

La piramide dell'alimentazione

L'evoluzione dell'uomo ha modificato nel corso di centinaia di anni il proprio modo di alimentarsi. Un cacciatore-raccoglitore di 1.000.000 di anni fa avrebbe avuto una piramide alimentare molto diversa da quella a noi proposta. I nutrizionisti che curano i menù delle mense scolastiche e che correggono le diete squilibrate si basano su questa **piramide ideale**:



GIOCO delle stagioni

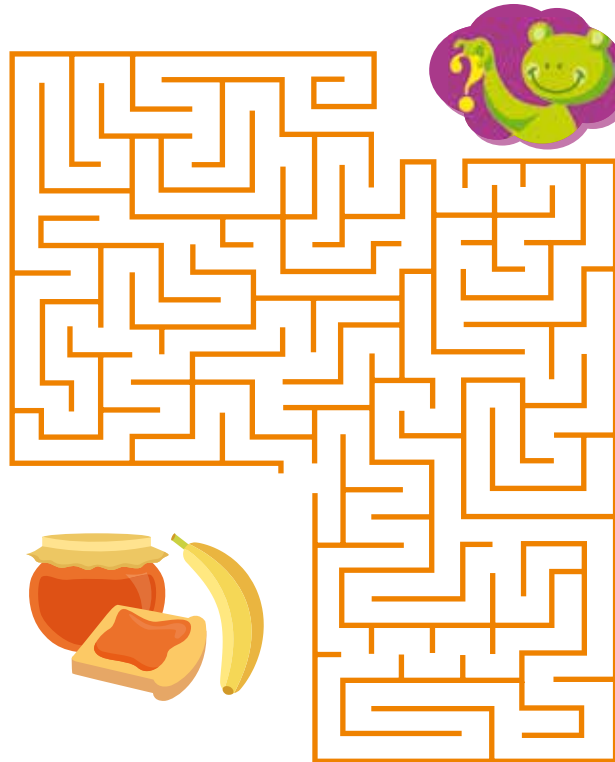
Indica con una freccia la stagione adatta alla produzione delle seguenti tipologie di frutta e verdura:



Soluzione gioco: Primavera fragole e piselli, Estate anguria e melanzane, Autunno uva e zucca, Inverno cavolfiori e arance

GIOCO: trova l'intruso

Mr. Green ha una fame che non ci vede più... **AIUTALO A RAGGIUNGERE LA TAVOLA CON LA MERENDA.**



ECOGAME: metti alla prova e vinci fantastici premi!

Con la tua classe puoi partecipare al mega quizzone dove ogni 15 giorni per 10 uscite, ci saranno domande a cui rispondere per guadagnare punti e scalare la classifica. Puoi controllare in qualsiasi momento come è la situazione delle classi partecipanti e far valere le tue conoscenze in campo ambientale.

AFFRETTATI... MR. GREEN TI ASPETTA!

Per giocare collegati a:
www.ambienteservizi.net
sezione **PROGETTI EDUCATIVI**



Ambiente Servizi

PROGETTO DIDATTICO PER LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE



CREATTIVI è un'iniziativa di Ambiente Servizi per le scuole del territorio servito. Le attività si svolgono durante il corso dell'anno scolastico e si compongono di vari moduli che di anno in anno si integrano e completano, permettendo alle classi aderenti di affrontare l'argomento della tutela ambientale in modo sempre diverso e con tagli di approfondimento adeguati.

Troppo buono, troppo abbondante

I tempi moderni in cui viviamo si caratterizzano da una forte vitalità produttiva e disponibilità di tantissimi oggetti a prezzi abbordabili e dalle discutibili funzionalità.



Tanto cibo e alimenti che **SPESSE NON RIUSCIAMO A CONSUMARE** e che quindi finiscono nella spazzatura troppo velocemente.



Un controsenso, sapendo che in certe situazioni e contesti sociali, **POTERSI PERMETTERE UN PASTO AL GIORNO SAREBBE GIÀ UN LUSO.**

Un gesto che merita di essere analizzato e corretto dove possibile con azioni che mirano a:



ACQUISTARE CONSAPEVOLMENTE



CONSERVARE I CIBI CON ATTENZIONE



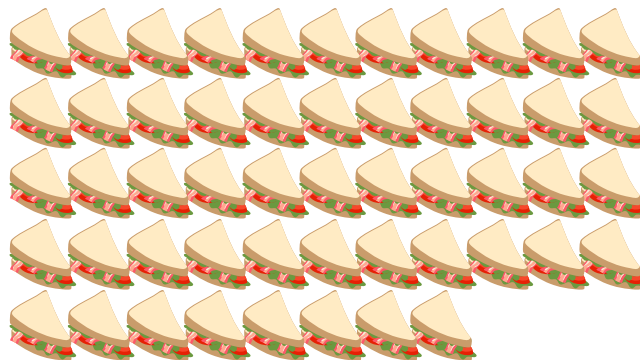
RIUTILIZZARE GLI AVANZI DI CIBO QUANDO POSSIBILE

Lo spreco del cibo in Italia

Le stime del "cibo buono" buttato da ogni famiglia italiana



Ogni settimana
213 gr.



In un anno
11 Kg.



**BUTTARE CIBO È COME...
BUTTARE ENERGIA E RISORSE PER PRODURLO**



ACQUA



SUOLO



ENERGIA



CARBURANTE



LAVORO

Azioni da mettere in campo... e non nel bidone

- Preparare una lista degli alimenti da acquistare aiuta ad avere le idee chiare
- Controllare le date di scadenza dei prodotti
- Acquistare solo ciò che serve
- Preferire prodotti di stagione e di provenienza locale.



Corretta alimentazione

Perché un motore funzioni a dovere è necessario inserire il corretto carburante, fare le periodiche manutenzioni e utilizzarlo correttamente.

Una **CORRETTA ALIMENTAZIONE** come carburante, una giusta dose di **ESERCIZIO FISICO** per mantenersi in forma, sono gli ingredienti per mantenerci attivi e scattanti.



Quali sono i nemici della nostra dieta?



VITA
SEDENTARIA



TROPPO
CIBO



SCARSA QUALITÀ
DEL CIBO

Quali soluzioni possiamo adottare per combattere tali nemici?

- Esercizio tutti i giorni, magari all'aria aperta, aiuterebbe a bruciare i grassi in eccesso, migliorando inoltre il nostro umore
- Mangiare più frutta e verdura rispetto a merendine confezionate
- Imparare a cucinare e preparare i cibi che andremo a mangiare
- Variare la nostra dieta in funzione delle stagioni e dei prodotti disponibili

