Françoise Fontannaz-Aujoulat, Saadia Iqbal, Kata Kerekes, Alexandre Meybeck, Constance Miller, Jason Montez, Margaret Montgomery, Leo Nederveen, Chizuru Nishida, Suzanne Redfern, Reuben Sessa, Isabel Sloman, Maria Volodina e Temo Waqanivalu per il loro supporto e contributi al testo. Un particolare ringraziamento a Kaia Engesveen e Valeria Menza per il riscontro tecnico e la supervisione.

Alcune delle illustrazioni di questa pubblicazione provengono da una selezione degli oltre 20 000 disegni ricevuti nel corso di vari concorsi di disegno. Consultate il nostro sito web (www.fao.org/yunga) o iscrivetevi alla nostra mailing list gratuita (scrivendo a yunga@fao.org) per ricevere informazioni sui concorsi e le iniziative in corso.

Questo documento è stato sviluppato sotto il coordinamento e la supervisione editoriale di Reuben Sessa, YUNGA Coordinator e Youth Focal Point per FAO.

Questo Brevetto è stato realizzato grazie al gentile sostegno finanziario **dell'Agenzia Svedese di Cooperazione Internazionale allo Sviluppo (Sida)** e dal **Ministero Agricolo Svizzero**, attraverso il Programma della FAO sulla sostenibilità dei sistemi alimentari.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**

**Questo Brevetto è stato eleborato in collaborazione con ed è promosso da:**

Convention on Biological Diversity

## Convenzione sulla Diversità Biologica (CBD)

La Convenzione sulla Diversità Biologica è entrata in vigore il 29 Dicembre 1993 con l'obiettivo di conservare la biodiversità, utilizzarla in modo sostenibile e condividere i suoi benefici in modo giusto ed equo. Il segretariato del CBD gestisce le discussioni sulle politiche di biodiversità, facilita la partecipazione dei paesi e dei gruppi nei processi di biodivesità e sostiene l'attuazione della Convenzione.
**www.cbd.int/youth**

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura

## Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO)

La FAO guida gli sforzi internazionali per migliorare la nutrizione, crescere la produttività agricola, migliorare il tenore di vita delle popolazioni rurali e contribuisce alla crescita economica globale. La FAO sta lavorando per migliorare la produzione sostenibile, così come a migliorare l'informazione, le valutazioni e le analisi per combattere la fame e ridurre tutte le forme di malnutrizione. A servizio sia dei paesi industrializzati, sia di quelli in via di sviluppo, la FAO è un forum neutrale dove tutte le nazioni si incontrano da eguali per negoziare accordi e dibattere questioni politiche.
**www.fao.org**

**Associazione Mondiale delle Guide e delle Ragazze Scout (WAGGGS)**
Associazione Mondiale delle Guide e delle Ragazze Scout (WAGGGS) è un movimento mondiale di educazione non formale per giovani donne e ragazze, che permette loro di sviluppare competenze utili nella vita, attraverso la progressione personale, la sfida e l'avventura. Le Guide e le Scout imparano facendo. L'Associazione riunisce le Guide e le Ragazze Scout di 145 paesi e raggiunge i 10 milioni di membri in tutto il mondo. **www.wagggsworld.org**

**Organizzazione mondiale della sanità (OMS)**
L'OMS è un'autorità che coordina la salute internazionale entro il sistema delle Nazioni Unite. Si occupa di questo offrendo la sua direzione su questioni critiche inerenti alla salute e si impegna nelle associazioni dove sono necessarie azioni congiunte. Tutto il lavoro trasversale svolto dalla OMS, promuove la buona salute nel corso della vita, affronta i bisogni sui rischi ambientali e sui fattori sociali della salute, nonché le questioni di genere, equità e diritti umani. **www.who.int**

**Organizzazione Mondiale del Movimento Scout (WOSM)**
L'Organizzazione Mondiale del Movimento Scout (WOSM) è un'organizzazione indipendente, internazionale, no-profit e imparziale, a servizio del Movimento Scout. Il suo scopo è quello di promuovere l'unità e la comprensione degli obiettivi e dei principi Scout, facilitandone al contempo l'espansione e lo sviluppo. **www.scout.org**

**L'Alleanza Mondiale fra i Giovani e le Nazioni Unite (YUNGA)**
è un partenariato fra agenzie delle Nazioni Unite, della società civile e altri enti che creano iniziative, risorse e opportunità per i bambini, ragazzi e giovani, affinchè possano apprendere, impegnarsi e fare la differenza. **www.fao.org/yunga**

ALLEANZA MONDIALE TRA I GIOVANI

YUNGA

E LE NAZIONI UNITE

SIAMO TANTI, SIAMO **YUNGA!**

**L'ALLEANZA MONDIALE FRA I GIOVANI E LE NAZIONI UNITE (YUNGA) È UN PARTENARIATO FRA AGENZIE DELLE NAZIONI UNITE, DELLA SOCIETÀ CIVILE E ALTRI ENTI CHE CREANO INIZIATIVE, RISORSE E OPPORTUNITÀ PER I BAMBINI, RAGAZZI E GIOVANI, AFFINCHÉ POSSANO APPRENDERE, IMPEGNARSI E FARE LA DIFFERENZA.**

**YUNGA COSTITUISCE UN ACCESSO PREFERENZIALE PER FAR SÌ CHE BAMBINI, RAGAZZI E GIOVANI S'INTERESSINO E PARTECIPINO ALLE ATTIVITÀ E ALLE INIZIATIVE DELLE NAZIONI UNITE.**

© **FAO 2017**

Design: Pietro Bartoleschi.
Contributo al design: Gabriele Zanolli (gabrielezanolli.it).
Impaginazione in Italiano: Suzanne Redfern.
Traduzione in Italiano: Silvia Nardocci.

I **Brevetti delle Nazioni Unite** sono stati sviluppati allo scopo di sensibilizzare, educare e soprattutto motivare i giovani a modificare i loro comportamenti e a diventare protagonisti attivi del cambiamento nella propria comunità locale. Questo Brevetto è adatto per l'uso in classe, con gli Scout o a incontri giovanili in generale e sono appoggiati da WAGGGS e WOSM. Comprende una vasta gamma di attività e idee che possono essere facilmente adattate dagli insegnanti o dagli animatori. Sono già disponibili o in preparazione altri Brevetti su numerosi argomenti come: Agricoltura, Biodiversità, Cambiamento Climatico, Energia, Foreste, Genere, Autorità, Fame, Oceani, Suolo e Acqua.

Il **BREVETTO NUTRIZIONE** è stato creato per educare i bambini e i giovani a imparare l'importanza di una dieta bilanciata e varia per assicurare che tutti i bisogni nutritivi del nostro corpo siano soddisfatti per condurre una vita serena e sana. Questa pubblicazione include informazioni su come fare scelte per un'alimentazione sana, capire l'importanza della sicurezza alimentare e offre le linee guida su come adottare una dieta sostenibile per ridurre gli impatti ambientali. Soprattutto, la pubblicazione è ricca di programmi, idee e attività per stimolare l'apprendimento e favorire i bambini e i giovani a condurre stili di vita sani che sono buoni per loro stessi e per il pianeta.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI SU QUESTA E ALTRE PUBBLICAZIONI RIVOLGERSI A:**


**ALLEANZA MONDIALE FRA I GIOVANI E LE NAZIONI UNITE (YUNGA)**

**ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA (FAO)**

VIALE DELLE TERME
DI CARACALLA,
00153, ROMA, ITALIA

yunga@fao.org

www.fao.org/yunga

www.facebook.com/yunga

www.twitter.com/un_yunga



**La SERIE YUNGA IMPARARE E AGIRE è supportato da:**

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs,
Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**

**Questo Brevetto supporta**

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

2 SCONFIGGERE LA FAME

3 SALUTE E BENESSERE

12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI

ISBN 978-92-5-130032-9

9 789251 300329

I6590IT/1/11.17