

ALIMENTARSI: UN DIRITTO, UN GESTO (IN)SOSTENIBILE, UNA CULTURA

a cura di Laura Papetti



PERCORSO DELLA LEZIONE

OBIETTIVI:

- Comprendere che l'alimentazione è una necessità primaria e dunque un diritto per ogni cittadino/a della Terra.
- Scoprire la **FAO**, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura, nata con lo scopo di promuovere miglioramenti significativi per la sconfitta della fame nel mondo e per un consumo più equo delle risorse alimentari nel pianeta, in linea con l'obiettivo 2 dell'Agenda 2030.
- Scoprire che mangiare in modo sano ed equilibrato porta anche un altro vantaggio: ridurre il nostro impatto sulle risorse del pianeta.
- Interrogarsi sui consumi come stili di vita, culture, filosofie alimentari.
- Sperimentare allestimenti artistici, sulle orme di Daniel Spoerri, in grado di comunicare da un lato la cultura del fast-food, dall'altro la cultura dell'alimentazione sana.

PRIMA DI LEGGERE

Il 16 ottobre si celebra la **Giornata mondiale dell'alimentazione**. Si tratta di un'importante ricorrenza tra quelle del calendario delle Nazioni Unite stabilita dalla **FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura**. Nel 2024 il tema è *“Diritto al cibo per una vita e un futuro migliori”*.

In linea con l'obiettivo n° 2 dell'Agenda ONU 2030, questa giornata vuole sensibilizzare ogni cittadino e cittadina del mondo sulla urgente necessità di raggiungere un giusto equilibrio tra il diritto di ogni essere umano ad alimentarsi, la disponibilità di cibo in un pianeta sempre più popolato – oggi la Terra conta più di 8 miliardi di persone! – e il bisogno di produrre cibo in modo rispettoso del nostro pianeta.

L'equilibrio sempre più delicato tra disponibilità di cibo, inquinamento e cambiamenti climatici e necessità di un'alimentazione sana, mette in risalto il fatto che produrre cibo non è facile e richiede importanti trasformazioni dell'ambiente. Al tempo stesso bisogna limitare l'agricoltura intensiva, causa di squilibri ambientali, le monocolture, gli allevamenti intensivi, responsabili dell'aumento eccessivo di CO² sul nostro pianeta, ridurre il consumo eccessivo di cibi che richiedono molta acqua per essere prodotti e l'uso di sostanze chimiche che avvelenano i terreni e gli ambienti.

Molto possono fare **leggi giuste** che garantiscano equità nella produzione e prezzi massimi sostenibili per gli alimenti di base, che favoriscano le produzioni biologiche e locali.

Ma **molto invece dobbiamo fare noi** come singoli cittadini e cittadine, a partire da una maggiore consapevolezza su ciò che ci fa bene e sulle abitudini, invece, meno salutari per noi e più dannose per il pianeta.



1 LEGGO

Leggiamo la pagina 50 tratta dal volume *Fare Arte ed Educazione Civica*, che ci spiega come, scegliendo abitudini alimentari sane per il nostro corpo (seguendo la piramide alimentare), facciamo anche scelte sane per l'ambiente, limitando cioè cibi la cui produzione chiede eccessive risorse al pianeta.



2 SE FACCIO CAPISCO

Proponiamo alla classe le seguenti attività:

- ciascun alunno/a tiene un **diario alimentare** per una settimana, annotando tutto ciò che consuma, nei diversi orari, inclusi i pasti scolastici;
- ogni alunno/a guarda poi **le due piramidi** (quella alimentare e quella dell'impatto ambientale prodotto dai nostri consumi) e prova a ipotizzare se vi siano abitudini che può modificare, o cibi che può consumare più spesso / meno frequentemente.

Non proponiamo la condivisione in grande gruppo se non per alzata di mano spontanea, perché le abitudini alimentari, per lo più familiari, non vanno in nessun modo colpevolizzate o essere fonte di imbarazzi.

- proponiamo poi un approfondimento sui cibi che contengono **proteine di tipo vegetale**, tra cui legumi, semi, frutta secca, ecc. (possiamo fare una ricerca e proporre alcune carte di identità dei cibi ricchi di proteine vegetali. Sul sito [viversano.net](https://www.viversano.net/alimentazione/nutrienti/10-alimenti-vegetali-ricchi-proteine/) è possibile trovare qualche suggerimento utile: <https://www.viversano.net/alimentazione/nutrienti/10-alimenti-vegetali-ricchi-proteine/>). Questi cibi possono migliorare la nostra salute e ridurre di molto i danni sull'ambiente.
- proponiamo, in seguito, l'attività "*E ora creiamo*" a pagina 51 di *Fare Arte ed Educazione Civica*. Possiamo chiedere di svolgere il lavoro individualmente o a coppie. Ci confrontiamo in grande gruppo con interventi spontanei.



CONNESSIONI CON FILOSOFIA E ATTUALITÀ

Quando il cibo è veicolo di relazioni, di sentimenti, dello "stare bene insieme" parliamo di **convivialità**: a volte il modo in cui mangiamo e cosa mangiamo agevola o meno la convivialità.

- Pensiamo a quando ci capita di mangiare da soli, in una casa vuota, oppure rapidamente, perché non abbiamo tempo, magari in auto, durante un viaggio, o camminando, in città. Quali alimenti consumiamo? Scegliamo tre aggettivi per descrivere come ci sentiamo.
- Pensiamo a una merenda o cena organizzata con cura per il nostro compleanno, o per Natale, o per altri momenti importanti in famiglia o tra amici. Quali alimenti consumiamo? Scegliamo tre aggettivi per descrivere come ci sentiamo.

Fast food e Slow food

C'è un modo di pensare i pasti, rapido e vorace, possibilmente comodo da consumare senza sedersi a tavola, senza usare posate, fatto di cibo precotto, per essere servito in fretta, che si chiama *fast food*. Nacque come trovata commerciale negli Stati Uniti per andare incontro all'esigenza degli operai che avevano brevi pause pranzo nella loro giornata di lavoro.

All'estremità opposta c'è il convivio, la festa del mangiare insieme a chi ci è amico o caro, consumando lentamente cibi di qualità e sani in ambiente rilassante, dove le portate assecondano il ritmo della conversazione. Questo modo di pensare il rito del pasto è oggi chiamato **slow food**. *Slow Food* è anche un movimento culturale internazionale, nato in Italia negli anni '80 del secolo scorso.



RIELABORO E COMUNICO

Cerchiamo in rete le espressioni *Fast food* e *Slow food*, scopriamo la loro origine, i vantaggi di entrambe, le modalità di alimentazione e il perché del loro successo.

Condividiamo le informazioni trovate e creiamo un cartellone a doppia colonna con le caratteristiche di queste due “filosofie” del mangiare.

Chiediamo a compagni e compagne in classe, ma anche ad amici/amiche e parenti:

«E tu, di che filosofia sei? Quale dei due modelli preferisci, *Fast food* o *Slow food*? Per quali motivi?»



CONNESSIONI CON L'ARTE

Leggiamo le pp. 49 (*L'arte a km 0*) e 52 (*L'arte in tavola*), tratte dal volume *Fare Arte ed Educazione Civica*, per un confronto tra opere artistiche che hanno per soggetto o per materia prima il cibo nel tempo.

L'artista **Daniel Spoerri**, di origine rumena, vissuto per lo più in Svizzera, è diventato famoso per il suo sguardo conviviale sul cibo, tanto da farne una forma d'arte, la **Eat Art**. Con il cibo stesso Daniel comunica messaggi artistici che riguardano l'unicità presente in ogni pasto e la ritualità del mangiare.



RIELABORO E COMUNICO

Lavoriamo a piccoli gruppi. Proviamo a seguire le orme di Daniel Spoerri con le sue tavole a fine pasto. L'obiettivo è una comunicazione efficace sulla differenza tra una **cultura alimentare del fast-food**, e una **cultura alimentare sostenibile**, salutare, conviviale.

Allestiamo **due tavole apparecchiate** a fine pasto (sarà necessario un po' di tempo per reperire gli oggetti e i materiali necessari):

tavola a fine pasto *fast-food* (suggerimento: molto packaging in plastica, carta, tovagliolini sporchi, lattine, resti di salse, resti di patatine fritte, bibite gassate, senza posate...);

tavola a fine pasto *slow food* (suggerimento: tavola con tovaglia, tovaglioli di stoffa, posate, bicchieri in vetro, ciotole con cibi di vari colori, un mazzo di fiori al centro del tavolo...).

Fotografiamo i nostri lavori di tavole a fine pasto e facciamone una mostra fotografica da esporre nella scuola, magari in mensa.

calendario

C I V I L E

LEZIONI PRONTE

Memoria, cittadinanza e sostenibilità

Calendario civile è l'iniziativa Sanoma dedicata alla Scuola primaria e secondaria per portare in classe i grandi temi dell'educazione civica e discutere con ragazze e ragazzi delle grandi sfide del presente. Memoria storica, Cittadinanza, Sostenibilità: in occasione di alcune tra le più importanti Giornate nazionali e internazionali mettiamo a disposizione una serie di Lezioni pronte e un estratto dai nostri libri per costruire attività da inserire facilmente nella programmazione didattica.

Scopri tutti i contenuti su
sanomaitalia.it/calendariocivile!