

EDUCAZIONE ALIMENTARE PARTECIPATA CON LE SCUOLE

SOSTENIBILE

Per il territorio: promuove un impiego **responsabile** equo e etico delle risorse.

Per gli insegnanti l'attività è inserita nel POF. Agli insegnanti non viene chiesto di lavorare fuori orario.

ORIZZONTALE

Valorizza l'**educazione tra pari** (peer education).

PARTECIPATA

Docenti e studenti collaborano attivamente alla costruzione delle conoscenze.

OBIETTIVO: SVILUPPARE E ADOTTARE NUOVI COMPORTAMENTI ALIMENTARI

VUOI PORTARE IL PROGETTO NELLA TUA SCUOLA?
CONTATTA MIRIAM

MIRIAMBISAGNI@PIACECIBOSANO.COM

333 57 29 331

WWW.PIACECIBOSANO.COM

SOME ILLUSTRATIONS DESIGNED BY FREEPIK

GUARDA IL VIDEO CHE RACCONTA IL PROGETTO!

<https://youtu.be/2sTVQTFtF5E>



IL METODO

Indagine preliminare: c'è interesse per un lavoro come questo? Ce n'è bisogno? Quali programmi di educazione alimentare sono attivi presso le scuole del territorio?

Giornata partecipativa e focus group: quali temi vogliamo sviluppare?

Coinvolti: insegnanti e studenti.

1 ARATURA

Laboratorio di progettazione: raccolta di materiali e informazioni.

Coinvolti: studenti, insegnanti, famiglie, comunità.

3 RACCOLTO

Divulgazione e disseminazione del materiale elaborato.

Coinvolti: studenti, insegnanti, famiglie, comunità.

5 DIFFUSIONE

2 SEMINA

Laboratorio di progettazione: ricerca di fonti e possibili partner, focalizzazione dei temi da trattare.

Coinvolti: insegnanti e studenti.

4 PACKAGING

Laboratorio di progettazione: selezione dei contenuti, elaborazione dei materiali e della presentazione.

Coinvolti: insegnanti e studenti.

6 NUOVA SEMINA

Adozione delle proposte nel POF dell'anno successivo.

Coinvolti: studenti, insegnanti, famiglie, comunità.

ALIMENTAZIONE E SPORT

DALLA RICERCA FATTA DAGLI STUDENTI E DALLE STUDENTESSE NEL 2015-2016

COSTERI BEATRICE, FIUME FABIANA, MARCHESINI ALESSIA, MARUBBIO VALERIA, PEDRELLI ANNA, POLITI GIULIA, RIVA ALICE, RUBINI ISABELLA.



ADULTI: 150 MINUTI ALLA SETTIMANA

ADOLESCENTI: 60 MINUTI AL GIORNO

UNA VITA FISICAMENTE ATTIVA FA BENE!

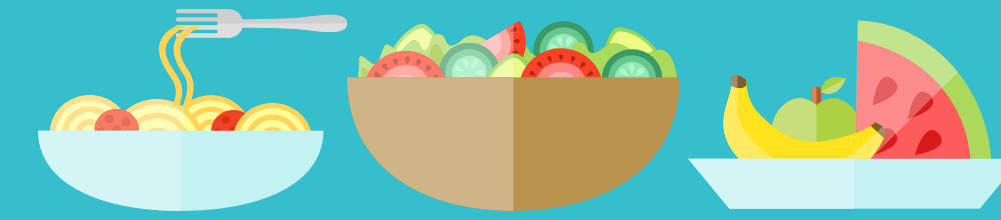
FA LAVORARE I NOSTRI MUSCOLI, IL NOSTRO CUORE E I NOSTRI POLMONI, CI AIUTA A SENTIRCI MEGLIO E RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE.

L'OMS (ORGANIZZAZIONE MONDIALE PER LA SANITÀ) INCORAGGIA GLI ADULTI A FARE 150 MINUTI ALLA SETTIMANA DI ATTIVITÀ AEROBICA DI MODERATA INTENSITÀ.

GLI ADOLESCENTI DOVREBBERO TRASCORRERE ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO FACENDO ATTIVITÀ FISICA.

I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA

COSA MANGIARE PRIMA DI UN ALLENAMENTO?



UNA PORZIONE DI CARBOIDRATI (PASTA O RISO) CON VERDURA E FRUTTA, CHE FORNISCONO LIQUIDI E SALI MINERALI.

E DOPO L'ALLENAMENTO?



BERE! LA COSA PIÙ IMPORTANTE È REINTEGRARE I LIQUIDI. POI I CARBOIDRATI: UN GELATO ALLA FRUTTA O PANE E MIELE A MERENDA. SE È ORA DI CENA UN MINISTRONE CON CARNE O PESCE. MEGLIO NON APPESANTIRE LA DIGESTIONE CON GRASSI.

È UTILE ASSUMERE INTEGRATORI E BEVANDE ENERGETICHE?

NO! FINO AI 18 ANNI È MEGLIO BERE ACQUA E INTEGRARE I SALI MINERALI MANGIANDO FRUTTA E VERDURA. I RISCHI DEGLI INTEGRATORI SONO L'ELEVATA CONCENTRAZIONE DI SALI CHE POSSONO DANNEGGIARE I RENI E LA PRESENZA DI SOSTANZE ECCITANTI (CAFFEINA E TAURINA).

BERE ACQUA È FONDAMENTALE PER REINTEGRARE I LIQUIDI!



IL MENÙ DELLO SPORTIVO

GLI ADOLESCENTI CHE PRATICANO SPORT DOVREBBERO CONSUMARE IN MEDIA 2800 KCAL AL GIORNO.

COLAZIONE



UNA TAZZA DI LATTE INTERO O UNA SPREMITA
2 FETTE BISCOTTATE CON LA MARMELLATA
UNA MELA

PRANZO



PASTA CON LEGUMI O PASSATA DI VERDURE CON PASTA E UN CUCCHIAIO DI FORMAGGIO GRATTUGIATO
CARNE CON UN CONTORNO DI VERDURA CONDITA CON OLIO DI OLIVA E LIMONE
UN FRUTTO

CENA



RISO BIANCO CON BURRO
PESCE CON UN CONTORNO DI VERDURA CONDITA CON OLIO DI OLIVA E LIMONE
UN FRUTTO

SPUNTINO



PANE E MARMELLATA O UN FRUTTO

MERENDA



UN FRUTTO O UN PANINO CON CREMA DI NOCCIOLE

VEGANI E VEGETARIANI

DALLA RICERCA FATTA DAGLI STUDENTI E DALLE STUDENTESSE NEL 2015-2016

AURORA PLATÈ, CAMILLA BARTOLI,
GIULIA MAZZONI, CAMILLA
TAFFURELLI, MARCELLO BERNI.

ESISTONO VARI TIPI DI DIETA VEGETARIANA

? PERCHÈ SI DIVENTA VEGETARIANI O VEGANI?



MOTIVAZIONI RELIGIOSE



MOTIVAZIONI ETICHE



MOTIVAZIONI
LEGATE ALLA SALUTE

I LATI POSITIVI

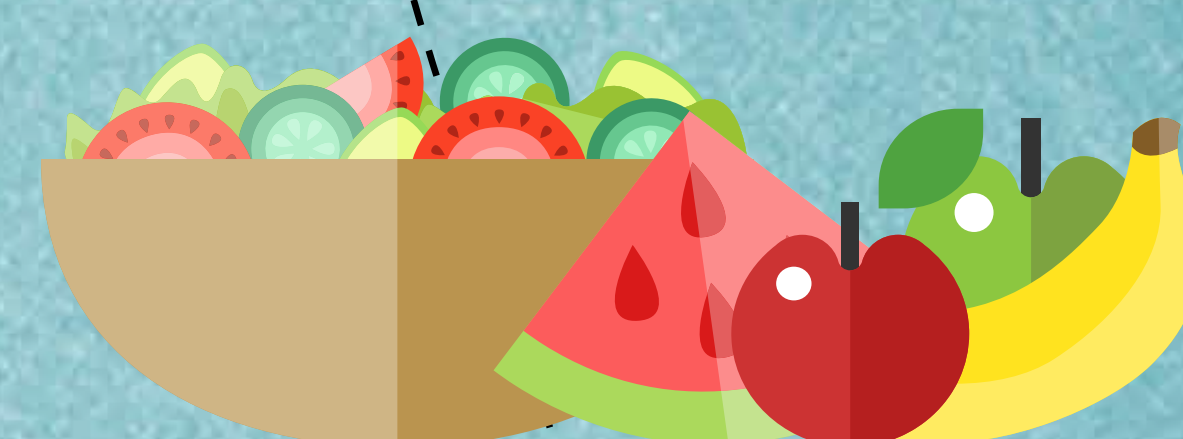
- ✓ MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DEI CIBI CHE SI MANGIANO
- ✓ MINORE ASSUNZIONE DI COLESTEROLO E DI ACIDI GRASSI SATURI
- ✓ LIVELLO MEDIO DI COLESTEROLO PIÙ BASSO
- ✓ FIEREZZA DI SE

I RISCHI

- ✗ VITAMINE E MINERALI CARENTI NEI VEGETARIANI: B12, FERRO, RAME, ZINCO, SELENIO. NEI VEGANI: B12, D, FERRO, CALCIO, RAME, ZINCO, SELENIO
- ✗ DIFFICOLTÀ NEL RINTRACCIARE I CIBI
- ✗ ALCUNE RICETTE SONO COMPLESSE
- ✗ PREGIUDIZI



LATTO-OVO-VEGETARIANI
ESCLUDONO DALLA DIETA CARNE E PESCE



VEGANI
ESCLUDONO QUALSIASI PRODOTTO DI ORIGINE ANIMALE



FRUTTARIANI
SI LIMITANO A CONSUMARE FRUTTA

SOME ILLUSTRATIONS DESIGNED BY FREEPIK

ALCUNI ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA DIETA VEGETARIANA



SEITAN

IMPASTO OTTENUTO DAL GLUTINE DEL GRANO, AD ALTO CONTENUTO PROTEICO.



QUINOA

ALIMENTO SIMILE AI CEREALI, CON ELEVATO POTERE NUTRITIVO: CONTIENE FIBRE, MINERALI E TUTTI GLI AMMINOACIDI ESSENZIALI (PROTEINE)



SOIA

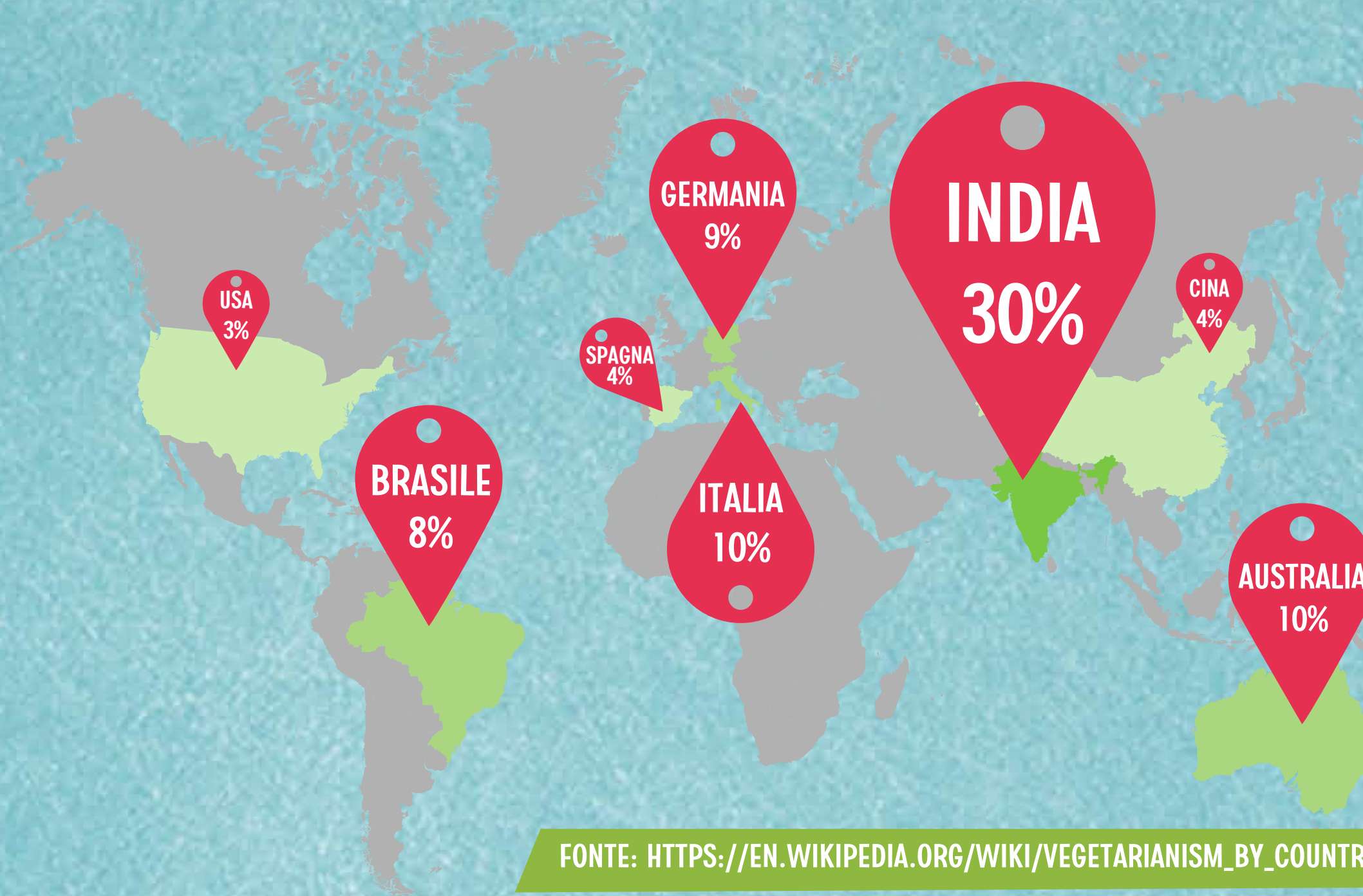
LEGUME MOLTO USATO NELL'ALIMENTAZIONE DI UOMINI E ANIMALI. BASE DI MOLTI ALIMENTI "SURROGATI" ALLA CARNE



TOFU

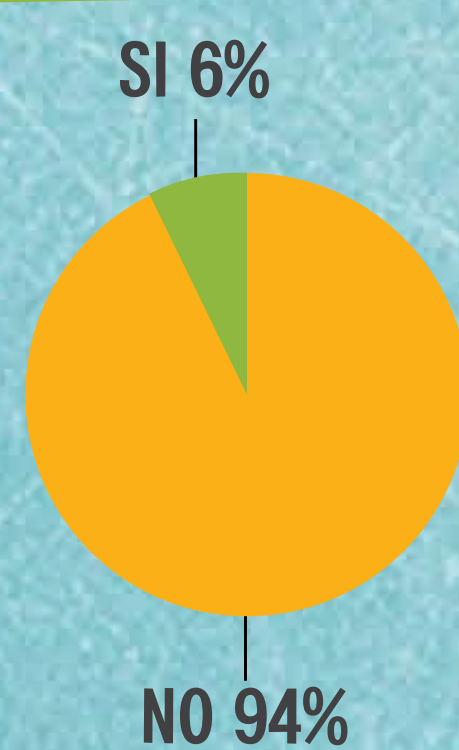
LATTE DI SOIA CAGLIATO E PRESSATO

I VEGETARIANI NEL MONDO...

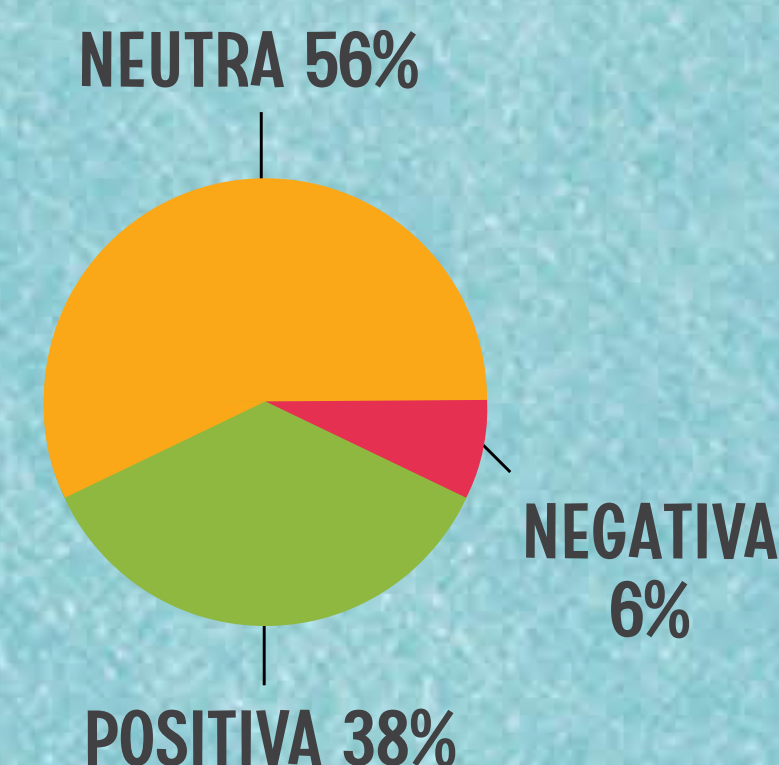


...E I VEGETARIANI A PIACENZA

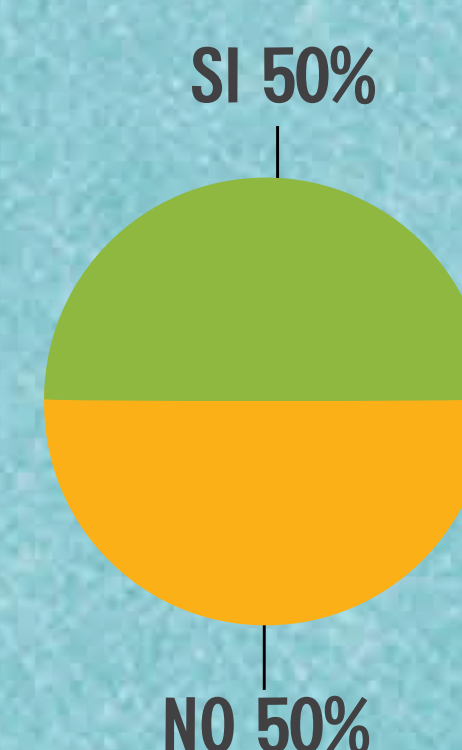
SEI VEGETARIANO/A?



CHE IDEA HAI DEI VEGETARIANI?



CONOSCI RISTORANTI VEGETARIANI?

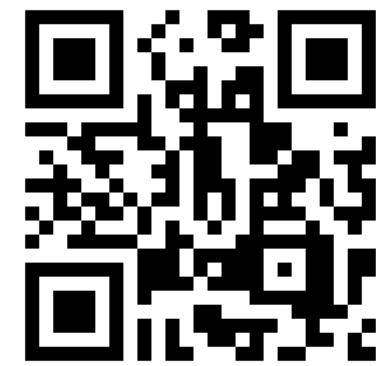


RICERCA CONDOTTA SU 50 PERSONE A OTTOBRE 2015

CIBO E INTERCULTURA

DALLA RICERCA FATTA DAGLI STUDENTI E DALLE STUDENTESSE NEL 2015-2016

MELISA CEKA, SHANTAL FUMMI



GUARDA IL VIDEO
REALIZZATO DA
MELISA E SHANTAL!

Foto: René Mayorg su Flickr

PUPUSAS - EL SALVADOR

Foto: vesnamarkovska su Flickr

TAVCE GRAVCE - MACEDONIA

Foto: Désirée Tonus su Flickr

SALATA RUSEASCA - UCRAINA

Foto: Junkii su Flickr

SARMA - TURCHIA

Foto: Helder Ribeiro su Flickr

FEIJOADA - BRASILE

Foto: Eusebiu Balauca su Flickr

SARMALE - ROMANIA

Foto: are you gonna eat that su Flickr

SAMOSA - INDIA

INFOGRAFICA TRATTA DALLE VIDEO INTERVISTE A RAGAZZI E RAGAZZE DI ORIGINE STRANIERA REALIZZATE NEL CORSO DELLA RICERCA

QUALCHE RICETTA

"IDENTITÀ DI OGGI GRAZIE AL GUSTO DELLE TRADIZIONI DI IERI"



PUPUSAS - EL SALVADOR

Ingredienti: 100 g di carne di maiale, mezza cipolla, 3 tazze di farina, 1,5 tazze di acqua, 1 cucchiaio di olio evo, mezzo cucchiaino di sale.

Preparazione: Salta la carne di maiale con cumino, olio e cipolla. Miscela la farina e l'acqua e lavorale fino ad ottenere una pasta soffice. Dividi l'impasto in dieci palline e stendile con un mattarello formando dischi di circa 1 cm di spessore. Farcisci ciascun disco con un cucchiaio di carne, ricoprilo con un altro disco e stendi di nuovo ogni pupusa chiusa fino ad ottenere un disco di circa 15 cm di diametro, non preoccuparti se esce un po' di ripieno. Scalda una padella, ungila con olio e cuoci ciascuna pupusa fino a doratura uniforme da entrambi i lati. Completa la cottura nel forno caldo. Buon appetito!

Fonte: cookaround.com

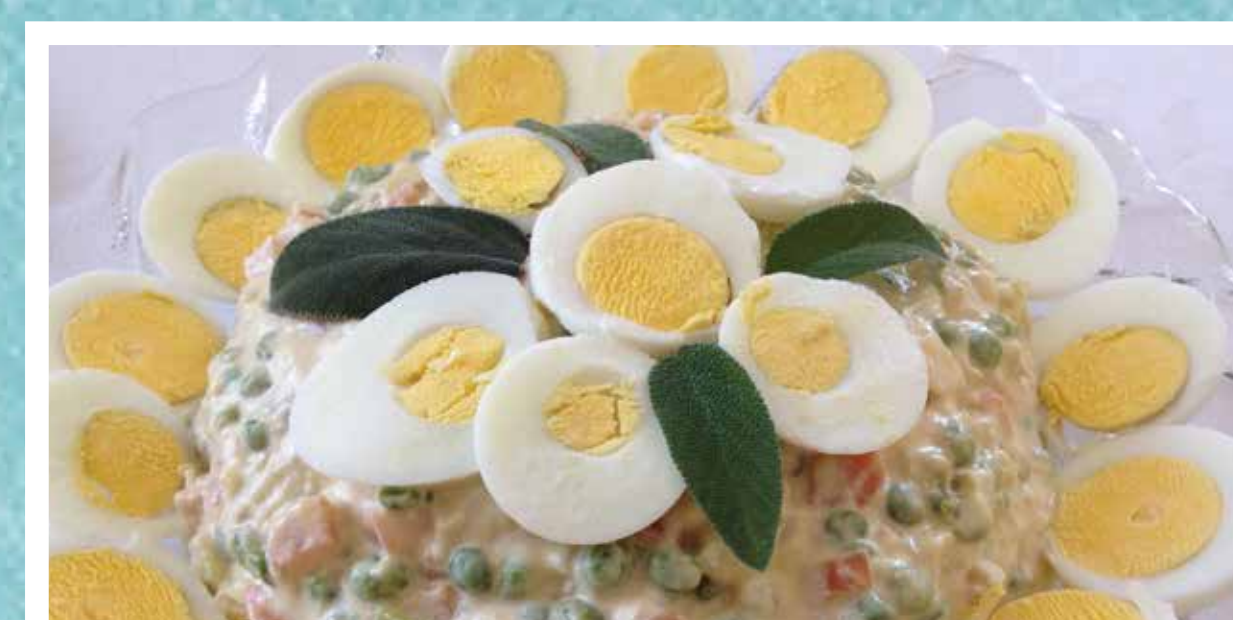


SAMOSA - INDIA

Ingredienti: 100 gr di carne di maiale, mezza cipolla, 3 tazze di farina, 1,5 tazze di acqua, 1 cucchiaio di olio evo, mezzo cucchiaino di sale.

Preparazione: Lessa le patate, trita cipolla e anacardi. In una padella scalda due cucchiai di olio, aggiungi aglio schiacciato, zenzero grattugiato e peperoncino. Rosola due minuti. Unisci cipolla, peperoncino e curcuma e rosola ancora qualche minuto, poi unisci le patate lessate e schiacciale con un cucchiaio di legno. Dopo 6-7 minuti unisci i piselli e cuoci altri 3 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi gli anacardi tritati, cumino e sale. Metti una pallina di impasto al centro di ogni quadrato di pasta fillo e piagali a forma di triangolo. Friggi ogni triangolo in abbondante olio di semi per circa tre minuti, girandolo su entrambi i lati.

Fonte: ricette.giallozafferano.it



SALATA RUSEASCA - UCRAINA

Ingredienti: 4 patate, 2 carote, 100 g piselli lessati, 100 g di prosciutto cotto, mezza cipolla, 6 cetriolini agrodolci, 2 uova sode, maionese, sale, pepe.

Preparazione: Fai bollire le patate, le carote e i piselli. Quando sono pronte, taglia le verdure a dadini. Taglia anche i cetrioli, il prosciutto cotto e affetta finemente la cipolla. Metti tutto in una insalatiera, aggiungi i piselli lessati e le uova sode tritate grossolanamente. Aggiungi la maionese nella quantità che ti piace. Mescola bene e assaggia, aggiusta di sale e pepe. Decora con cetrioli, carote, fettine di uova sode. Tienila in frigorifero almeno tre ore ad insaporirsi prima di servire.

Fonte: agendadinico.blogspot.it

DISTURBI ALIMENTARI

DALLA RICERCA FATTA DAGLI STUDENTI E DALLE STUDENTESSE NEL 2015-2016

FRANCESCA GATTI, REBECCA BORLINI

DATI IN ITALIA



COSA SONO I DCA?

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- SONO UN'ALTERAZIONE DEL RAPPORTO TRA UOMO E CIBO.
- HANNO IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE O PSICHIATRICHE.
- IL CORPO DIVENTA UN MEZZO PER ESPRIMERE UN MALESSERE INTERIORE CHE SI MANIFESTA TRAMITE RIFIUTO O ABUSO DEL CIBO.

COME POSSIAMO AIUTARE CHI È IN QUESTA SITUAZIONE?

- ✓ NON PARLARE DEGLI ARGOMENTI CHE PIÙ LI OSSESSIONANO, OVVERO IL CIBO E IL CORPO, CHE VENGONO VISTI SOLO DA UN PUNTO DI VISTA EMOTIVO E MAI RAZIONALE.
- ✓ PARLARE DEI CAMBI D'UMORE, CERCARE DI COMPRENDERLI, DI INTERROGARE QUELLI INVECE DEL CORPO.
- ✓ NON DIVENTARE UNA "SPALLA SU CUI PIANGERE"

UNO DEI PROBLEMI DELLA BULIMIA È LA VERGOGNA CHE SI PROVA NEL MOSTRARSI DEBOLI E NEL CONTEMPO LA CONVINZIONE DI ESSERE SOLI ED INCOMPRESI NELL'AFFRONTARLA. IL DIALOGO IN FAMIGLIA È STATO LA MIA SALVEZZA, A VOLTE NON CI RENDIAMO CONTO DI QUANTO APPOGGIO POSSA VENIRE DALLE PERSONE CHE CI VOGLIONO BENE. SOLO IL FATTO CHE SI SFORZASSERO DI CAPIRMI MI HA DATO LA FORZA PER DIRE BASTA.

ELIZABETH

I PRINCIPALI DISTURBI ALIMENTARI

ANORESSIA NERVOSA

TERRORE DI INGRASSARE E RICERCA DELLA MAGREZZA

- Tipica dei **paesi industrializzati**, dove c'è abbondanza di cibo e per le donne **la magrezza è considerata un valore**.
- È soprattutto **femminile** (oltre il 90%).
- Spesso si manifesta durante la **pubertà**.
- È anoressico un individuo che raggiunge un **peso dell'85% inferiore a quello medio** per la sua taglia.

BULIMIA NERVOSA

EPISODI DI ABBUFFATE ACCOMPAGNATI DA ATTEGGIAMENTI COMPENSATORI

- **Atteggiamenti compensatori:** vomito autoindotto, uso di diuretici e lassativi, digiuno, attività fisica eccessiva.
- **La compensazione serve a giustificare l'abbuffata:** neutralizzarla e attenuare il senso di colpa per avere "mangiato troppo".

OBESITÀ

CONDIZIONE MEDICA CARATTERIZZATA DA UN ECCESSIVO ACCUMULO DI GRASSO CORPOREO

- Può portare **effetti negativi sulla salute** con una conseguente riduzione dell'aspettativa di vita.
- È una patologia tipica delle **"società del benessere"**.

CAUSE

Fattori genetici, fattori socio-ambientali e sedentarietà, fattori psicologici, cause farmacologiche, cause endocrine e metaboliche.

DA QUESTI DISTURBI SI PUÒ GUARIRE!

SE HAI BISOGNO RIVOLGITI AL TUO MEDICO, INSEGNANTE O A UNA PERSONA DI TUA FIDUCIA CHE SAPRANNO CONSIGLIARTI IL PERCORSO PIÙ ADATTO.

PER REAGIRE È NECESSARIO INNANZITUTTO AMMETTERE DI AVERE UN PROBLEMA E INIZIARE A FARE IL CONTRARIO DI CIÒ CHE TI DICE LA TESTA. MENTRE TI ALLONTANI DALLA TUA DIPENDENZA INIZIALMENTE TROVERAI TUTT'ALTRO CHE SERENITÀ, MA DEVI VOLER CONTINUARE.

ANONIMO

CIBO E SCELTA SOSTENIBILE

UN PROGETTO DI PEER EDUCATION DEGLI STUDENTI DEL LICEO MELCHIORRE GIOIA DI PIACENZA NEL 2015-2017



LA FILIERA



FILIERA SOSTENIBILE E RESPONSABILE

