

# COMPITI DI REALTA'

## L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA DIETA FAMILIARE

Qual impatto ambientale hanno le abitudini alimentari delle vostre famiglie? Per scoprirlo potete svolgere l'attività che vi proponiamo.

### 1° FASE

A ogni alunno della classe viene fornito l'elenco delle domande da utilizzare per l'intervista ai propri genitori (volendo, si può allargare l'indagine anche alle famiglie di parenti e conoscenti, in modo da avere un campione più ampio e quindi più significativo). Oltre all'elenco delle domande, deve essere fornita la tabella per prendere nota delle risposte.

### CONSIGLI PER RIDURRE L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA NOSTRA DIETA

1

#### **ACQUISTARE PRODOTTI A KM 0 E SCEGLIERE CIBI DI STAGIONE.**

Quando facciamo la spesa scegliamo prodotti locali, a km 0; così facendo sosteniamo l'economia locale, evitiamo l'emissione di grandi quantità di CO<sub>2</sub> dovuta ai lunghi trasporti di alimenti e mangiamo prodotti freschi e più salutari. Prediligendo oltretutto prodotti tipici e della nostra tradizione. Consumare prodotti di stagione è fondamentale per aver un vantaggio in termini nutrizionali.

2

#### **RIDURRE GLI SPRECHI IN CASA**

Un'ottima strategia per evitare sprechi alimentari è quello di elaborare un menù settimanale ed acquistare esclusivamente ciò che ci serve, evitando di buttare cibo nella spazzatura. Possiamo variare la nostra alimentazione attingendo da tutti i gruppi alimentari! Cuciniamo le giuste porzioni ed eviteremo ulteriori sprechi.

3

#### **SCEGLIERE IL PESCE GIUSTO**

Come per frutta e verdura anche per il pescato esiste una stagionalità. Cerchiamo di rispettarla, chiedendo consiglio anche al nostro pescivendolo, ed evitiamo di acquistare pesce che arriva da allevamento intensivo.

4

#### **RIDURRE IL PACKAGING**

Scegliere prodotti sfusi quando possibile, o con meno imballaggi in plastica. Meglio imballaggi in carta o biodegradabili. Ottima alternativa sia per l'ambiente che per il portafoglio!

5

### **RIDURRE IL CONSUMO DI CARNE**

Scegliere carni bianche, che inquinano meno delle carni rosse, o meglio ancora prediligere fonti proteiche alternative come legumi e uova, le cui produzioni hanno costi più sostenibili e meno inquinanti.

6

### **CONSUMARE PIU' CIBO BIOLOGICO**

La produzione di biologico rispetta i tempi della natura e non prevede l'uso di pesticidi e sostanze chimiche.

7

### **BERE L'ACQUA DEL RUBINETTO O DELLA CASSETTA DELL'ACQUA**

Negli ultimi anni sono nate sempre più cassette dell'acqua nelle nostre città, cerchiamo di prediligere questa di acqua o quella del rubinetto di casa, che è sicura e controllata. Un'ottima idea è quella di procurarsi bottiglie di vetro da riempire e riutilizzare praticamente all'infinito. Considerate quanto inquina trasportare su e giù per l'Italia camion interi di casse di acqua in bottiglie di plastica.

La seguente tabella deve essere utilizzata per prendere nota delle risposte date dall'intervistato (bisogna mettere una crocetta in corrispondenza della risposta).

<b>CONSIGLI</b>	<b>sempre</b>	<b>spesso</b>	<b>qualche volta</b>	<b>mai</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### **2° FASE**

Conclusa la fase delle interviste, bisogna radunare tutte le schede utilizzate per le rilevazioni e compilare una tabella riassuntiva dei dati raccolti (la tabella è come quella predisposta per le singole interviste, solo che, questa volta, bisogna inserire i risultati complessivi).

Una volta che sono stati tabulati i dati complessivi, si può realizzare un grafico che li visualizza (ad esempio, si può disegnare un istogramma per ogni risposta data a ciascun "consiglio").

Per avere una sintesi complessiva dell'impatto ambientale delle diete delle famiglie, si possono sommare i dati di tutti i "consigli" e realizzare il relativo grafico.

### **3° FASE**

Si analizzano i grafici e si commentano i risultati emersi.

## QUANTO SEGUITE LA DIETA MEDITERRANEA?

Volete sapere in che misura la vostra dieta si avvicina a quella mediterranea? Compilate il seguente questionario mettendo una crocetta per ogni alimento. Alla fine, fate la somma dei punti che avete segnato.

MASCHIO

FEMMINA

	<b>Più di 1 volta alla settimana</b>	<b>1 volta alla settimana</b>	<b>Meno di 1 volta alla settimana</b>
<b>CARNI TRASFORMATE</b> (Es.: prosciutto, salame, mortadella, wurstel etc.)	0	1	2
	<b>Più di 2 volte alla settimana</b>	<b>2 volte alla settimana</b>	<b>Meno di 2 volte alla settimana</b>
<b>BEVANDE ZUCCHERATE</b> (Es.: Coca cola, gassosa, aranciata etc.)	0	1	2
<b>DOLCI</b> (Es.: torte, gelati, cioccolato etc.)	0	1	2
<b>PATATINE FRITTE E PATATINE CONFEZIONATE</b> (Es.: San Carlo, Pringles etc.)	0	1	2
<b>CARNI ROSSE</b> (Es.: bovino etc.)	0	1	2
	<b>Più di 2 volte alla settimana</b>	<b>1-2 volte alla settimana</b>	<b>Meno di 1 volta alla settimana</b>
<b>CARNI BIANCHE</b> (Es.: pollo, tacchino, coniglio etc.)	0	1	2
	<b>Meno di 2 volte alla settimana</b>	<b>2 volte alla settimana</b>	<b>Più di 2 volte alla settimana</b>
<b>PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI</b>	0	1	2
<b>LEGUMI</b> (Es.: fagioli, lenticchie, piselli, ceci)	0	1	2
	<b>Più di 4 volte alla settimana</b>	<b>Meno di 2 volte alla settimana</b>	<b>2-4 volte alla settimana</b>

UOVA	0	1	2
	<b>Meno di 1 volta al giorno</b>	<b>Più di 2 volte al giorno</b>	<b>1-2 volte al giorno</b>
FRUTTA SECCA (Es.: noci, nocciole, mandorle)	0	1	2
	<b>Più di 3 volte al giorno</b>	<b>Meno di 2 volte al giorno</b>	<b>2-3 volte al giorno</b>
LATTE E DERIVATI (Es.: yogurt, formaggi)	0	1	2
	<b>Meno di 1 al giorno</b>	<b>1-2 volte al giorno</b>	<b>Più di 2 volte al giorno</b>
CEREALI (Es.: pasta, pane, riso, cous cous etc.)	0	1	2
FRUTTA FRESCA	0	1	2

**Tot.**

PUNTI 26-23: la vostra alimentazione è sana ed equilibrata, secondo i principi della dieta mediterranea

PUNTI 22-16: la vostra alimentazione non è del tutto equilibrata, c'è qualcosa che va modificato

PUNTI 15-9: la vostra alimentazione è poco equilibrata, ci sono molte modifiche da fare

PUNTI 8-0: la vostra dieta è decisamente squilibrata, dovete cambiare le vostre abitudini alimentari

Dopo aver verificato il vostro grado di aderenza alla dieta mediterranea, potete allargare l'indagine all'intera classe. Per fare questo, basta sommare i totali ottenuti da tutti gli alunni e fare un grafico con due istogrammi appaiati: uno che rappresenta la somma dei totali ottenuti e l'altro che rappresenta il totale massimo che la classe avrebbe potuto ottenere. Dal confronto dei due istogrammi si può vedere quanto la classe si avvicina al modello ideale della dieta mediterranea.

Potete fare un'analisi più approfondita realizzando un grafico in cui sono riportati gli istogrammi relativi al punteggio ottenuto da ogni alimento (il punteggio riguarda il totale della classe). In questo modo, avrete la visualizzazione di quali sono le abitudini alimentari che più si discostano dalla dieta mediterranea.

Ci saranno differenze fra maschi e femmine riguardo alle abitudini alimentari? Lo potete verificare mettendo a confronto i grafici degli alunni e delle alunne. Naturalmente, per poterlo fare, ogni scheda deve avere l'indicazione del sesso di chi la compila.

Se c'è la possibilità e il tempo, si può allargare l'indagine agli alunni delle altre classi, in modo da poter basare le vostre analisi su un campione più ampio.

