

ECOcentrici, non EGOcentrici

Un percorso per capire che la sostenibilità passa anche dalle scelte alimentari. Un'indagine e un esperimento fanno misurare lo spazio necessario a stili alimentari diversi. Dei filmati da noi prodotti aiutano a non “mangiarsi il pianeta”.

di **Catia Brunelli** 07 settembre 2021



OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Ricavare informazioni sulla relazione umanità-ambiente da grafici e carte.
- Scoprire le risorse che i diversi sistemi territoriali offrono.
- Individuare azioni di salvaguardia del patrimonio naturale e culturale.



ATTIVITÀ

1. [Cibi diversi, natura felice](#)
2. [Cibarsi di rispetto](#)
3. [LABORATORIO Pubblicità Ben-essere...](#)



TESTI, SCHEDE, FILE EXCEL E VIDEO | DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA - DDI

- [TESTO Varia spesso le tue scelte a tavola](#)
- [SCHEDA Piramide alimentare e ambientale](#)
- [SCHEDA Stili alimentari a confronto](#)
- [FILE EXCEL Impronta eco-dieta](#)
- [VIDEO Per un pugno di soia](#)
- [VIDEO A qualcuno piace troppo](#)

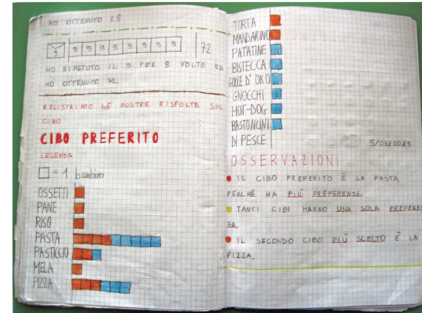
Cibi diversi, natura felice

Il piatto piange

Riflettiamo sulla diversità di alimenti che consumiamo. Chiediamo ai bambini di registrare sul quaderno, per una settimana, gli alimenti assunti in tutti i pasti.

Per confrontare i dati ottenuti, costruiamo un istogramma, simile a quello nella **Fig. 1**: notiamo la ricorrenza di alcuni cibi.

Fig. 1



Leggiamo il [TESTO Varia spesso le tue scelte a tavola](#) e sottolineiamo come il nostro piatto pianga per l'assenza di nutrienti essenziali per la salute.

Piramide ambientale

Chiediamoci se anche l'ambiente tragga beneficio da una dieta più diversificata. Proponiamo la **SCHEDA Piramide alimentare e ambientale** e ragioniamo sul diverso impatto che i cibi di origine animale e vegetale hanno sul Pianeta.

Distribuiamo quindi la **SCHEDA Stili alimentari a confronto**: riflettiamo sul peso ambientale del nostro modo di nutrirci.

GEOGRAFIA | Scheda docente Classe seconda

Piramide alimentare e piramide...

SCHEDA DIDATTICA

GEOGRAFIA | Scheda Classe quarta

Stili alimentari a confronto

SCHEDA DIDATTICA

ATTIVITÀ 2

Cibarsi di rispetto

La dieta bilanciata

Chiediamo ai bambini di raccogliere le loro merende: saranno le risorse della Terra e noi i membri della comunità umana. Spartiamo le merende in modo iniquo, lasciando dei bambini senza: evidenziamo il senso di ingiustizia e frustrazione di questi ultimi. Effettuiamo il parallelismo: se mangiamo più del necessario o scegliamo cibi che hanno un alto impatto ambientale, le risorse non basteranno per nutrire tutti. Quindi, le nostre scelte alimentari incidono sul legittimo diritto di nutrirsi di altri.

Proiettiamo il **FILE EXCEL Impronta eco-dieta**, simuliamo dei menù, ne calcoliamo l'impronta ecologica e proviamo a costruire una dieta sostenibile e garante dei diritti di tutti.

FILE EXCEL Impronta eco-dieta

Regole di calcolo per l'impronta ecologica dei cibi consumati, elaborata dal C.R.A.

	Prodotto	Quantità	kg	Intensità	Assorbimento	Parco di riferimento	Impronta ecologica	Impronta ecologica totale	Impronta ecologica per persona
1	Carboidrati								
2	Grassi								
3	Proteine								
4	Alimenti								
5	Alimenti								
6	Alimenti								
7	Alimenti								
8	Alimenti								
9	Alimenti								
10	Alimenti								
11	Alimenti								
12	Alimenti								
13	Alimenti								
14	Alimenti								
15	Alimenti								
16	Alimenti								
17	Alimenti								
18	Alimenti								
19	Alimenti								
20	Alimenti								
21	Alimenti								
22	Alimenti								
23	Alimenti								
24	Alimenti								
25	Alimenti								
26	Alimenti								
27	Alimenti								
28	Alimenti								
29	Alimenti								
30	Alimenti								
31	Alimenti								
32	Alimenti								
33	Alimenti								
34	Alimenti								
35	Alimenti								
36	Alimenti								
37	Alimenti								
38	Alimenti								
39	Alimenti								
40	Alimenti								
41	Alimenti								
42	Alimenti								
43	Alimenti								
44	Alimenti								
45	Alimenti								
46	Alimenti								
47	Alimenti								
48	Alimenti								
49	Alimenti								
50	Alimenti								
51	Alimenti								
52	Alimenti								
53	Alimenti								
54	Alimenti								
55	Alimenti								
56	Alimenti								
57	Alimenti								
58	Alimenti								
59	Alimenti								
60	Alimenti								
61	Alimenti								
62	Alimenti								
63	Alimenti								
64	Alimenti								
65	Alimenti								
66	Alimenti								
67	Alimenti								
68	Alimenti								
69	Alimenti								
70	Alimenti								
71	Alimenti								
72	Alimenti								
73	Alimenti								
74	Alimenti								
75	Alimenti								
76	Alimenti								
77	Alimenti								
78	Alimenti								
79	Alimenti								
80	Alimenti								
81	Alimenti								
82	Alimenti								
83	Alimenti								
84	Alimenti								
85	Alimenti								
86	Alimenti								
87	Alimenti								
88	Alimenti								
89	Alimenti								
90	Alimenti								
91	Alimenti								
92	Alimenti								
93	Alimenti								
94	Alimenti								
95	Alimenti								
96	Alimenti								
97	Alimenti								
98	Alimenti								
99	Alimenti								
100	Alimenti								



Mettiamoci alla prova

Misuriamo la nostra capacità di effettuare scelte sostenibili. Colleghiamoci al link www.improntawwf.it/carrello e facciamo insieme una spesa virtuale. Verifichiamo la nostra capacità di essere eCocentrici e non eGocentrici, leggendo e commentando lo scontrino ambientale emesso dopo i nostri acquisti.

Nel **LABORATORIO**, proponiamo un'attività di diffusione delle consapevolezze maturate tra i membri della comunità scolastica.

LABORATORIO

Pubblicità Ben-essere...

Che cosa serve

Videocamera, alimenti vari, i **VIDEO** modello **Per un pugno di soia** e **A qualcuno piace troppo**.

Come si fa

1. Guardiamo i video e prendiamo ispirazione per idearne di nostri.
2. Filmiamo le brevi scenette, dirette a informare e sensibilizzare sull'importanza di alimentarsi bene.
3. Invitiamo i bambini di altre classi a vedere i nostri spot pubblicitari.

valutiamo

L'alunna/o:

- ricava informazioni sulla relazione umanità-ambiente da grafici e carte;
- conosce le risorse dei sistemi territoriali.

In modo completo, sicuro e autonomo, con tempi rapidi e spunti personali (*Avanzato*); con qualche incertezza ma in modo autonomo (*Intermedio*); in modo incerto e non del tutto autonomo (*Di base*); in modo incompleto e solo se guidato (*In via di prima acquisizione*).

Per il quaderno della documentazione: salviamo i filmati e invitiamo le famiglie a scuola per vederli insieme.