

Nel corso dell'anno scolastico, sulla spinta delle idee proposte dall'Expo, l'istituto scolastico Aldo Moro ed il Consiglio Comunale dei Ragazzi hanno lavorato sull'alimentazione.

Chissà' quanti lettori esclameranno: "Ancora parlare di Expo?"

E si', ancora se ne parla...Queste due pagine non sono un vero e proprio articolo, solo alcune idee su cui abbiamo lavorato e discusso. Sono idee che vale la pena di condividere nella speranza che... attecchiscano!

## Qualche idea sull'alimentazione...

Questo breve resoconto si basa su 3 elementi: la giornata della pace dedicata al cibo, I lavori di alcune classi e laboratori sull'alimentazione e lo studio sviluppato dal CCR riguardo le abitudini alimentari.

Sperando di non annoiarvi... iniziamo!



### Carrello della spesa



**La buona spesa deve essere:**

consapevole  
giusta  
salutare

**Il valore del territorio richiede** un uso

responsabile, e chiede che sia valorizzato e preserva-

*Quindi, il primo passo consiste nel capire cosa si acquista. Il secondo passo, suggerisce di conoscere cosa si compra cercando di privilegiare chi rispetta il valore del territorio ed infine, ciascuno di noi puo' imparare da chi si e' impegnato per permettere di lavorare in modo giusto.*

### Le prime idee...

Con il titolo **mangiamo giusto con gusto**, il 20 marzo, si e' svolta la giornata della pace

### Italia e cibi



### I testimoni del mondo



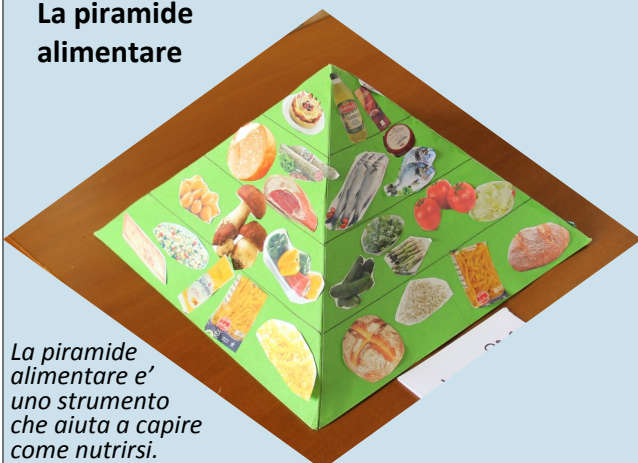
**Per un lavoro che sia:**

dignitoso  
corretto  
rispettoso



### Come si possono realizzare queste idee? Primo suggerimento

#### La piramide alimentare



*La piramide alimentare e' uno strumento che aiuta a capire come nutrirsi.*

Il nostro stile di vita è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute



Per aiutare ad usare una dieta coerente con il nostro stile di vita e con la tradizione alimentare del nostro Paese, è stata elaborata la piramide alimentare giornaliera che indica quali porzioni di ciascun gruppo di alimenti devono essere consumate affinché la nostra alimentazione sia

## Secondo suggerimento

### Il calendario "orizzonti gastronomici"



Il calendario sarà in distribuzione a dicembre

Il calendario 2016 suggerisce, per ogni mese, un piatto legato ai prodotti della stagione del nostro territorio.

**Rispettare l'ambiente significa anche essere attenti ai tempi della natura.**

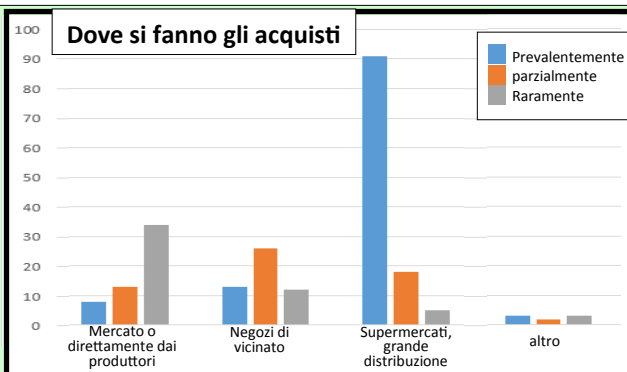


### La mia spesa

La scelta di un cibo o di un altro non è solo questione di gusto o di prezzo ma ha impatto anche sui trasporti, sull'inquinamento e sul lavoro... Negli scorsi mesi abbiamo voluto raccogliere qualche informazione sulle nostre abitudini alimentari tramite un questionario riguardo come facciamo la spesa. Queste due tabelle sono una sintesi estrema dei dati raccolti ma già contengono alcune utili indicazioni.

**Conoscere, avere informazioni e la base per fare delle scelte.**

I dati sono stati raccolti durante 3 settimane, ad aprile e maggio. Abbiamo distribuito circa 250 questionari e ne sono tornati 50 circa.



Il risultato è quasi scontato: gli acquisti vengono fatti

### Cosa ci dicono questi dati?

Ci sarebbero molte osservazioni ma ci limitiamo ad una domanda:

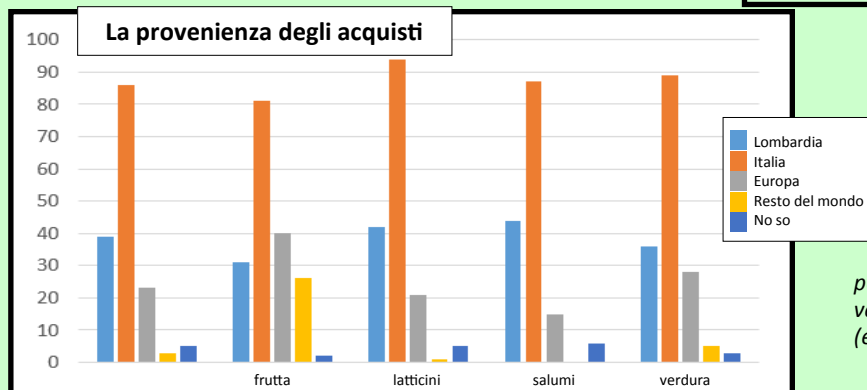
Come mai molta frutta e verdura arriva dall'Europa o dal resto del mondo?

*Sicuramente all'inizio della primavera è ancora poca la produzione italiana e se vogliamo frutta e verdura "fuori stagione" dobbiamo andare all'estero (e magari costano meno).*

Ma è proprio necessario consumare frutta e verdura fuori stagione?

*Lasciamo a voi altre osservazioni...*

### La provenienza degli acquisti



I prodotti acquistati sono prevalentemente italiani.

È interessante osservare come al variare del prodotto cambia la provenienza: è mediamente elevato l'acquisto di frutta proveniente dall'Europa e dal resto del mondo, mentre i salumi sono quasi totalmente lombardi o italiani.

### In conclusione

Per migliorare la qualità della vita (nostra e di tutti) si può iniziare dal... piatto!

Una minima attenzione permette di raggiungere grandi risultati:

- cibo sano, bilanciato, bio
- cibo territoriale, con attenzione alla biodiversità
- cibo rispettoso della dignità dei lavoratori

Queste pagine sono il risultato del lavoro del Consiglio Comunale dei Ragazzi a cui si aggiunge il lavoro fatto durante l'anno scolastico 2014/2015 dalle scuole medie dell'Istituto Scolastico Aldo Moro.



La "piramide alimentare" è frutto del lavoro della 2<sup>a</sup>C, gli slogan "Per tutti cibo sano, sicuro, sufficiente nel rispetto dell'ambiente" e "cibo giusto con gusto" ("scritti" con semi di prodotti locali) sono stati realizzati dalla classe 3<sup>a</sup>B mentre il calendario 2016 è stato prodotto dai laboratori delle classi seconde a tempo prolungato.