




# Climate box

UNBOX IT

Climate Box

IO2 Attività didattiche

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



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Sommario

<b>Modulo 3: Scelte personali – Cibo e nutrizione</b>	<b>3</b>
<b>Tematica 1: Opzioni alimentari alternative</b>	<b>4</b>
<b>Attività didattiche</b>	<b>6</b>
Cosa ho mangiato ieri?	6
Factfulness	7
Andiamo a fare la spesa	8
Il calendario stagionale di frutta e verdura	9
La spesa delle carote	10
Giardinaggio sul davanzale	11
Guardiamo un film!	12
<b>Tematica 2: Imballaggi alimentari</b>	<b>14</b>
<b>Attività didattiche</b>	<b>15</b>
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
<b>Tematica 3: Costi vs. benefici</b>	<b>22</b>
<b>Attività didattiche</b>	<b>23</b>
Il ricettario salvacibo	23
Il mio piano alimentare	24
Cibo industriale vs. cibo fatto in casa	25
E’ l’ora del film!	26

## 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


**Letture suggerite:**



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](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

<b>Nome dell'attività</b>	Cosa ho mangiato ieri?
<b>Tipo di attività</b>	Apprendimento tramite la scoperta
<b>Durata</b>	Circa 30 minuti
<b>N. di partecipanti</b>	Illimitato (dato che è un'attività da svolgere individualmente)
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Tipologia di contenuto</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Essere consapevoli delle proprie abitudini alimentari

#### 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.

<b>Note aggiuntive</b>	Puoi continuare quest'attività completando anche l'attività successiva (M3-U2-A2).
------------------------	--

<b>Implementazione online</b>	Per questa attività è possibile utilizzare l'app Climate Box per annotare il cibo e riflettere su ciò successivamente con i 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	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
Complessità del contenuto	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
Obiettivi di apprendimento	Ottenere una panoramica dei problemi dell'industria alimentare.

### 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**  Moderato  
 Progressivo

**Complessità del contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Riconoscere da dove viene il cibo e quali sono le conseguenze in termini ambientali e climatici

#### 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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Conoscere quale frutta e quale verdura cresce dove e in quali mesi, 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.

Poiché i tempi di crescita e di raccolta variano nelle diverse regioni a causa delle diverse condizioni climatiche, è possibile creare un proprio calendario stagionale, individuale, così da avere una buona panoramica dei prodotti e poter fare acquisti a livello regionale/locale.

**Note aggiuntive** 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.

**Fonti** 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](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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Essere in grado di confrontare i prodotti, analizzando i fattori sociali, ambientali e sanitari dietro la loro produzione.

#### Descrizione

Il formatore presenta ai partecipanti il seguente scenario:

“Immaginiamo di voler comprare delle carote.

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

**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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Essere in grado di coltivare erbe, frutta e verdura.

### 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.

**Step 2:** Tornati in classe/in sala (o a casa), i partecipanti penseranno al proprio progetto di giardinaggio e scopriranno come i prodotti hanno un sapore migliore se coltivati in casa.

**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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Conoscere le conseguenze di un'alimentazione intensiva, 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 online** Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti 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

<b>Nome dell'attività</b>	Imballaggi alimentari – opzione n.1
<b>Tipo di attività</b>	Quiz
<b>Durata</b>	Circa 5 minuti
<b>N. di partecipanti</b>	Illimitato
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Complessità del contenuto</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Verificare la tua conoscenza dei diversi tipi di imballaggio degli 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	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
Complessità del contenuto	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
Obiettivi di apprendimento	Verificare la tua conoscenza dei diversi tipi di imballaggio degli 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.

<b>Note aggiuntive</b>	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

<b>Nome dell'attività</b>	Opzioni di imballaggio degli alimenti: vantaggi e svantaggi
<b>Tipo di attività</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Storytelling/narrazione</li> <li>• Attività di ricerca</li> </ul>
<b>Durata</b>	Minimo 60 minuti – massimo 2 ore
<b>N. di partecipanti</b>	Fino a 25 partecipanti in gruppi di 4-5
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Complessità del contenuto</b>	<input type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input checked="" type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Imparare a conoscere l'impatto ambientale (in riferimento al clima) 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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Acquisire consapevolezza della quantità di imballaggi alimentari che produciamo in un giorno e pensare a come ridurre tale produzione

#### 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

<b>Nome dell'attività</b>	Produciamo i nostri imballaggi alimentari sostenibili
<b>Tipo di attività</b>	Attività di scoperta
<b>Durata</b>	Circa 2 ore (non considerando il reperimento dei materiali, degli strumenti necessari...)
<b>N. di partecipanti</b>	Fino a 25 partecipanti
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Complessità del contenuto</b>	<input type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input checked="" type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Conoscere le strategie per ridurre al minimo gli sprechi derivanti 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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Scoprire le conseguenze dell'inquinamento da plastica

### 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 online** Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Storia/condivisione di esperienze</li> <li>• Attività di ricerca</li> </ul>
Durata	Circa 1 ora
N. di partecipanti	Fino a 25 partecipanti in gruppi di 3-4 o individualmente
Livello linguistico	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
Complessità del contenuto	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
Obiettivi di apprendimento	Saper pianificare e calibrare correttamente i pasti per non buttare 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

<b>Nome dell'attività</b>	Il mio piano alimentare
<b>Tipo di attività</b>	Attività di ricerca
<b>Durata</b>	Circa 30 minuti
<b>N. di partecipanti</b>	Illimitato poiché l'attività va svolta individualmente
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Complessità del contenuto</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Ridurre lo spreco alimentare

## 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



- Annota il tempo necessario per cucinare o precucinare.
- 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 contenuto**  Basico (non sono richieste conoscenze preliminari)  
 Avanzato

**Obiettivi di apprendimento** Conoscere le conseguenze dell'inquinamento da plastica

#### 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:

- L'imballaggio, non è forse fatto di plastica e/o alluminio e inquina dunque l'ambiente?
- Quanto yogurt c'è effettivamente nel vasetto, quanto è costato? Quanto costerebbe fare la stessa quantità di yogurt ma a casa, da sé?

<b>Note aggiuntive</b>	Quest'attività può essere condotta in gruppo o individualmente
<b>Implementazione online</b>	Se non è possibile svolgere l'attività in gruppo, è possibile farla 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

<b>Nome dell'attività</b>	E' l'ora del film!
<b>Tipo di attività</b>	Attività visiva
<b>Durata</b>	Circa 2 ore
<b>N. di partecipanti</b>	Illimitato
<b>Livello linguistico</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderato <input type="checkbox"/> Progressivo
<b>Complessità del contenuto</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basico (non sono richieste conoscenze preliminari) <input type="checkbox"/> Avanzato
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	Conoscere lo spreco di cibo

#### Descrizione

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?

<b>Note aggiuntive</b>	Il film è in inglese ma può essere visto con i sottotitoli
------------------------	--

<b>Implementazione online</b>	Qualora non fosse possibile guardare il film insieme, i partecipanti 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
-------------------------------	---

<b>Fonti</b>	“Taste the Waste” di Valentin Thun (2011) (disponibile su: <a href="http://tastethewaste.com/info/film">http://tastethewaste.com/info/film</a> )
--------------	--

### 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!