

Climate Box

102 Attività didattiche

Project Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443











Sommario



1odulo 3: Scelte personali — Cibo e nutrizione	3
Tematica 1: Opzioni alimentari alternative	4
Attività didattiche	6
Cosa ho mangiato ieri?	6
Factfulness	
Andiamo a fare la spesa	
Il calendario stagionale di frutta e verdura	9
La spesa delle carote	10
Giardinaggio sul davanzale	11
Guardiamo un film!	12
Tematica 2: Imballaggi alimentari	14
Attività didattiche	15
Imballaggi alimentari – opzione n.1	15
Imballaggi alimentari – opzione n.2	16
Opzioni di imballaggio degli alimenti: vantaggi e svantaggi	17
L'imballaggio alimentare nel mio quotidiano	18
Produciamo i nostri imballaggi alimentari sostenibili	19
E' l'ora del film!	20
Tematica 3: Costi vs. benefici	22
Attività didattiche	23
Il ricettario salvacibo	
Il mio piano alimentare	
Cibo industriale vs. cibo fatto in casa	25
E' l'ora del film!	













Modulo 3: Scelte personali – Cibo e nutrizione



Contenuto:

Tutti gli esseri umani hanno bisogno di cibo per vivere. Il nostro cibo ci aiuta ad essere sani e forti, ci dà piacere ed è quindi parte integrante della nostra vita quotidiana. Questa importanza nelle nostre vite spiega anche l'enorme significato che il cibo e i diversi nutrienti assumono quando parliamo di cambiamento climatico. Senza una terra sana, non possiamo infatti avere cibo sano. Ecco perché il seguente modulo affronta la questione di come possiamo contribuire alla protezione del clima e del nostro ambiente attraverso le nostre scelte alimentari. A tal fine, illustreremo come un imballaggio appropriato degli alimenti riduce l'impatto ambientale e climatico e verranno altresì discusse le diverse opzioni alimentari, alternative, anche con riferimento al cibo sostenibile.

Tematiche:



Tematica 1: Opzioni alimentari alternative



Tematica 2: Imballaggi alimentari



Tematica 3: Costi vs. benefici











Tematica 1: Opzioni alimentari alternative

Possiamo influenzare la salute del nostro pianeta e la nostra salute personale imparando a scegliere il cibo che consumiamo, prestando attenzione agli imballaggi con cui esso viene confezionato e soprattutto facendo attenzione a COSA consumiamo.

Una dieta sostenibile è importante per fermare il cambiamento climatico, per far fronte all'aumento della popolazione e quindi per consentire a noi e anche alle generazioni future di vivere una vita degna di essere vissuta.

In cosa consiste una "dieta sostenibile"? Quali sono i problemi nelle diete di molte persone? E come posso cambiare qualcosa?

Metodologia:

Tutte le unità sono strutturate metodologicamente in modo tale che i discenti siano incoraggiati a cercare autonomamente nuove informazioni. Esempi e situazioni pratiche, della vita reale, vengono utilizzati per generare nuove conoscenze. Il formatore è lì per supportare e aiutare con le domande che sorgono, ma non per imporre la conoscenza ai suoi discenti.

Obiettivi di apprendimento:

- Conoscere le conseguenze delle tue scelte alimentari
- Capire che la moderazione è la chiave per le giuste scelte alimentari

Materiali per l'apprendimento:

Allegati:



M3-U1-H1

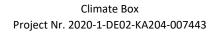


M3-U1-H2















M3-U1-H3



M3-U1-H5





Our choices matter (UN Climate Change: Learn, 2019):

https://www.youtube.com/watch?v=EyvgpqEGjcU



Healthy Diets from Sustainable Food Systems – Food Planet Health: Summary Report of

the EAT. Lancet Commission (2019):

https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-

Lancet Commission Summary Report.pdf



Better Farming (UN Climate Change: Learn, 2019):

https://www.youtube.com/watch?v=EDTwqi2DsZU&t=301s













Attività didattiche





Attività n.1			
M3-U1-A1			
Nome dell'attività	Cosa ho mangiato ieri?		
Tipo di attività	Apprendimento tramite la scoperta		
Durata	Circa 30 minuti		
N. di partecipanti	Illimitato (dato che è un'attività da svolgere individualmente)		
Livello linguistico	Moderato		
	☐ Progressivo		
Tipologia di contenuto	Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)		
	☐ Avanzato		
Obiettivi di	Essere consapevoli delle proprie abitudini alimentari		
apprendimento			

Descrizione

Step 1: Ai partecipanti viene chiesto di scrivere tutto il cibo che hanno mangiato ieri, inclusi snack e bevande.

Step 2: I partecipanti ricevono l'allegato (M3-U1-H1) con le domande di riflessione e prendono appunti su di esse.

Step 3: I partecipanti confrontano i loro appunti con le spiegazioni di ciascuna domanda di riflessione.

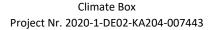
Viviamo in un mondo frenetico. Il cibo è solitamente disponibile tutto il tempo e in una vita quotidiana stressante, l'assunzione di cibo diventa una questione secondaria. Pertanto, lo scopo di questa attività è scrivere ciò che si è mangiato il giorno precedente per prenderne coscienza. A tal fine, vengono utilizzate alcune domande per riflettere sul proprio consumo.

Note aggiuntive		continuare essiva (M3-U2	·	completando	anche	l'attività
Implementazione	Per o	questa attivit	à è possibile u	utilizzare l'app	Climate	Box per
online	anno	tare il cibo e i	riflettere su ciò	successivament	te con i d	discenti

















	Attività n.2
	M3-U1-A2
Nome dell'attività	Factfulness
Tipo di attività	Attività di ricerca
Durata	Circa 2 ore
N. di partecipanti	Fino a 25
Livello linguistico	✓ Moderato
Livello linguistico	✓ Moderato □ Progressivo
Livello linguistico Complessità del	_
_	☐ Progressivo
Complessità del	☐ Progressivo ✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)

Descrizione

Step 1: I partecipanti ricevono l'allegato (M3-U1-H2) con le domande guida sulla ricerca delle principali problematiche dell'industria alimentare in termini di sostenibilità. I partecipanti vengono divisi in gruppi di 2-4 persone e viene chiesto loro di lavorare insieme.

Step 2: Ogni gruppo dovrebbe creare una scheda informativa sul tema "cibo e nutrizione sostenibili", in base ai propri risultati.

Il partecipante sa sicuramente cosa ha mangiato ieri. Ma forse, non sa molto sulla produzione di questo alimento e sull'impatto ambientale generato dall'industria alimentare. Per poter classificare le proprie abitudini alimentari e agire per il cambiamento di quest'ultime, il compito dei partecipanti è ora quello di ricercare i problemi dell'industria alimentare e di raccogliere i risultati in una scheda informativa.

Note aggiuntive	L'attività va svolta in gruppo











Implementazione online

Questa attività può essere condotta anche online. Ad esempio, puoi lavorare su Zoom, creando una stanza per ogni gruppo, e utilizzare strumenti di collaborazione come Miro o simili.





	Attività n.3
	M3-U1-A3
Nome dell'attività	Andiamo a fare la spesa
Tipo dell'attività	Attività di scoperta
Durata	Circa 2 ore
N. di partecipanti	Max. 10 o individualmente
Livello linguistico	<u>./</u>
Liveno imgaistico	✓ Moderato
Liveno imguistico	Moderato□ Progressivo
Complessità del	_
_	□ Progressivo
Complessità del	☐ Progressivo ✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)

Descrizione

Step 1: In un gruppo di almeno 10 persone, il formatore porta i partecipanti in un supermercato per fare la spesa.

Step 2: Tornati in classe/in sala, i partecipanti possono lavorare individualmente o dividersi in gruppi, controllando le informazioni riguardante l'origine dei prodotti comprati e utilizzando le domande guida dell'allegato (M3-U1-H3).

Quando si parla di alimentazione sostenibile, c'è sempre la questione della produzione locale di un determinato prodotto alimentare. Per i nostri nonni era perfettamente normale consumare le verdure del proprio orto e il latte e la carne del contadino della porta accanto. Oggi il nostro cibo arriva invece da tutto il mondo. In questa attività, il primo passo è fare la spesa e poi controllare dov'è stato prodotto ogni bene alimentare. Con l'aiuto delle













domande guida, contenute nell'allegato, si scopriranno quali sono le conseguenze delle diverse origini di produzione.

Note aggiuntive L'attività può essere condotta individualmente, in tandem o in gruppo. Un'altra possibilità è che il formatore vada a fare la spesa per accorciare i tempi e si va così direttamente allo step 2.

Attività n.4			
M3-U1-A4			
Nome dell'attività	Il calendario stagionale di frutta e verdura		
Tipo di attività	Attività di ricerca		
Durata	Circa 1-2 ore		
N. di partecipanti	Fino a 25, dividere in gruppi di 3-4 persone		
Livello linguistico	✓ Moderato		
	☐ Progressivo		
Complessità del	Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)		
contenuto	☐ Avanzato		
Obiettivi di	Conoscere quale frutta e quale verdura cresce dove e in quali mesi,		
apprendimento	per poter acquistare cibo prodotto localmente.		

Descrizione

Step 1: i partecipanti vengono divisi in gruppi di 3-4 persone e viene chiesto loro di cercare su Internet o nei libri, quali prodotti (frutta e verdura) crescono nella loro regione.

Step 2: utilizzando le informazioni reperite, i partecipanti creano insieme un calendario stagionale per la frutta e la verdura tipica della loro regione. Alcuni prodotti come il latte o le uova sono disponibili tutto l'anno. Altri prodotti, tuttavia, crescono solo in un determinato periodo dell'anno: se li trovi ancora al supermercato, di solito sono stati trasportati a lungo.







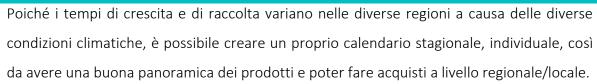


Note aggiuntive

Fonti

Climate Box Project Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443







Per la seguente attività è necessario disporre di un dispositivo con
accesso a Internet. Se non ci sono abbastanza dispositivi disponibili,
il lavoro può essere svolto anche in piccoli gruppi. Il calendario può
essere creato in molti modi: con carta e penna, in versione digitale,
con immagini di riviste e relative didascalie, ecc.
Puoi creare il tuo calendario ispirandoti ai seguenti modelli:
https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/bunter-kalender-von-

gemuese-und-fruechten-der-saison 4150494.htm

	Attività n. 5
	M3-U1-A5
Nome dell'attività	La spesa delle carote
Tipo di attività	Quiz
Durata	Circa 15 minuti
N. di partecipanti	Illimitato
Livello linguistico	☐ Moderato
	✓ Progressivo
Complessità del	☐ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	✓ Avanzato
Obiettivi di	Essere in grado di confrontare i prodotti, analizzando i fattori
apprendimento	sociali, ambientali e sanitari dietro la loro produzione.



Il formatore presenta ai partecipanti il seguente scenario:

"Immaginiamo di voler comprare delle carote.

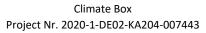
Al supermercato trovi due tipi di carote: sostenibili o convenzionali".















ve una Viene

Step 1: In un primo momento, i partecipanti ricevono l'allegato (M3-U1-H5) contenente una serie di dichiarazioni sia sull'agricoltura sostenibile che su quella convenzionale. Viene chiesto ai partecipanti di informarsi meglio sui tipi di carote, cercando di capire se una certa dichiarazione si riferisce alle carote sostenibili o a quelle convenzionali.

Step 2: In un secondo momento, il formatore chiede ai partecipanti di rispondere alla domanda: "Quali carote comprerai e perché?"

Note aggiuntive	Conoscere il significato sia del termine "sostenibile" che del
	termine "convenzionale"

	Attività n.6
	M3-U1-A6
Nome dell'attività	Giardinaggio sul davanzale
Tipo di attività	Attività di scoperta
Durata	Circa 1 ora (Step 1)
N. di partecipanti	Illimitato
Livello linguistico	Moderato
	☐ Progressivo
Complessità del	☐ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	✓ Avanzato
Obiettivi di	Essere in grado di coltivare erbe, frutta e verdura.
apprendimento	

Descrizione

L'attività mira a far capire ai partecipanti che non è necessario disporre di un grande giardino, nemmeno di un balcone, per coltivare le proprie verdure o erbe aromatiche.

Anche in appartamento o sul davanzale della finestra si può coltivare qualcosa. I partecipanti impareranno che, una volta acquistati i materiali occorrenti, si potrà anche risparmiare poiché le piante ricresceranno sempre.

Step 1: In un gruppo di massimo 10 persone, il formatore accompagna i partecipanti in un vivaio, dove hanno il compito di chiedere consiglio su cosa serve per coltivare erbe o ortaggi





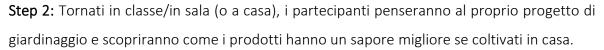








sul davanzale. I partecipanti potranno scegliere i vasi, il terreno, i semi giusti e riceveranno consigli su come prendersene cura correttamente.



Note aggiuntive

L'attività può essere svolta in diversi modi: invece di visitare un vivaio, si possono usare dei libri, oppure si può cercare su internet; al posto del progetto individuale (da fare in casa), si potrebbe anche coltivare una pianta/erba in un'aula di formazione e dunque fare un progetto comunitario etc.

	Attività n.7	
	M3-U1-A7	
Nome dell'attività	Guardiamo un film!	
Tipo di attività	Attività visiva	
Durata	Circa 2 ore	
N. di partecipanti	Illimitato	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	☐ Avanzato	
Obiettivi di	Conoscere le conseguenze di un'alimentazione intensiva,	
apprendimento	principalmente a base di carne e derivati.	

Descrizione

L'attività prevede la visione di un film documentario che mira a richiamare l'attenzione sulle conseguenze devastanti della dieta occidentale, dominata dal consumo di carne e derivati.

Step 1: Il formatore guarda il film insieme ai partecipanti.

Step 2: Successivamente, il formatore modera la discussione ponendo le seguenti domande:

- Quali aspetti del film ti hanno sorpreso?
- Che sensazione suscita in te il film?













• Puoi citare una cosa che hai tratto dal film?

Note aggiuntive	Il film è in inglese ma si possono aggiungere i sottotitoli in italiano.
Implementazione	Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti
online	potranno guardare il film da soli, a casa, prendendo appunti (che
	verranno poi condivisi con il resto del gruppo). La discussione in
	gruppo può essere fatta di presenza o online, per esempio su
	Zoom.
Fonti	Film documentario "Hope for all" di Nina Messinger (2016)
	(disponibile su Amazon video oppure qui:
	https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2). Film sulle scelte
	responsabili di ciò che mangiamo.

Ricapitoliamo quanto appreso in quest' unità: cosa puoi fare?

- Sii più consapevole delle tue scelte alimentari: non devi essere perfetto e non devi cambiare tutto in una volta, ma cerca di fare dei piccoli cambiamenti alla tua dieta, ovvero a ciò che mangi! Cerca di mangiare meno carne e più vegetali, verdure.
- Quando fai la spesa, rifletti sull'origine del prodotto (da dove viene?)
 e quanto ha viaggiato per essere disponibile in questo supermercato
- Prova ad acquistare cibo prodotto localmente Se il cibo fresco di stagione non è disponibile, pensa ad alternative come cibo congelato o in scatola (che proviene dalla tua regione) o prodotti con una durata di conservazione più lunga.













Tematica 2: Imballaggi alimentari



Quando acquisti cibo al supermercato, di solito è già confezionato in contenitori di plastica o di carta. Quando acquisti cibo al mercato, quest'ultimo verrà confezionato nel momento in cui lo scegli, ma probabilmente in contenitori di plastica o di carta. Quando si acquista cibo da asporto in un ristorante verrà, anche in questo caso, utilizzato un contenitore di plastica o di carta. Questi sono solo alcuni esempi che permettono però di porci alcune domande:

- Che tipo di opzioni di confezionamento degli alimenti sono disponibili?
- Come si può risparmiare denaro e allo stesso tempo essere rispettosi della natura per quanto riguarda il confezionamento degli alimenti?
- Quale impatto ha l'imballaggio alimentare sull'inquinamento climatico e sulla salute personale?

Metodologia:

Tutte le unità sono strutturate metodologicamente in modo tale che i discenti siano incoraggiati a cercare autonomamente nuove informazioni. Esempi e situazioni pratiche, della vita reale, vengono utilizzati per generare nuove conoscenze. Il formatore è lì per supportare e aiutare con le domande che sorgono, ma non per imporre la conoscenza ai suoi discenti.

Obiettivi di apprendimento:

- Conoscere i diversi imballaggi e i loro vantaggi/svantaggi sia per l'uso personale che per la salute del nostro pianeta (in riferimento al clima)
- Conoscere le strategie per ridurre al minimo gli sprechi derivanti dagli imballaggi alimentari
- Essere consapevoli delle conseguenze dell'inquinamento da plastica.

Materiali per l'apprendimento:

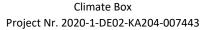
Allegati:



M3-U2-H1











Attività didattiche





	Attività n.1		
	M3-U2-A1		
Nome dell'attività	Imballaggi alimentari – opzione n.1		
Tipo di attività	Quiz		
Durata	Circa 5 minuti		
N. di partecipanti	Illimitato		
Livello linguistico	✓ Moderato		
	☐ Progressivo		
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)		
contenuto	☐ Avanzato		
Obiettivi di	Verificare la tua conoscenza dei diversi tipi di imballaggio degli		
apprendimento	alimenti.		

Descrizione

L'attività serve da introduzione al tema dell'imballaggio degli alimenti. Tramite un breve quiz, i partecipanti possono verificare le loro conoscenze sui diversi tipi di confezionamento/imballaggio degli alimenti e possibilmente imparare qualcosa di nuovo, che li rende curiosi di saperne di più.

Step 1: I partecipanti ricevono l'allegato (M3-U2-H1) per svolgere il quiz individualmente.

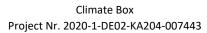
Step 2: Successivamente, il formatore discute ogni domanda con i partecipanti (in plenaria), al fine di verificare le risposte corrette e fornire un eventuale feedback.

Note aggiuntive	Il quiz può essere somministrato ai partecipanti in formato
	cartaceo o tramite l'App di apprendimento di Climate Box. Per
	entrambe le versioni, dovrebbe essere data la possibilità di
	risolvere le domande del quiz includendo anche un feedback
	personale.













In maniera facoltative, puoi svolgere anche l'attività M3-U1-A2.



	Attività n.2	
	M3-U2-A2	
Nome dell'attività	Imballaggi alimentari – opzione n.2	
Tipo di attività	Research activity	
Durata	30 -60 minuti	
N. di partecipanti	Fino a 25 partecipanti	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	☐ Avanzato	
Obiettivi di	Verificare la tua conoscenza dei diversi tipi di imballaggio degli	
apprendimento	alimenti.	

Descrizione

L'attività ruota attorno al tema dei diversi tipi/delle diverse opzioni di imballaggio degli alimenti. Al giorno d'oggi, esiste già una varietà di soluzioni diverse per produrre imballaggi per alimenti in modo ecologico. Alcuni imballaggi sono realizzati con i cosiddetti prodotti di scarto, alcuni sono addirittura commestibili e altri ancora sono riutilizzabili.

Step 1: Ai partecipanti viene chiesto di cercare in Internet o nei libri altre soluzioni di imballaggio degli alimenti: "Quali sono le nuove soluzioni di imballaggio degli alimenti, in particolare quelle più alternative e sostenibili?".

Step 2: I partecipanti si confrontano tra di loro, esponendo le proprie risposte.

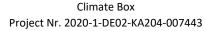
Note aggiuntive	Per tale attività è necessario un dispositivo individuale con accesso
	a Internet. Se non ci sono abbastanza dispositivi, il lavoro può
	essere svolto anche in piccoli gruppi. Il formatore potrebbe altresì
	specificare come devono essere presentati i risultati (ad es. usando
	un poster, un'infografica).



















	Attività n.3	
	M3-U2-A3	
Nome dell'attività	Opzioni di imballaggio degli alimenti: vantaggi e svantaggi	
Tipo di attività	Storytelling/narrazione	
· 	Attività di ricerca	
Durata	Minimo 60 minuti – massimo 2 ore	
N. di partecipanti	Fino a 25 partecipanti in gruppi di 4-5	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	☐ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	✓ Avanzato	
Obiettivi di	Imparare a conoscere l'impatto ambientale (in riferimento al clima)	
apprendimento	nonché l'impatto sulla tua salute dei diversi tipi/delle diverse	
	opzioni di imballaggio degli alimenti	

Descrizione

Tramite le attività, sopra esposte, i partecipanti hanno imparato a conoscere diverse opzioni di confezionamento degli alimenti. L'attività M3-U2-A3, qui di seguito, mira adesso a individuare i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni esplorate precedentemente. Tali vantaggi/svantaggi possono essere correlati alla salute della natura (ad esempio, uno svantaggio della plastica è che non è biodegradabile), o alla salute degli esseri umani (ad esempio, uno svantaggio della plastica è che si scompone in microparticelle, che si disperdono nell'acqua e sono in grado di entrare nel corpo umano e nel corpo di altri organismi viventi, provocando enormi danni).

Step 1: I partecipanti vengono divisi in gruppi di 4-5 persone. Viene chiesto loro di cercare su Internet o nei libri i vantaggi e gli svantaggi delle diverse opzioni/tipologie di imballaggio degli alimenti.

Step 2: Successivamente, i partecipanti possono esporre le proprie scoperte in un breve racconto che illustra le conseguenze, negative o positive, dei diversi imballaggi alimentari















(ad esempio, la storia di una tartaruga intrappolata in un vecchio imballaggio di plastica in mare...).

Note aggiuntive	Per l'attività è necessario disporre di un dispositivo con accesso a
	Internet. Tieni presente che non tutti i partecipanti potrebbero
	voler condividere la propria storia

	Attività n.4
	M3-U2-A4
Nome dell'attività	L'imballaggio alimentare nel mio quotidiano
Tipo di attività	Attività di scoperta
Durata	Massimo 1 ora (Step 2)
N. di partecipanti	Illimitato
Livello linguistico	✓ Moderato
	☐ Progressivo
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	☐ Avanzato
Obiettivi di	Acquisire consapevolezza della quantità di imballaggi alimentari
apprendimento	che produciamo in un giorno e pensare a come ridurre tale
	produzione
Descriptions	

Descrizione

Alzarsi la mattina, tirare fuori dal frigo lo yogurt nel bicchiere di plastica... Camminare verso il treno e comprare il caffè nel bicchiere di plastica al chiosco... All'ora di pranzo, comprare il panino imballato nella carta stagnola quando siamo a mensa... sono solo alcuni esempi ma ve ne sono innumerevoli...

Step 1: il primo giorno, il formatore chiede ai partecipanti di prendere una borsa, una scatola o simili e raccogliere in essa ogni imballaggio (alimentare) che è stato utilizzato durante la giornata.

Step 2: un secondo giorno, il formatore riflette con i partecipanti sulla seguente domanda "Come si sarebbe potuto evitare ciascuno di questi pacchetti/imballaggi?".













Altre domande possibili sono:

- Di che materiale sono fatti questi imballaggi?
- Possono essere riciclati?
- Possono essere riutilizzati?
- Esistono imballaggi alternativi, per dei determinati prodotti, che siano dunque più rispettosi dell'ambiente? Li possiedi già?

L'attività potrebbe essere estesa ad altri, intervistando un esperto che può essere per esempio il proprietario di un negozio "Zero Waste" ovvero "zero rifiuti". Vedi per esempio i cosiddetti negozi leggeri e gli altri negozi di prodotti sfusi.

Note aggiuntive	Se il formatore e i partecipanti hanno uno smartphone a portata di
	mano, invece di prendere le borse e portarle fisicamente, è
	possibile scattare invece una foto e prendere appunti online.

Attività n.5	
	M3-U2-A5
Nome dell'attività	Produciamo i nostri imballaggi alimentari sostenibili
Tipo di attività	Attività di scoperta
Durata	Circa 2 ore (non considerando il reperimento dei materiali, degli
	strumenti necessari)
N. di partecipanti	Fino a 25 partecipanti
Livello linguistico	✓ Moderato
	☐ Progressivo
Complessità del	☐ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	✓ Avanzato
Obiettivi di	Conoscere le strategie per ridurre al minimo gli sprechi derivanti
apprendimento	dagli imballaggi alimentari.
Descrizione	





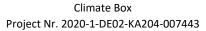






Quest'attività può essere svolta subito dopo l'attività M3-U1-A4. Le opzioni di imballaggio

alternative sono già note ai partecipanti e ora possono dunque realizzarle da sé.









Step 1: I partecipanti scelgono dei materiali e pensano a come usarli per sviluppare un packaging (imballaggio) alimentare sostenibile. Non ci sono limiti alla creatività: dalla semplice pittura di borse sostenibili acquistate singolarmente, al cucito di borse di vecchi vestiti o ritagli di tessuto, a scatole di legno fatte in casa per contenere il cibo secco etc.

Step 2: In gruppi o individualmente, i partecipanti possono creare, incollare, cucire... e utilizzare il proprio imballaggio sostenibile fatto in casa.

Implementazione online

I partecipanti possono svolgere il compito individualmente a casa e successivamente presentare il proprio imballaggio alimentare sostenibile agli altri, anche online attraverso Zoom.

	Attività n.6
	M3-U2-A6
Nome dell'attività	E' l'ora del film!
Tipo di attività	Apprendimento visivo
Durata	Circa 2 ore
N. di partecipanti	Illimitato
Livello linguistico	✓ Moderato
	☐ Progressivo
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	☐ Avanzato
Obiettivi di	Scoprire le conseguenze dell'inquinamento da plastica
apprendimento	
Descrizione	



L'attività prevede la visione di un film documentario che affronta il problema dell'inquinamento da plastica.

Step 1: Il formatore guarda il film con i partecipanti.

Step 2: Successivamente, il formatore modera una discussione. Possibili domande:

- Quali aspetti del film ti hanno sorpreso?
- Che sensazione suscita in te il film?











Puoi citare una cosa che hai tratto dal film?	
Note aggiuntive	Il film è in lingua inglese, ma può essere guardato con i sottotitoli.
Implementazione	Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti
online	potranno guardare il film da soli, a casa, rispondendo ad alcune
	domande fornite preliminarmente dal formatore. La discussione finale
	in gruppo può essere fatta di presenza o online, per esempio su Zoom.
Fonti	"Plastic Planet" di Werner Boote (2009) (disponibile su Amazon video o
	qui:http://www.wernerboote.com/cms/wernerboote/index.php?lang=
	2&idcatside=85 – anche in diverse lingue)

Ricapitoliamo quanto appreso in quest' unità: cosa puoi fare?

- Cerca prodotti confezionati in imballaggi alternativi, senza l'utilizzo di plastica.
 Considera anche i prodotti "zero waste" (rifiuti zero)
- Porta la tua confezione e/o il tuo contenitore riutilizzabile quando vai a fare shopping e/o quando vai a fare la spesa.













Tematica 3: Costi vs. benefici



La vita sostenibile è costosa? Non è così! Lo scopo è quello di imparare a consumare in modo economico e nel rispetto dell'ambiente.

Metodologia:

Tutte le unità sono strutturate metodologicamente in modo tale che i discenti siano incoraggiati a cercare autonomamente nuove informazioni. Esempi e situazioni pratiche, della vita reale, vengono utilizzati per generare nuove conoscenze. Il formatore è lì per supportare e aiutare con le domande che sorgono, ma non per imporre la conoscenza ai suoi discenti

Obiettivi di apprendimento:

Sperimentare strategie per vivere in modo economico e rispettando
 l'ambiente













Attività didattiche





Attività n.1		
M3-U3-A1		
Nome dell'attività	Il ricettario salvacibo	
Tipo di attività	Storia/condivisione di esperienze	
	Attività di ricerca	
Durata	Circa 1 ora	
N. di partecipanti	Fino a 25 partecipanti in gruppi di 3-4 o individualmente	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	□ Avanzato	
Obiettivi di	Saper pianificare e calibrare correttamente i pasti per non buttare	
apprendimento	via niente.	

Descrizione

Succede ancora e ancora: i nostri occhi erano più grandi della nostra fame e abbiamo comprato troppo, cucinato troppo. Cosa fare con gli avanzi? Per non buttare via nulla, è bene creare nuovi e gustosi piatti partendo da tanti piccoli avanzi. Spesso è sufficiente cambiare un po' il piatto preferito. Oppure si può semplicemente provare qualcosa di nuovo. Non ci sono limiti alla creatività quando cuciniamo...

Step 1: Ai partecipanti viene chiesto di pensare ai propri piatti preferiti: cos'è necessario per cucinare questi piatti? Quali ingredienti si possono sostituire con delle alternative per generare così meno avanzi?

Step 2: I partecipanti vengono divisi in gruppi di 3-4 persone e viene chiesto loro di scrivere le loro ricette con commenti sulle possibili alternative. Il ricettario diventa particolarmente vario quando è costituito da una raccolta di ricette, con contributi individuali da parte di ogni partecipante. Persone diverse avranno preferenze e idee alimentari diverse e possono aiutare gli altri a trovare nuova ispirazione e nuove ricette!











Note aggiuntive

L'attività può essere svolta individualmente o in gruppo. Puoi anche cercare idee su internet o nei libri di cucina, oppure andare in un ristorante e intervistare le persone





	Attività n.2	
M3-U3-A2		
Nome dell'attività	Il mio piano alimentare	
Tipo di attività	Attività di ricerca	
Durata	Circa 30 minuti	
N. di partecipanti	Illimitato poiché l'attività va svolta individualmente	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	☐ Avanzato	
Obiettivi di	Ridurre lo spreco alimentare	
apprendimento		

Descrizione

Il modo migliore per evitare sprechi alimentari e risparmiare tempo e denaro è creare un piano alimentare per la settimana. Invece di fare acquisti a casaccio, si dovrebbe semplicemente comprare ciò che è necessario, il cibo che effettivamente consumeremo. In alternativa, si può anche cucinare di più un giorno e conservare parte del pasto, congelarlo e mangiarlo di nuovo alla fine della settimana - o imballarlo e portarlo con noi se mangiamo fuori, evitando i pranzi veloci e spesso non salutari.

Step 1: Ad ogni partecipante viene chiesto di fare un piano delle proprie attività settimanali e di pianificare i pasti di conseguenza.

La creazione di un piano alimentare può essere fatta in semplici passaggi:

- Rivedi il tuo programma settimanale, le tue attività e ciò che devi fare
- Scegli le tue ricette
- Fai la tua lista della spesa e vai a fare la spesa

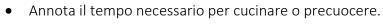












Mangia, divertiti e segui il tuo piano alimentare!

Fonti Per costruire un piano alimentare puoi utilizzare alcuni modelli

prestabiliti:

https://www.designwizard.com/template/planner/meal-planning-

templates/

	Attività n.3	
M3-U3-A3		
Nome dell'attività	Cibo industriale vs. cibo fatto in casa	
Tipo di attività	Attività di scoperta	
Durata	Circa 2 ore	
N. di partecipanti	Massimo 5 per gruppo	
Livello linguistico	✓ Moderato	
	☐ Progressivo	
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)	
contenuto	☐ Avanzato	
Obiettivi di	Conoscere le conseguenze dell'inquinamento da plastica	
apprendimento		
Descrizione		

Certo, è facile comprare lo yogurt nel vasetto invece di farlo da soli. Ma per quanto riguarda gli ingredienti, alcune cose forse non sono necessarie (come il troppo zucchero, non è forse poco salutare?)

Step 1: Ai partecipanti viene chiesto di scegliere un prodotto pronto, perlopiù industriale, che gli piace mangiare

(es. yogurt, lasagne surgelate, pizza surgelata o simili).

Step 2: I partecipanti confrontano dunque il prodotto pronto, industriale, con la versione fatta in casa e ne valutano gli ingredienti, gli scarti di imballaggio, il costo e il gusto. Possibili domande per riflettere:

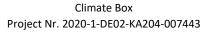






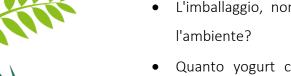


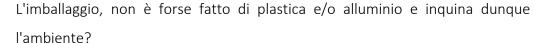












Quanto yogurt c'è effettivamente nel vasetto, quanto è costato? Quanto costerebbe fare la stessa quantità di yogurt ma a casa, da sé?

Note aggiuntive	Quest'attività può essere condotta in gruppo o individualmente
Implementazione	Se non è possibile svolgere l'attività in gruppo, è possibile farla
online	individualmente a casa e i risultati possono essere discussi, in
	seguito e in plenaria online. In alternativa, l'attività può essere
	svolta anche teoricamente, come una semplice discussione in
	gruppi, in presenza o online. Si può anche comprare e cucinare un
	prodotto già pronto, industriale, e riflettere insieme o
	individualmente su quanto detto.

	Attività n.3
	M3-U3-A3
Nome dell'attività	E' l'ora del film!
Tipo di attività	Attività visiva
Durata	Circa 2 ore
N. di partecipanti	Illimitato
Livello linguistico	✓ Moderato
	☐ Progressivo
Complessità del	✓ Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)
contenuto	□ Avanzato
Obiettivi di	Conoscere lo spreco di cibo
apprendimento	
	Doscriziono



L'attività prevede la visione di un film documentario che parla dello spreco di cibo, dello spreco alimentare in generale.

















Step 1: Il formatore guarda il film documentario con i partecipanti

Step 2: Successivamente, il formatore modera la discussione, ponendo alcune domande:

- Quali sono gli aspetti del film che ti hanno sorpreso?
- Quali sentimenti ti suscita la visione del film?
- Puoi citare una cosa che ti è rimasta del film, che porti con te?

Note aggiuntive	Il film è in inglese ma può essere visto con i sottotitoli
Implementazione	Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti
online	potranno guardare il film da soli, a casa, rispondendo ad alcune
	domande fornite preliminarmente dal formatore. La discussione
	finale in gruppo può essere fatta di presenza o online, per esempio
	su Zoom
Fonti	"Taste the Waste" di Valentin Thun (2011) (disponibile su:
	http://tastethewaste.com/info/film)

Ricapitoliamo quanto appreso in quest' unità: cosa puoi fare?

- Pianifica i tuoi pasti in anticipo per evitare lo spreco di cibo
- Non scegliere solo i prodotti a basso costo, ma cerca di valutare anche i costi potenziali per le persone e per il pianeta, riducendo dunque l'impatto negativo dei tuoi consumi di cibo. Ne avrai dei benefici...segui il motto: chi semina, raccoglie!







