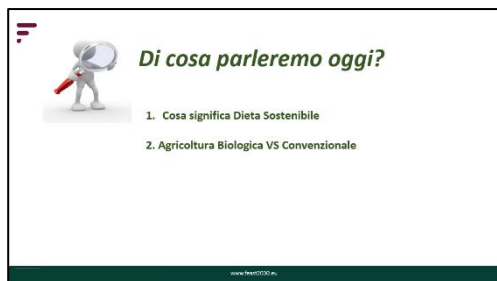
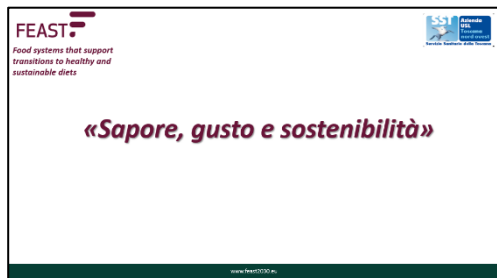


## MODULO 4: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ



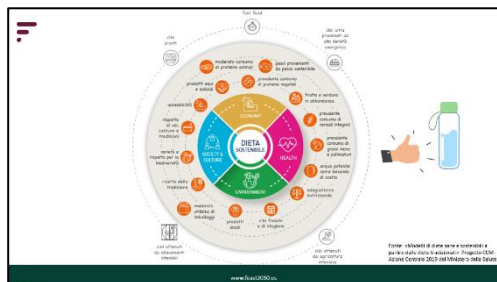
Una corretta e sana alimentazione non è solo di beneficio per l'individuo ma anche per il pianeta. In questo modulo saranno affrontate tematiche relative alla sostenibilità, all'agricoltura biologica e quella convenzionale.



**Concetto cardine:** “Una dieta sana è una dieta sostenibile”

Come riporta la definizione della FAO, una dieta sostenibile è una dieta a basso impatto ambientale che produce numerosi benefici sia a breve che a lungo termine nel rispetto della salute umana, animale ed ambientale. Conseguentemente, cercare di migliorare le proprie abitudini alimentari, ad esempio privilegiando prodotti a base vegetale, locali e di stagione e riducendo il consumo di carne e prodotti trasformati, non solo produrrà un cambiamento nella domanda alimentare ma anche degli effetti positivi sul pianeta.

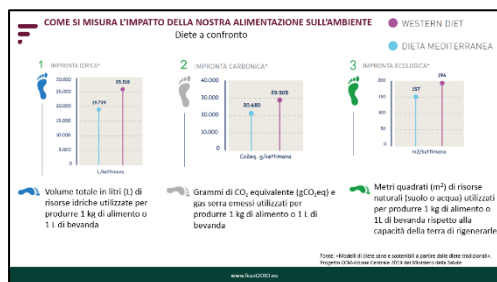
## MODULO 4: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ



Nell'infografica è possibile osservare un elenco di comportamenti, quelli all'interno del cerchio, che possono contribuire a tradurre nel quotidiano il concetto di "dieta sostenibile". Fra questi, vi sono comportamenti in linea con le raccomandazioni della Dieta Mediterranea, ad esempio: moderato consumo di proteine animali, prevalente consumo di proteine vegetali e di cereali, frutta e verdura in abbondanza, acqua come bevanda d'elezione...Invece, al di fuori del cerchio, vi sono esempi di cibi e comportamenti che risultano lontani dal concetto di dieta sana e sostenibile e che dovrebbero essere limitati.



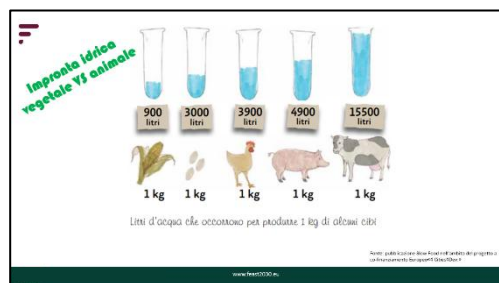
Per valutare l'impatto ambientale del cibo è opportuno considerare le diverse fasi della produzione, dalla fase di coltivazione/allevamento fino al consumo finale da parte del consumatore.



**Concetto cardine:** "Le proprie scelte alimentari hanno delle ricadute non solo sulla salute individuale ma anche sull'ambiente"

Per favorire una maggiore consapevolezza sul legame fra abitudini alimentari e impatto ambientale, è possibile confrontare un pattern alimentare di tipo "occidentale" (caratterizzato da un elevato consumo di proteine animali e cibi ultra processati ed un basso consumo di alimenti vegetali, quali frutta, verdura, legumi e cereali integrali) con uno basato sulla dieta mediterranea considerando tre indicatori principali: l'impronta idrica, l'impronta carbonica e l'impronta ecologica. Dai grafici emerge un maggior impiego di risorse naturali ed una quantità di emissioni di gas serra superiore nella dieta "occidentale" rispetto ad una dieta basata sul modello mediterraneo.

## MODULO 4: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ



In linea con la slide precedente e facendo un focus sull'impronta idrica nella produzione di alimenti di origine vegetale e animale, è possibile notare un maggior utilizzo di questa risorsa nella produzione dei primi rispetto ai secondi.



**Concetto cardine:** "Il prodotto biologico per essere definito tale ha seguito delle specifiche regole di produzione"

La slide riporta la definizione di agricoltura biologica come esempio di produzione rispettosa della salute umana, dell'ambiente e del benessere animale. Inoltre, sono evidenziati i principi che caratterizzano questa agricoltura rispetto a quella convenzionale, ovvero la promozione della rotazione delle colture e il non utilizzo di pesticidi chimici, fertilizzanti sintetici, di antibiotici e di organismi geneticamente modificati.

## MODULO 4: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ



**I PRODOTTI BIOLOGICI SONO PIÙ RICCHI DI NUTRIENTI RISPETTO A QUELLI CONVENZIONALI?**

Ad oggi non disponiamo di sufficienti dati scientifici che dimostrino con certezza un diverso contenuto in nutrienti dei prodotti biologici rispetto a quelli convenzionali

Le differenze riconosciute tra il prodotto biologico e quello convenzionale riguardano il modo in cui gli alimenti sono prodotti, raccolti e lavorati

**NON** per un diverso apporto di nutrienti

www.feast2030.eu

In continuazione con la slide precedente sull'agricoltura biologica, la presente slide ha come obiettivo quello di puntualizzare che, per quanto riguarda il profilo nutrizionale degli alimenti, al momento non ci sono studi che dimostrino un diverso apporto di nutrienti fra il prodotto biologico e quello convenzionale.



**METTIAMO IN PRATICA!**

Mettiamo in pratica Mettiamo in pratica Mettiamo in pratica

www.feast2030.eu

Per facilitare l'attuazione di comportamenti alimentari sostenibili nella quotidianità, in questa attività (Allegato 5) è proposto un lavoro di gruppo in cui è chiesto all'intera classe "Cosa posso fare io per rendere la mia alimentazione più sostenibile?". Tutte le risposte sono riportate sul cartellone ed è promossa la discussione.



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!**

www.feast2030.eu