



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Alimentazione sostenibile

UNITÀ

- 1) Mangiare in modo etico
- 2) Agricoltura biologica
- 3) Economia circolare nella catena alimentare
- 4) Consumo alimentare sostenibile (rifiuti alimentari)

<https://changers2.eu/>



Cofinanziato
dall'Unione europea

**FALCO
& ASSOCIATI**
I tuoi partner d'impresa

Diritti di utilizzo

Tutte le risorse didattiche del progetto sono distribuite con licenza internazionale Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>

Questa licenza consente ad altri di remixare, modificare e costruire sul nostro lavoro in modo non commerciale, a condizione che accreditino e concedano in licenza le loro nuove creazioni secondo gli stessi termini. Tutte queste risorse educative possono essere riprodotte e riutilizzate, con la seguente attribuzione/credito, sia in formato cartaceo che digitale.



Dichiarazione di originalità

Questo lavoro contiene opere originali non pubblicate, tranne quando è chiaramente indicato il contrario. Il riconoscimento del materiale pubblicato in precedenza e del lavoro di altri è stato fatto attraverso citazioni appropriate, citazioni o entrambi.

Modulo 6 - Alimentazione sostenibile

Piano di lezione



Obiettivo:

Riflettere sui valori personali, identificare e spiegare come i valori variano tra le persone e nel tempo, valutando criticamente come si allineano con i valori della sostenibilità, in particolare quelli relativi al cibo.

Obiettivi:

Comprendere il concetto di alimentazione sostenibile (compreso il mangiare etico, l'agricoltura biologica, l'economia circolare nella catena alimentare e il consumo alimentare sostenibile).

Descrizione delle attività

1. Fornire una panoramica sull'alimentazione sostenibile e sui suoi principi chiave.
2. Presentare informazioni sul significato e l'importanza di mangiare in modo etico, sull'agricoltura biologica, sull'economia circolare nella catena alimentare e sui rifiuti alimentari.
3. Presentare consigli pratici e strategie per gli anziani per adottare un consumo alimentare responsabile.
4. Dividere gli anziani in piccoli gruppi per le attività di gruppo e fare un brainstorming di soluzioni.



Modulo 6 - Alimentazione sostenibile

Collegamento al WP3

Struttura del WP3

WP3 Argomenti dell'unità

1. Vivere in modo sostenibile

Obiettivo: riflettere sui valori personali, identificare e spiegare come i valori variano tra le persone e nel tempo, valutando criticamente il loro allineamento con i valori della sostenibilità.

1A - **Responsabilità intergenerazionale**
1B - Rifiuti
1C - **Economia verde**

2. I problemi del mondo di oggi

Obiettivo: gestire le transizioni e le sfide in situazioni complesse di sostenibilità e prendere decisioni relative al futuro in presenza di incertezza, ambiguità e rischio.

2A - Adattamento ai cambiamenti climatici
2B - **Mitigazione del cambiamento climatico**

3. Energia: Risorse, povertà e sostenibilità

Obiettivo: identificare il proprio potenziale di sostenibilità e contribuire attivamente a migliorare le prospettive della comunità e del pianeta.

3A - Risorse energetiche
3B - Povertà energetica
3C - Sostenibilità energetica
3D - Mobilità sostenibile

Moduli di formazione WP4

1. ABC verde
(Introduzione)

2. Prestazioni della casa

3. Ristrutturazione della casa

4. Rifiuti

5. Mobilità sostenibile

6. Alimentazione sostenibile

7. Biodiversità e inquinamento zero





Chiarire concetti e termini importanti

L'elenco seguente contiene i concetti principali da utilizzare in questo modulo:

- **Alimenti integrali** - sono quelli che assomigliano molto al loro stato naturale al momento dell'acquisto, essendo poco lavorati o completamente non lavorati. Non tutti gli alimenti integrali sono prodotti in modo etico, né si possono garantire forme di produzione biologica e sostenibile.
- **L'agricoltura biologica** è un sistema agricolo integrato che mira alla sostenibilità, al miglioramento della fertilità del suolo e alla diversità biologica. L'agricoltura biologica non va confusa con l'agricoltura sostenibile, poiché considera ancora i pesticidi (solo quelli derivati da risorse naturali) nella produzione degli alimenti. La sostenibilità considera le pratiche agricole in modo olistico, con l'obiettivo di preservare il suolo e l'acqua. Un esempio di pratiche sostenibili è l'agroforestazione.
- **Gestione dei rifiuti alimentari** - riguarda le fasi di prevenzione, recupero, riciclaggio o smaltimento dei rifiuti alimentari che ne derivano. Più recentemente, la gestione dei rifiuti alimentari si avvicina all'economia circolare. In questo caso, i rifiuti sono una risorsa organica, priva di contaminanti, che può essere reintegrata in modo sicuro nel terreno come fertilizzante organico.



Tabella dei contenuti

- 1) Mangiare in modo etico
- 2) Agricoltura biologica
- 3) Economia circolare nella catena alimentare
- 4) Consumo alimentare sostenibile (rifiuti alimentari)
- 5) Riferimenti





1) Mangiare in modo etico



Che cos'è il mangiare etico?

Mangiare etico **è più di una semplice dieta: è una scelta consapevole di considerare l'impatto delle nostre scelte alimentari sul pianeta, sugli animali e su noi stessi.**





L'importanza del mangiare etico

1

Salute personale

Mangiare in modo etico può migliorare il benessere, aumentare le difese immunitarie e ridurre il rischio di malattie croniche.

2

Sostenibilità ambientale

Scegliendo pratiche agricole sostenibili e riducendo gli sprechi alimentari, possiamo proteggere il nostro pianeta per le generazioni future.

3

Benessere degli animali

Sostenere pratiche di allevamento etiche aiuta a garantire che gli animali siano trattati con compassione e rispetto.

4

Giustizia sociale

Questioni come la parità di retribuzione, l'uguaglianza di genere, la diversità e l'inclusione, il lavoro forzato, il lavoro minorile e altre ancora sono considerazioni complesse.



Le sfide del mangiare

Accessibilità e convenienza

Non tutte le opzioni alimentari etiche sono facilmente accessibili o convenienti, ma piccoli cambiamenti possono comunque fare la differenza.

Norme e pressioni sociali

Superare le aspettative e i giudizi sociali può essere impegnativo, ma rimanere fedeli ai propri valori ne vale la pena.

Scelte limitate

In alcune situazioni, come ad esempio quando si pranza fuori casa o si viaggia, le scelte alimentari etiche possono essere limitate. Pianificate in anticipo e siate flessibili.



Consigli su come mangiare in modo etico

- 1 — Scegliere il biologico e il locale**
Sostenete gli agricoltori locali e riducete l'impronta di carbonio scegliendo prodotti biologici e di provenienza locale.
- 2 — Ridurre il consumo di carne**
Abbracciate i lunedì senza carne, esplorate le alternative a base vegetale e privilegiate la qualità rispetto alla quantità quando si tratta di consumare carne.
- 3 — Sostenere il commercio equo e solidale**
Acquistando prodotti del commercio equo e solidale, come il caffè e il cioccolato, contribuite a garantire che i contadini ricevano salari equi e lavorino in condizioni etiche.



Agite oggi



Negozio locale

Sostenete i mercati agricoli locali e l'agricoltura sostenuta dalla comunità per gustare prodotti freschi e ridurre i chilometri percorsi.



Coltivare in proprio

Create il vostro orto in giardino o unitevi a un orto comunitario per coltivare le vostre verdure ed erbe preferite.



Volontario

Offrite il vostro contributo alle organizzazioni per la protezione degli animali **offrendo il vostro tempo come volontari o sostenendo le campagne di sensibilizzazione.**

Conclusione

Insieme, possiamo fare la differenza attraverso le nostre scelte alimentari. Abbracciamo l'alimentazione etica e **creiamo un futuro sostenibile per noi stessi, per gli animali e per il pianeta.**





Attività 1 - 1) Mangiare in modo etico

Titolo: Diete preindustriali e/o precoloniali: Come si mangiava prima della globalizzazione?

Panoramica: Questo esercizio mira a incoraggiare i partecipanti di diverse generazioni a scambiarsi conoscenze sui piatti tradizionali a base di verdure, olii e carni locali che sono meno comunemente consumati nelle diete moderne. I partecipanti sono incoraggiati a condividere ricette di cucina con ingredienti che erano diffusi prima del periodo coloniale e/o industriale.

Durata: Circa 60-90 minuti

Obiettivi educativi:

Favorire il dialogo intergenerazionale e lo scambio di conoscenze sul mangiare e sull'acquistare in modo etico.

Promuovere la riflessione sui cambiamenti ambientali nel tempo e sulle loro implicazioni per il presente e il futuro.

Ispirare l'azione e la responsabilità collettiva per la gestione dell'ambiente.

Materiale necessario: Carta e penne/matite.





2) Agricoltura biologica



Principi dell'**agricoltura biologica**

1

Equilibrio ecologico

Promuovere la
biodiversità e gli
ecosistemi naturali per
mantenere un
ambiente equilibrato
per un'agricoltura
sostenibile.

2

Divieto di input sintetici

Evitare l'uso di
pesticidi sintetici,
erbicidi e organismi
geneticamente
modificati (OGM).

3

Salute del suolo

Promuovere terreni
nutrienti attraverso il
compostaggio, la
rotazione delle colture
e l'arricchimento della
materia organica.





Vantaggi dell'**agricoltura biologica**

1

Miglioramento della fertilità del suolo e della biodiversità



2

Riduzione dell'uso di pesticidi e fertilizzanti sintetici



3

Alimenti più sani e con un maggior contenuto di sostanze nutritive



4

Sostegno alle economie locali





Le sfide dell'agricoltura biologica

1 Controllo dei parassiti e delle erbe infestanti

Implementare metodi alternativi per combattere parassiti ed erbe infestanti senza compromettere la resa delle colture.

2 Periodo di transizione

Gestire la conversione dall'agricoltura convenzionale a quella biologica, che spesso richiede tempo e risorse significative.

3 Il mercato della domanda

Soddisfare la crescente domanda di prodotti biologici mantenendo prezzi competitivi.

Storie di successo di agricoltori



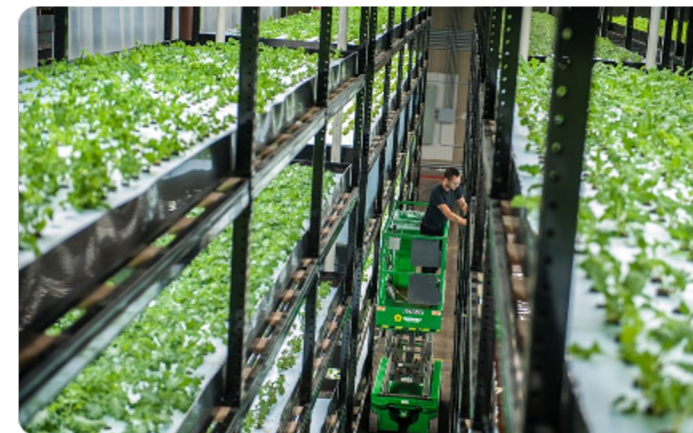
Dalla fattoria alla tavola

Storie ispiratrici di agricoltori biologici che consegnano direttamente ai consumatori alimenti freschi e prodotti locali.



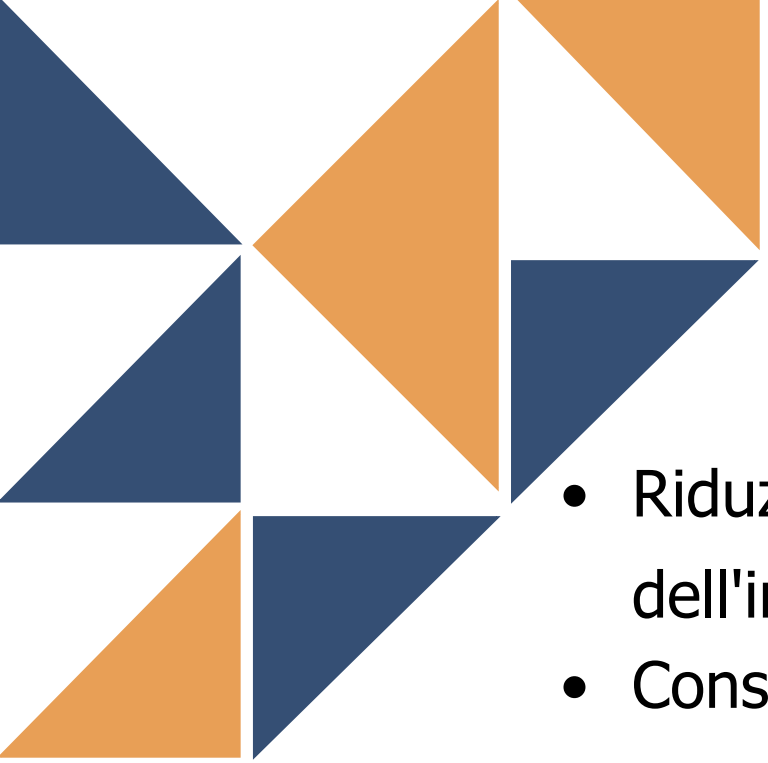
Conivolgimento della Comunità

Costruire relazioni solide con le comunità locali ospitando eventi, workshop e visite all'azienda.



Innovazioni tecnologiche

Esplorare tecniche all'avanguardia come l'agricoltura di precisione e il giardinaggio verticale per aumentare l'efficienza e la produttività.



Impatto dell'agricoltura biologica **sull'ambiente**

- Riduzione dell'erosione del suolo e dell'inquinamento delle acque
 - Conservazione e protezione delle risorse naturali
 - Promozione della biodiversità e conservazione degli habitat
 - Impronta di carbonio inferiore rispetto all'agricoltura convenzionale
- 

Conclusione

L'agricoltura biologica offre un approccio sostenibile ed ecologico alla produzione alimentare. Abbracciate questo movimento di trasformazione oggi stesso!





Attività 2 - 2) Agricoltura biologica

Titolo: L'orto sospeso: alternative per l'agricoltura biologica urbana

Panoramica: Esaminate le ore di luce che avete in casa. In base a ciò, studiate i diversi tipi di erbe da coltivare in casa. Le erbe aromatiche più facili da coltivare in casa sono alcune delle preferite dagli chef come il basilico, il rosmarino, la menta, la salvia, l'erba cipollina, l'origano e il timo. La storia è conoscenza, quindi indagate sui migliori ortaggi da piantare insieme a una delle erbe scelte. Dopodiché, condividete le nuove conoscenze.

Durata: Circa 60-90 minuti

Obiettivi educativi:

Favorire il dialogo intergenerazionale e lo scambio di conoscenze sulla storia della città e sul suo rapporto con la natura.

Promuovere la riflessione sui cambiamenti ambientali nel tempo e sulle loro implicazioni per il presente e il futuro.

Ispirare l'azione e la responsabilità collettiva per la gestione dell'ambiente.





3) Economia circolare nella catena alimentare



Che cos'è l'economia circolare nel settore alimentare?

Un'economia circolare per il cibo imita i sistemi naturali di rigenerazione, in modo che i rifiuti non esistano, ma siano invece materia prima per un altro ciclo.



Vantaggi di un'economia circolare nella catena alimentare

Riduzione dei rifiuti

Riducendo al minimo i rifiuti alimentari e di imballaggio si evita di perdere risorse preziose e si riduce l'impatto ambientale.

Conservazione delle risorse

L'utilizzo di energie rinnovabili, l'ottimizzazione dell'uso dell'acqua e l'adozione di pratiche agricole sostenibili promuovono una gestione efficiente delle risorse.

Maggiore sicurezza alimentare

Grazie alle pratiche circolari, possiamo creare un sistema alimentare più resiliente, riducendo il rischio di scarsità e garantendo la disponibilità per tutti.



Principi chiave dell'economia circolare nella catena alimentare

1 Design per la circolarità

Creare prodotti, imballaggi e sistemi che possano essere facilmente riparati, riutilizzati o riciclati.

2 Ottimizzare l'uso delle risorse

Massimizzare l'uso di risorse rinnovabili, ridurre al minimo la produzione di rifiuti e promuovere pratiche agricole e di pesca sostenibili.

3 Chiudere il cerchio

Stabilire sistemi di raccolta, selezione e riciclaggio per garantire il corretto smaltimento e recupero di materiali e sostanze nutritive.



Sfide e ostacoli all'implementazione di un'economia circolare nella catena alimentare



Spreco alimentare

La riduzione degli sprechi alimentari richiede cambiamenti comportamentali, imballaggi innovativi e sforzi coordinati lungo tutta la catena di

27 approvvigionamento.



Inquinamento da plastica

Affrontare il problema dei rifiuti di plastica significa sviluppare materiali alternativi, migliorare le infrastrutture di riciclaggio e sensibilizzare l'opinione pubblica.



Agricoltura di transizione

L'adozione di pratiche agricole rigenerative e la transizione all'agricoltura biologica presentano sfide tecniche e finanziarie.



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Conclusione

Un'economia circolare nella catena alimentare offre ampie opportunità per la conservazione delle risorse, la riduzione dei rifiuti e un futuro più sostenibile. Abbracciando le pratiche circolari e sostenendo i cambiamenti politici, possiamo creare un sistema alimentare resiliente a beneficio dell'ambiente, della società e dell'economia.





Attività 3 - 3) Economia circolare nella catena alimentare

Titolo: Analizzate come potete contribuire a una pratica di economia circolare nel settore della catena alimentare.

Compito: Completate la seguente tabella utilizzando i prodotti che avete già in casa (vedi esempio) e discutete i risultati seguendo le domande che seguono.

Ingrediente	Produzione		Distribuzione	Gestione dei rifiuti	
	Luogo	Metodo		Organico	Non biologico
1. Uova	Spagna	Uova di gallina	Supermercato	Conchiglie	Contenitore di plastica
2. Pollo					
3. Latte					
4. Zucchero					

Domande da discutere:

Per quanto riguarda la produzione: **Esiste un luogo di produzione vicino a te? La metodologia utilizzata rispetta le forme circolari di produzione?**

Per quanto riguarda la distribuzione: **È possibile ottenere lo stesso prodotto direttamente dall'agricoltore o dal mercato locale? I supermercati vendono prodotti locali?**

Per quanto riguarda i rifiuti: **Ci sono alternative per riutilizzare i rifiuti organici? Esiste un negozio che raccoglie i rifiuti non organici? Ci sono altre alternative (ad esempio, ottenere il prodotto in un contenitore riutilizzabile)?**





4) Consumo alimentare sostenibile (rifiuti alimentari)

Consumo alimentare sostenibile

Il consumo alimentare sostenibile si riferisce alla pratica di fare scelte consapevoli sul cibo che mangiamo per ridurre al minimo l'impatto ambientale negativo e garantire la disponibilità a lungo termine delle risorse.



Cause di un consumo alimentare insostenibile

1

Spreco alimentare

Circa un terzo di tutto il cibo prodotto per il consumo umano viene sprecato, con conseguenti impatti ambientali ed economici significativi.

2

Consumo eccessivo di carne e latticini

L'elevata domanda di carne e prodotti caseari contribuisce alla deforestazione, alle emissioni di gas serra e all'inquinamento delle acque.

3

Agricoltura industriale

L'agricoltura su larga scala fa largo uso di pesticidi, fertilizzanti sintetici e colture geneticamente modificate, che possono danneggiare gli ecosistemi e la salute umana.



Impatti di un consumo alimentare non sostenibile

Degrado ambientale

Le pratiche alimentari non sostenibili contribuiscono alla deforestazione, al degrado del suolo, all'inquinamento delle acque e alla perdita di biodiversità.

Insicurezza alimentare

Impoverendo le risorse naturali e destabilizzando i sistemi alimentari locali, le pratiche alimentari non sostenibili possono aumentare il rischio di insicurezza alimentare a livello globale.

Perdita di biodiversità

Le pratiche agricole non sostenibili minacciano la biodiversità distruggendo gli habitat della fauna selvatica e promuovendo le monocolture.

Strategie per promuovere un consumo alimentare sostenibile



Incoraggiare l'alimentazione e diete a base vegetale

La riduzione del consumo di carne e l'adozione di alternative vegetali possono abbassare notevolmente le emissioni di gas serra e ridurre l'utilizzo di terra e acqua.

1

Educare i consumatori

La sensibilizzazione sull'impatto ambientale e sociale delle scelte alimentari consente agli individui di prendere decisioni più sostenibili.

2

3

Sostenere la produzione locale e biologica

Sostenendo gli agricoltori locali e scegliendo prodotti biologici, possiamo promuovere pratiche di agricoltura sostenibile e rafforzare i sistemi alimentari locali.



Storie di successo ed esempi



Agricoltura verticale

L'agricoltura verticale utilizza tecnologie innovative per coltivare il cibo nelle aree urbane, riducendo la necessità di trasporti su lunghe distanze e il consumo di acqua.



Agricoltura sostenuta dalla comunità (ASC)

I programmi ASC mettono in contatto i consumatori direttamente con gli agricoltori locali, promuovendo pratiche agricole sostenibili e fornendo prodotti freschi e di stagione.



Imballaggio riutilizzabile

Molte aziende alimentari stanno adottando soluzioni di imballaggio riutilizzabili per ridurre i rifiuti e promuovere un'economia circolare.

Conclusione

Perchè è cruciale

Il consumo alimentare sostenibile è fondamentale per mitigare l'impatto ambientale, affrontare l'insicurezza alimentare e preservare la biodiversità.

Invito all'azione

È nostra responsabilità collettiva fare scelte informate e promuovere politiche a sostegno di sistemi alimentari sostenibili.

Esercizio di classe

Attività 4 - 4) Consumo alimentare sostenibile (rifiuti alimentari)

Titolo: La lista della spesa sostenibile

Panoramica: Considerare le informazioni raccolte nelle attività 1, 2 e 7. Compilate la seguente lista della spesa con le informazioni raccolte e create un piano settimanale dei pasti.

Durata: Circa 60 minuti

Obiettivi educativi:

Integrare il consumo alimentare sostenibile e il pensiero etico nella pianificazione dei pasti.

1. Frutta e verdura.

- 5 frutti preferiti per questa stagione: _____
- 5 verdure preferite per questa stagione: _____

2. Alimenti ricchi di acqua (non è necessario che siano locali).

- 3 frutti preferiti: _____
- 3 verdure preferite: _____

3. Legumi preferiti: _____

4: Scegliere tra funghi e cozze: _____

Mercato locale dove acquistare la merce: _____

Piano pranzo:

- **Lunedì:**

- **Martedì:**

- **Mercoledì:**

- **Giovedì:**

- **Venerdì:**

5) Riferimenti

- Diapositiva 31-36: Andrea Seberini (2020) Impatto economico, sociale e ambientale mondiale dello spreco alimentare. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_03010.pdf
- Diapositiva 8-13: Elizabeth Millard (2014). Cultura del cibo: l'etica del mangiare. <https://experiencelife.lifetime.life/article/the-ethics-of-eating/>
- Joanna Blythman (2013). I vegani possono digerire la sgradevole verità sulla quinoa? <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/jan/16/vegans-stomach-unpalatable-truth-quinoa>
- Diapositiva 16-21: Luke Gatiboni, Carl Crozier, Lucy Bradley (2020). Minimizzare i rischi dei contaminanti del suolo negli orti urbani. <https://content.ces.ncsu.edu/minimizing-risks-of-soil-contaminants-in-urban-gardens>
- Diapositiva 11: Consiglio nazionale sull'invecchiamento (2024). 6 abitudini alimentari sane per gli anziani. <https://www.ncoa.org/article/6-healthy-eating-habits-for-older-adults>
- Tutte le immagini provengono da: www.pixabay.com





FINE DEL MODULO 6

Vi ringraziamo per l'attenzione e vi preghiamo di compilare il questionario finale.





C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Visitate il nostro sito web
per ulteriori materiali e strumenti di
formazione:

<https://changers2.eu/>



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

"Cambiare gli atteggiamenti delle famiglie per un ambiente verde e anti spreco e per una coscienza energetica rivolta agli anziani delle zone rurali" numero di progetto: 2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052