



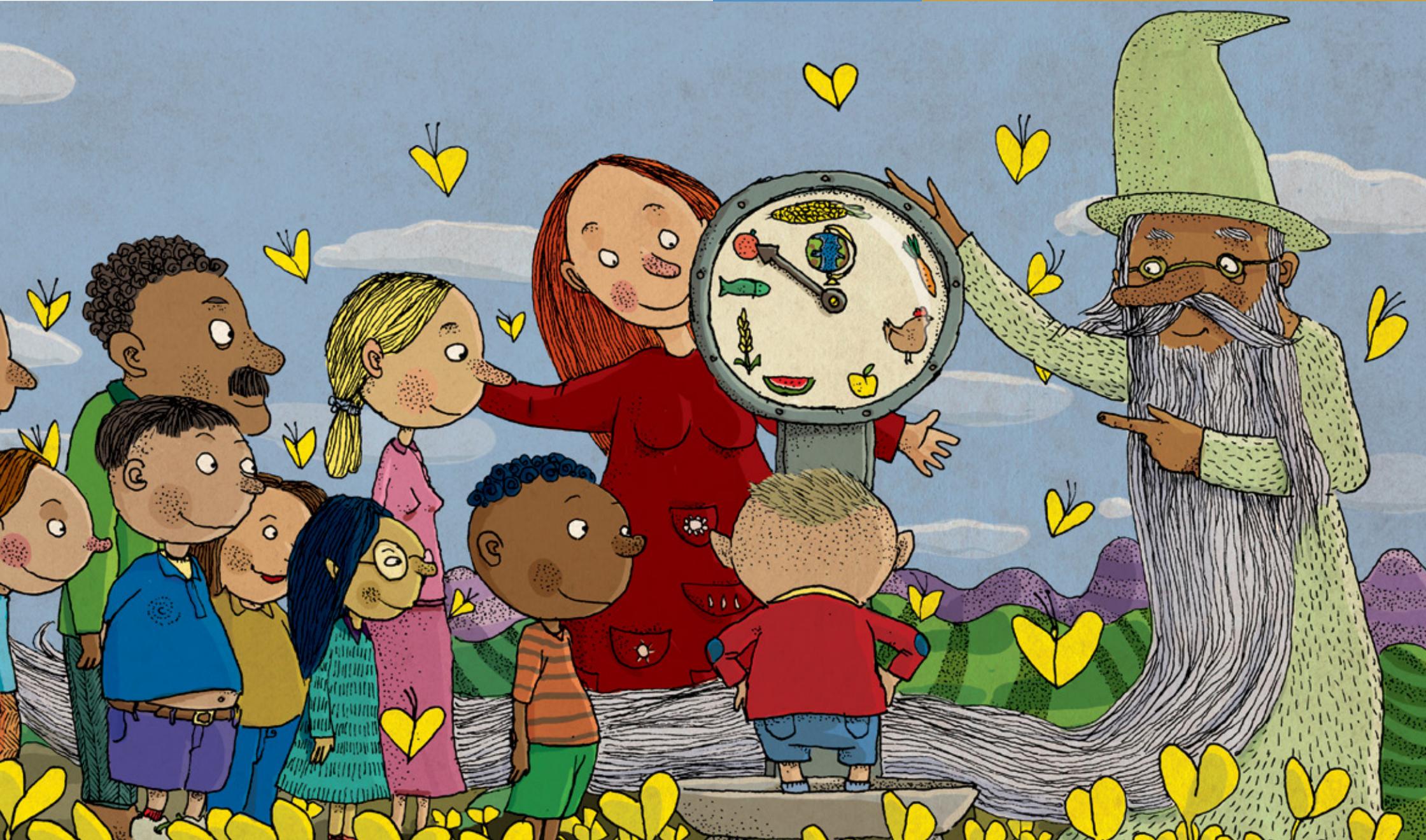
Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura

BIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



LIBRO DI ATTIVITÀ

Mangiare sano è importante



Citazione obbligatoria:

FAO. 2019. *Libro di Attività – Mangiare sano è importante*. Roma. 24 p.

Licenza: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Le denominazioni utilizzate e la presentazione del materiale nel presente prodotto informativo non implicano l'espressione di alcuna opinione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) riguardo lo status giuridico o lo sviluppo di paesi, territori, città, aree, riguardo le relative autorità o la delimitazione di frontiere o confini. La citazione di aziende o di prodotti specifici, brevettati o meno, non implica che siano approvati o raccomandati da parte della FAO a preferenza di altri di natura analoga che non sono citati.

Le opinioni espresse nel presente prodotto informativo appartengono all'autore, o agli autori, e non riflettono necessariamente le opinioni o le politiche della FAO.

ISBN 978-92-5-131522-4

© FAO, 2019



Alcuni diritti riservati. La presente opera viene resa disponibile ai sensi della licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale- Condividi allo stesso modo 3.0 IGO (Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO) (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Ai sensi di tale licenza, la presente opera può essere copiata, ridistribuita e adattata per scopi non commerciali, a condizione che l'opera stessa sia debitamente citata. In qualsiasi utilizzo dell'opera, non deve essere in alcun modo lasciato supporre che la FAO approvi organizzazioni, prodotti o servizi specifici. L'utilizzo del logo della FAO non è consentito. Se adattata, l'opera deve essere assoggettata a licenza uguale o equivalente alla licenza Creative Commons. Se la presente opera viene tradotta, la relativa traduzione deve includere la seguente dichiarazione di esclusione della responsabilità, oltre alla citazione obbligatoria: "La presente traduzione non è stata eseguita dalla Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). La FAO non responsabile/i del suo contenuto o accuratezza. Farà fede solo l'edizione originale in [lingua]".

Le controversie derivanti dalla licenza che non possono essere risolte in via amichevole saranno risolte tramite mediazione e arbitrato secondo quanto stabilito all'articolo 8 della licenza, tranne per quanto diversamente specificato. Le regole di mediazione applicabili saranno le regole di mediazione dell'Organizzazione mondiale per la proprietà intellettuale <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>. L'eventuale arbitrato sarà conforme al regolamento arbitrale della Commissione delle Nazioni Unite per il diritto commerciale internazionale (UNCITRAL).

Materiali di terze parti. L'utente che desidera riutilizzare materiali contenuti nella presente opera, attribuiti a terze parti, come tabelle, figure o immagini, è tenuto a valutare la necessità di ottenere, ai fini di tale riutilizzo, la relativa autorizzazione da parte del titolare del diritto di proprietà. Il rischio di reclami derivanti dalle violazioni di componenti dell'opera appartenenti a terzi è esclusivamente a carico dell'utente.

Vendite, diritti e licenze. I prodotti informativi della FAO sono disponibili sul sito web della FAO (www.fao.org/publications) e possono essere acquistati contattando l'indirizzo di posta elettronica publications-sales@fao.org. Le richieste di utilizzo commerciale devono essere presentate all'indirizzo Internet: www.fao.org/contact-us/licence-request. Le domande su diritti e licenze devono essere presentate a: copyright@fao.org.

Nota per i docenti:

Questo Libro di Attività è rivolto a giovani di qualsiasi fascia d'età, interessati ad approfondire l'importanza dell'alimentazione sana e a partecipare al Concorso Poster della Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2019. In alcuni contesti potrebbe essere indicato per bambini di età compresa tra gli 8 e i 12 anni, ma è anche un valido supporto didattico per studenti più piccoli e più grandi.



Il cibo è tutto

Ciao! La mia amica mascotte di Fame Zero mi ha portato qui per parlarti di nutrizione e alimentazione sana. Lavoriamo gomito a gomito tutti i giorni per far sì che tutti sappiano quanto sia importante il cibo.

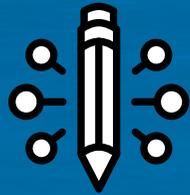
Fin dal 1945, ogni 16 ottobre – anniversario della FAO – festeggiamo la Giornata Mondiale dell’Alimentazione e, dal momento che l’argomento cibo è VASTISSIMO, la FAO sceglie un nuovo tema ogni anno. Quest’anno scopriremo insieme come essere più consapevoli di ciò che mangiamo e come far sì che la nostra dieta sia corretta.

La FAO si occupa di alimentazione e ogni giorno aiuta oltre 130 Paesi in tutto il mondo a combattere la fame e la povertà, garantendo alle persone di mangiare in modo sano e facendo in modo che gestiscano al meglio le loro risorse naturali. La FAO lavora prevalentemente in zone rurali in cui vive quasi l’80% delle popolazioni povere e affamate. Dal momento che il cibo riguarda tutti (non solo la FAO), oltre 150 Paesi in tutto il mondo festeggiano con noi per sensibilizzare sulla fame e su quanto sia importante che tutti possano avere cibo sufficiente e sicuro per poter vivere in modo sano e attivo.

Sfoglia con me le pagine di questo libro per scoprire come puoi aiutare la FAO a raggiungere l’obiettivo Fame Zero entro il 2030!



SII CREATIVO!



Concorso poster GMA2019

MANGIARE SANO RIGUARDA ANCHE TE!

Realizza un poster e illustraci le tue idee sul tema di quest'anno della Giornata Mondiale dell'Alimentazione. Raccontaci come puoi migliorare la tua dieta e cosa dobbiamo fare tutti per far sì che ognuno di noi, in tutto il mondo, possa mangiare in modo sano. Non dimenticare che le tue opinioni e le tue azioni sono importanti per costruire un mondo Fame Zero.

Per inviare il tuo poster, vai sul sito www.fao.org/WFD2019/contest

Il concorso è rivolto a giovani tra i 5 e i 19 anni e il termine per le iscrizioni è l'8 novembre 2019.

Per ciascuna categoria d'età la nostra giuria selezionerà tre vincitori, i cui nomi saranno annunciati sul sito web della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e sui canali social della FAO. I vincitori riceveranno un Certificato di Riconoscimento, un pacco dono a sorpresa e saranno promossi dagli uffici della FAO in tutto il mondo.



Scegliere cosa mangiare

Ogni creatura e pianta presente sul nostro pianeta deve alimentarsi per nascere, crescere e riprodursi. È **un diritto umano fondamentale**. Ciascuno di noi dovrebbe sempre essere in grado di disporre del cibo necessario per vivere una vita sana e attiva.

Scegliamo il nostro cibo in base a diversi fattori: il tempo che abbiamo a disposizione per cuocerlo o mangiarlo, cosa è più facile consumare, cosa mangiano gli altri, l'occasione, la nostra cultura o religione, ciò che ci piace o meno, le nostre abitudini, le nostre conoscenze e anche le nostre abilità in cucina. Esistono però due importantissimi fattori che ci aiutano a decidere cosa mangiare: il costo e quanto sia facile da trovare.

Hai notato che puoi trovare il cibo spazzatura praticamente dovunque? Il motivo è che negli ultimi anni il cibo spazzatura è diventato sempre più popolare ed inoltre è molto economico. Consumare più cibo spazzatura indica che la nostra dieta è cambiata molto e non in meglio. Il 'cibo spazzatura' non si chiama così a caso: è nocivo per il pianeta a causa del modo in cui viene prodotto e inoltre fa male alla salute (è ricco di zuccheri, grassi, sale e altri ingredienti malsani).

Esistono però due importantissimi fattori che ci aiutano a decidere cosa mangiare: il costo e quanto sia facile da trovare.

Il mio **diario alimentare**

1. Pensa a ieri. Cosa hai mangiato, quando e con chi?

2. Perché hai scelto quegli alimenti in particolare?

3. Di solito cosa mangi ogni giorno? Fai la stessa domanda ai tuoi genitori, insegnanti e amici.

4. Cosa credi sia sano e cosa non lo sia? Indicalo nella tabella qui di seguito e chiedi ai tuoi genitori o insegnanti se sono d'accordo.

SANO 😊	MALSANO 😞	A METÀ STRADA!

L'ABC dell'alimentazione sana

Stare in salute è responsabilità di tutti, compresi tu e i tuoi genitori. Oltre a svolgere una sufficiente attività fisica e alla regolare assunzione di acqua, un importantissimo aspetto del benessere è osservare una dieta corretta. Una dieta corretta prevede **l'assunzione quotidiana di sufficienti alimenti nutrienti, sicuri e vari**, che ti consentano di crescere e vivere in maniera attiva (correre, giocare, studiare, arrampicarti sugli alberi).

Una dieta scorretta può causare malattie e perfino la morte. Sapevi che oggi nel mondo un decesso su cinque è causato da diete non adeguate? Questo può accadere quando non si mangiano frutta, verdura e legumi a sufficienza, preferendo invece cibi ricchi di zucchero, grasso o sale. Di conseguenza, mangiare in modo sano è fondamentale.

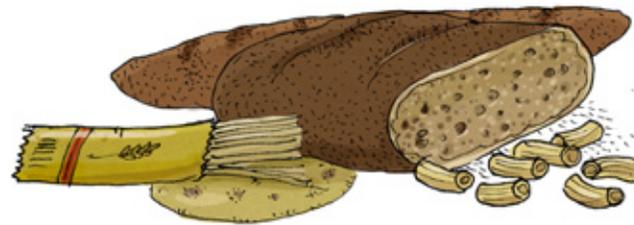
Una dieta sana deve essere equilibrata ed è molto importante consumare giuste quantità – né troppo né troppo poco! – di alimenti diversi (come i nutrienti e altri elementi importanti) affinché il corpo funzioni correttamente. Qui di seguito troverai l'elenco dei diversi ingredienti (o gruppi alimentari) che rendono una dieta sana. Sapere è salute, non solo potere!

Stare in salute è
responsabilità
di tutti



Frutta e verdura:

frutta e verdura sono ricche di vitamine, minerali, fibre e zuccheri naturali. Ogni giorno dovresti consumare quanta più frutta e verdura di stagione possibile.



Cereali:

in questo gruppo rientrano tutti gli alimenti a base di grano, riso, avena, mais, orzo o altre granaglie. Sono detti 'alimenti di base' perché andrebbero consumati ogni giorno. Contengono carboidrati, che sono la nostra principale fonte di energia.



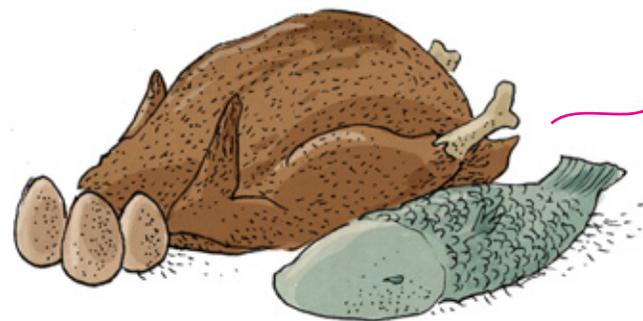
Tuberi e platani:

includono patate, yam, patate dolci, manioca e malanga, altre ricche fonti di carboidrati, vitamine e minerali. Anche il platano (simile alla banana ma non altrettanto dolce) è un importante alimento di base in molti Paesi.



Legumi e noci:

i legumi (piselli, fagioli o lenticchie), le noci e i prodotti a base di semi e soia sono fonti fondamentali di proteine. Sono prodotti vegetali, costano meno di altri alimenti ricchi di proteine, sono ricchi di fibre, hanno pochissimi grassi e contengono altri minerali e vitamine essenziali.



Carne, pesce e uova:

in questo gruppo rientrano tutti i tipi di carne, pollame (pollo, anatra, tacchino, struzzo, ecc.), pesce, frutti di mare e uova. Tutti questi alimenti contengono ferro e proteine, che sono gli elementi che ti fortificano e ti consentono di guarire quando ti fai male.



Latticini:

sono tutti derivati del latte (mucca, capra, pecora, bufala, cammella, yak, cavalla e persino alce) e includono latte, formaggio, yogurt, cagliata e latticello. Sono molto ricchi di calcio, proteine e grassi.



Grassi e oli:

un corpo sano ha bisogno del giusto tipo e della giusta quantità di grassi e oli. Preferisci gli oli vegetali, burro di arachidi e avocado ai grassi a base di carne, burro, panna o olio di palma, ed evita i cibi fritti o trasformati, ricchi di grassi nocivi.

TOCCA A TE:

ogni paese ha il proprio concetto di alimentazione sana e il proprio metodo per raggruppare gli alimenti. Hai mai visto una piramide alimentare o un piatto sano? Possono variare in base agli alimenti disponibili e ai problemi nutrizionali nel tuo Paese. Consulta i consigli per una corretta alimentazione sul sito web della FAO e vedi se puoi scoprire cosa significa nel tuo paese avere una dieta sana.

Nutrizione e gli OSS

Su Fame Zero è disponibile un intero Libro di Attività, ma per chi si unisce a noi per la prima volta, Fame Zero significa ridurre a ZERO il numero di persone che soffrono di fame e malnutrizione. Fame Zero è il nome dell'operazione più importante della FAO.

Fame Zero è il secondo dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) delle Nazioni Unite, e devono essere tutti raggiunti entro il 2030 se vogliamo che il mondo diventi un luogo sereno e sicuro per tutti. Se non raggiungiamo Fame Zero (OSS2), raggiungere gli altri obiettivi sarà estremamente difficile, perché da esso dipendono tutti gli altri

L'avrai senz'altro già capito, ma vale la pena ripeterlo: l'alimentazione è un elemento **FONDAMENTALE** per raggiungere l'Obiettivo Fame Zero. Fame Zero non prevede solo che tutti abbiano cibo sufficiente, ma anche che le abitudini alimentari siano sane perché, come si suol dire, **siamo ciò che mangiamo**.

Mentre siamo qui a parlare di cosa mangiamo, sappi che ci sono anche altri OSS che hanno qualcosa da dire. Questi sono: **Istruzione di qualità** (OSS4), **Salute e benessere** (OSS3), **Consumo e produzione responsabili** (OSS12). Un concetto abbastanza semplice in fondo: tanto per cominciare, tutti dobbiamo osservare sane abitudini alimentari, in modo da poter essere più attenti al cibo che coltiviamo, produciamo, consumiamo e gettiamo via. Queste scelte non ricadono solo sulla NOSTRA salute, ma anche su quella del nostro pianeta. Se il cibo che consumiamo è sano e nutriente, ma è stato coltivato utilizzando troppi fertilizzanti o pesticidi, non sarà altrettanto sano né per noi né per il suolo e l'acqua che li assorbono. I metodi di coltivazione del nostro cibo devono cambiare per garantire risorse sufficienti per il futuro (quando ci saranno MOLTE più bocche da sfamare) e che il pianeta non ne risenta.

TOCCA A TE:

secondo te, perché l'alimentazione è importante? E perchè dobbiamo saperne di più? Troverai maggiori informazioni sull'OSS4 e gli altri OSS sul sito www.worldslargestlesson.globalgoals.org



È ora di cambiare

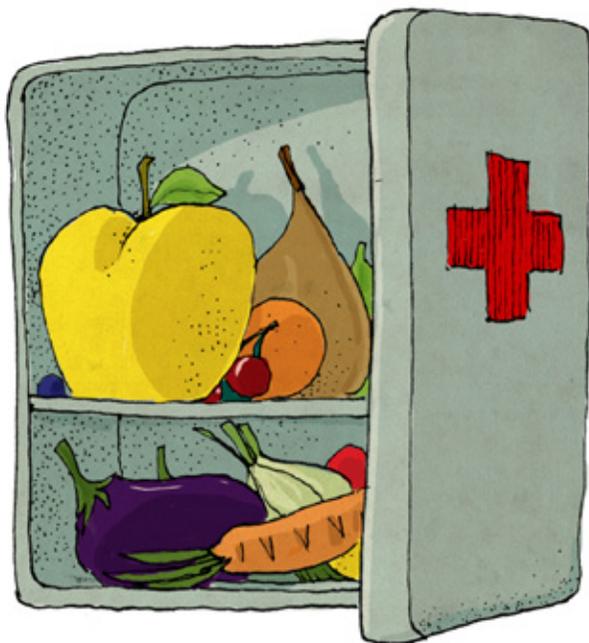
50 anni fa il mondo si preoccupava di come sfamare tutti e venne realizzato un programma per coltivare quanto più cibo possibile, il più velocemente possibile. Parliamo della cosiddetta Rivoluzione Verde, che ebbe un grosso successo. Ma il prezzo da pagare è stato molto caro. Molte coltivazioni sono state messe da parte per lasciare spazio a un piccolo numero di coltivazioni a crescita rapida e a produzione intensa, quindi più redditizie. Per far questo sono state utilizzate molte risorse naturali (terreni, foreste, acqua), il che ha avuto un impatto negativo sulla qualità dell'aria, della terra e della biodiversità. Molti dei nostri alimenti sono coltivati tutt'oggi secondo questo metodo, il che indica che non abbiamo a cuore il futuro del nostro pianeta, che ne sta soffrendo. E questo deve cambiare.

Oggi sappiamo che non dobbiamo solo coltivare MOLTO cibo ma che questo deve essere anche SANO. E dobbiamo **pensare al nostro pianeta** avendo cura di ciò che coltiviamo e del modo in cui lo facciamo. Sapevi che nel mondo il numero di persone in sovrappeso o obese è superiore a quello di chi soffre la fame? Il problema non è solo come nutrire gli affamati, ma anche garantire che tutti siano in grado di reperire e acquistare facilmente cibo sano. Abbiamo inoltre bisogno di competenze e strumenti per scegliere il cibo con maggiore attenzione e assicurarci di mangiare in modo sano. È giunta l'ora di una Sana Rivoluzione Alimentare!



In diverse fasi della vita, una persona può soffrire sia di fame che di obesità. I problemi legati alla malnutrizione esistono in ogni Paese e riguardano sia ricchi che poveri.

LO SAPEVI?



In molti Paesi, frutta e verdura non vengono consumate a sufficienza. Mangiarne le giuste quantità può aiutare a prevenire molte malattie, tra cui il diabete e il cancro.



La maggior parte della popolazione mondiale vive in Paesi in cui il sovrappeso e l'obesità uccidono più della fame.



Disporre di una varietà di coltivazioni diverse – alcune che crescono rapidamente, altre che hanno bisogno di poca acqua o che crescono bene a temperature elevate – fa bene a noi, al pianeta e può aiutarci perfino a combattere il cambiamento climatico!



Si trascorre sempre meno tempo a cucinare in casa, il che significa che gli alimenti sono meno sani, in quanto molti (soprattutto nelle città) optano per pietanze pronte, fast-food e cibi di strada.

Non avere fame non significa assumere tutti i nutrienti necessari. Anche chi può permettersi tutto il cibo che vuole potrebbe non assumere i nutrienti corretti...



Legumi come lenticchie, ceci o fagioli sono un'ottima fonte di proteine, vitamine e fibre e sono poveri di grassi e sale. La loro coltivazione richiede poca acqua e fanno bene anche ai nostri terreni!



Consultando le etichette degli alimenti è possibile controllare se stiamo assumendo la giusta quantità di vitamine, minerali, calorie, grassi, ecc. ed evitarne le carenze. Non dimenticare che "light" o "zero" non sono sempre sinonimi di "sano".



LA RIVOLUZIONE INTEGRALE:

Prima ho parlato della Rivoluzione Verde, ma sapevi che esiste anche la Rivoluzione Integrale? Si basa sull'importanza dei terreni sani. Quasi tutto cresce nel terreno e la nostra acqua fresca si trova nel terreno, quindi se i terreni sono malsani, inquinati o pieni di sostanze chimiche, lo saranno anche il cibo e l'acqua. I terreni sani rendono anche il nostro cibo più ricco di sostanze nutritive!

Trova gli oggetti!





Cosa sta facendo la **FAO**

La FAO fa di tutto per migliorare la nutrizione e garantire che tutti, dovunque, possano cibarsi in modo corretto. Lavora per migliorare la nutrizione secondo tre principali metodologie:

1. Programmazione

La FAO lavora con istituzioni e persone che si occupano di politiche e norme (legislatori) per accertarsi che **siano attenti alla nutrizione**. Se la nutrizione è inclusa nei programmi di governo di un Paese, sarà più facile prevenire la malnutrizione e gran parte dei problemi causati da diete scorrette. In questo modo sarà anche più facile supportare agricoltori e produttori per garantire che il cibo che coltivano o lavorano sia più nutriente.

Ricordi che abbiamo parlato di **"consigli per una corretta alimentazione"**? Sono una strategia con cui la FAO cerca di migliorare la nutrizione e di spargere la voce sulle sane abitudini alimentari. La FAO applica questa strategia lavorando con oltre 100 governi in tutto il mondo per guidarli e aiutarli nel decidere quale sia la dieta corretta nel loro Paese e per creare strumenti che le persone possano sfruttare per migliorare la loro alimentazione.

2. Coltivazione

La FAO lavora con agricoltori e produttori su una strategia di coltivazione e produzione di cibo sano che ha un nome un po' complicato: **"agricoltura sensibile alla nutrizione"**. Fondamentalmente significa coltivare e produrre cibo sano a sufficienza. La buona programmazione con governi e legislatori prevede che il cibo venga reso disponibile a chi ne ha bisogno, in particolare i bambini. "Disponibile" significa che deve essere facile da trovare e non troppo costoso, affinché tutti possano permetterselo.

Oltre a rendere più disponibile cibo nutriente, la FAO sostiene inoltre che dobbiamo fare scelte più sane, il che significa che gli agricoltori devono **coltivare cibi diversi** affinché non tutti dipendano dallo stesso tipo di alimento per mantenersi in salute. Significa anche che in alcuni casi è possibile arricchire il cibo per RENDERLO più sano, per esempio migliorando lo stato di salute del terreno in cui viene coltivato o aggiungendo micronutrienti prima che venga imballato. E per finire... non dimenticare che il modo in cui viene coltivato il cibo è estremamente importante! Una coltivazione corretta prevede che venga prodotto in maggiori quantità sfruttando meno risorse naturali.



3. Formazione

Parlare con persone adulte di cibo e alimentazione corretta non è sufficiente per la FAO. La FAO assiste scuole e università a insegnare ai giovani a mangiare sano. Del resto voi giovani siete gli adulti del futuro! La FAO lo fa in quattro modi. Il primo è **l'educazione alimentare nelle scuole**, di cui forse hai già sentito parlare, perché è stata svolta anche nella tua scuola. La FAO assiste studenti, insegnanti, genitori e altre persone che lavorano nelle scuole a sapere di più sull'alimentazione sana. L'obiettivo è quello di cambiare il modo in cui si tratta o considera il cibo, creando materiale didattico (come questo) e mostrando come coltivare orti e frutteti nelle scuole con minima spesa. Il secondo è stimolare e mostrare alle persone come **coltivare cibo sano a casa**, fornendo gli strumenti e i semi necessari per nutrirsi e venderne il surplus, magari alle scuole di zona in modo che possano preparare pasti sani. Il terzo modo è detto **ENACT**, un corso di formazione rivolto a studenti universitari su come dare alle persone gli strumenti, le conoscenze e le informazioni necessarie per migliorare la propria alimentazione. Il quarto prevede **corsi gratuiti di e-learning online** per studenti universitari e adulti su diversi argomenti, che illustrano gli strumenti per migliorare la nutrizione nel loro Paese.

La FAO lavora a stretto contatto con governi, agricoltori, produttori, scuole, università e altre istituzioni per combattere la malnutrizione in tutte le sue forme, ma **c'è da fare per TUTTI!** Nelle pagine che seguono scoprirai cosa possono fare le persone (te compreso) per combattere la malnutrizione!



TOCCA A TE:

Cosa hai imparato a scuola in fatto di alimentazione e nutrizione corrette? C'è un orto scolastico? Lo avete utilizzato per sapere di più sulle sane abitudini alimentari?

Cosa possono fare i **governi**:

i governi svolgono un ruolo estremamente importante nel garantire che tutti abbiano un'alimentazione sana e siano in grado di vivere in modo sano e attivo. Sono cinque le cose che dovrebbero fare i governi:

1. Dovrebbero **creare leggi o programmi per migliorare la nutrizione** nel loro Paese e fare in modo che tutti (specialmente quelli che ne hanno maggiormente bisogno, come i bambini e le future madri) sappiano come mangiare in modo sano e possano permettersi gli alimenti corretti. Può fare una GROSSA differenza.
2. Dovrebbero inoltre aiutare e **stimolare gli agricoltori** a coltivare cibo in modi non nocivi per il nostro pianeta. Un pianeta felice rende tutti più felici, cibo compreso.
3. **Controllare più attentamente le tipologie di alimenti messi in vendita** è un altro modo con il quale i governi possono garantire che venga consumato cibo sano. Gli alimenti devono essere sicuri, nutrienti e avere etichette ben chiare: se abbiamo opzioni salutari e comprendiamo meglio gli ingredienti (riconoscendo i buoni dai cattivi), potremo fare scelte più sane.
4. **Investire nell'insegnamento** di sane abitudini alimentari per grandi e piccini è un altro modo con cui i governi possono fare la differenza.
5. Un altro aspetto estremamente importante prevede che i governi **sostengano la ricerca**, finanziando progetti mirati al miglioramento o alla realizzazione di nuove tecnologie rivolte agli agricoltori.



COSA POSSONO FARE GLI AGRICOLTORI

Gli agricoltori dovrebbero imparare quanto sia importante **coltivare diversi prodotti** nutrienti, ad esempio frutta, verdura, legumi e noci. In questo modo sarà più facile fornire il cibo sano di cui abbiamo bisogno, facendo minori danni all'ambiente.

Cosa può fare il settore privato

Iniziamo col dire che “settore privato” è una parola che viene usata per evitare di elencare molte cose diverse. È composto da aziende di qualsiasi dimensione che vendono servizi o prodotti, dalle assicurazioni alla pubblicità, dai televisori ai giocattoli. Il settore alimentare comprende attività come panetterie, ristoranti, supermercati, grandi produttori di generi alimentari o qualsiasi azienda legata all'agricoltura e al cibo. Il settore privato ha il potere di fare davvero la differenza, cambiando il modo in cui lavorano le aziende. Dai uno sguardo ad alcune di esse qui di seguito:

1. Le aziende e le attività che producono, realizzano o vendono alimenti devono **offrire opzioni alimentari sicure e salutarie** e devono lavorare meno con cibi o ingredienti non sani. Ciò prevede la realizzazione di nuovi prodotti nutrienti che abbiano a cuore la salute delle persone e porre limiti alla quantità di ingredienti malsani consentiti nei prodotti alimentari già in essere.
2. Le aziende dovrebbero **smettere di ricorrere a cartoni animati, personaggi famosi e pubblicità** per convincere bambini e ragazzi che gli alimenti malsani ad alto contenuto di grassi, zuccheri o sale siano buoni. Dovrebbero pubblicizzare alimenti salutarie, adatti a una crescita forte e sana.
3. Le aziende che producono alimenti devono **apporre informazioni chiare sulle etichette** affinché i consumatori possano comprenderle e fare scelte salutari. Hai mai provato a leggere attentamente le etichette sugli alimenti? Sono piene di parole strane e non è facilissimo capire se gli ingredienti siano sani, vero?
4. Il settore privato deve **smettere di usare un linguaggio ingannevole!** Il solo fatto che su un pacco di biscotti sia indicato un “alto contenuto di fibre” (che fanno bene), non vuol dire che non abbiano anche un “alto contenuto” di grassi o zucchero...





È tempo di agire!

Tu, i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, i tuoi amici e chiunque conosci potete fare qualcosa per assicurarvi di seguire un'alimentazione corretta e condurre una vita sana. Non dimenticare che le sane abitudini alimentari sono solo una parte della soluzione. Anche il tuo stile di vita deve essere sano e attivo: poltrisci di meno, alzati, balla, vai fuori a camminare o giocare! Ecco alcuni suggerimenti su come iniziare a cambiare le tue abitudini alimentari.

Fai spuntini sani e di no al cibo spazzatura!

Scegli un cibo spazzatura che vorresti mangiare di meno (in minori quantità o con minore frequenza) e prepara la tua strategia. Quando ti va di fare uno spuntino, prova a scegliere un frutto maturo, verdura cruda, noci o pane integrale piuttosto che un prodotto confezionato e malsano!

Segui la regola del "terzo verde"

Per i tuoi pasti, componi almeno un terzo del piatto con verdure o prova a mangiare un pasto vegetariano una volta alla settimana. Includi almeno una verdura al giorno di colore verde scuro e una arancione o gialla, in quanto sono ricche di sostanze nutritive.

Datti da fare a scuola

A scuola c'è una mensa o un distributore automatico? Dai uno sguardo ai cibi disponibili. Ci sono frutta e verdura a sufficienza? Se la risposta è "no", chiedi ai tuoi insegnanti di poter cambiare le opzioni di scelta.

Diventa un consumatore attento

Osserva le pubblicità in TV e sui canali social con occhio critico. Chiediti se gli alimenti pubblicizzati siano sani o meno. Conta il numero di passaggi che vedi nell'arco della giornata e parlane con i tuoi genitori e insegnanti.



Proteggi il nostro pianeta

Riduci gli alimenti che non hanno vita facile sul pianeta. Potrebbero essere alimenti la cui produzione richiede eccessive risorse naturali, in particolare l'acqua (la carne ne richiede di più rispetto ai vegetali o ai legumi), frutta e verdura non di stagione o cereali non di zona. E non dimenticare di comprare alimenti poco confezionati!

Scegli prodotti locali, diversi, freschi e di stagione

Chiedi ai tuoi genitori di comprare frutta e verdura della tua regione e di stagione e di preferire prodotti freschi a quelli conservati o in lattina. Se puoi, scegli prodotti bio! L'agricoltura biologica favorisce lo stato di salute dei nostri terreni.



Passa dal bianco all'integrale

Chiedi ai tuoi genitori di sostituire i cereali raffinati (riso bianco, pasta, farina bianca, pane bianco, ecc.) con cereali integrali (riso integrale, farina e pane integrale ecc.) una o due volte alla settimana.

Anche le bevande sono importanti

Se puoi, bevi molta acqua. Cerca di evitare bibite gassate, sciroppi e succhi in cartone, che sono ricchi di zucchero e non contengono molti nutrienti.



Dai una mano in cucina

Guarda e impara mentre i tuoi genitori cucinano e offriti di collaborare se vedi che sono stanchi. Su internet puoi trovare ispirazione da moltissime ricette facili, veloci e sane.

Varia tra legumi, noci e cereali

Chiedi ai tuoi genitori di inserire nei pasti regolari diversi tipi di legumi (lenticchie, ceci, piselli e fagioli), noci e cereali (miglio, orzo, avena, riso integrale).



Non farti ingannare dalla confezione

Presta attenzione al valore nutritivo dell'alimento, non al suo aspetto o a quanto sia accattivante la sua confezione. Cerca indicazioni come 'zero', 'basso contenuto di' e 'light'. Spesso sono usate per far sembrare il cibo più sano e non sempre è vero...

Mangia con amici o parenti

Aiuta amici o parenti a preparare da mangiare almeno una volta alla settimana e consuma i pasti in loro compagnia. Mangiare insieme è importante per gustare i pasti e trascorrere il tempo in modo piacevole.

Mangia pietanze regionali e tradizionali

Chiedi ai tuoi genitori, insegnanti e ai rivenditori quali sono gli alimenti sani, tradizionali e regionali. Prova a includere più spesso questi alimenti nella tua dieta per variarla e tutelare le loro varietà regionali.



Studia bene le etichette

Chiedi a un tuo insegnante o ai tuoi genitori di aiutarti a leggere e capire le etichette degli alimenti. Leggi attentamente l'elenco degli ingredienti sulle etichette e cerca di individuare quelli che non vanno bene per te.

Pagina delle attività

Magari penserai che abbiamo perso le speranze e che ci sia troppo da fare per garantire che tutti seguano una dieta sana, ma **ci sono già moltissime fantastiche cose in corso!**

In alcuni Paesi sono state create etichette che mettono in guardia dagli ingredienti poco sani. Nelle città stanno comparando distributori automatici che vendono cibi sani. Nelle scuole vengono coltivate verdure o si acquistano prodotti freschi da agricoltori di zona per preparare pasti sani. Trasmissioni televisive insegnano a mangiare sano e i governi hanno creato delle linee guida per aiutare le persone a seguire una dieta corretta. Molte persone in tutto il mondo lavorano instancabilmente per combattere la malnutrizione.

TOCCA A TE:

Cosa stanno facendo le persone nel tuo Paese? Non ti parlerò degli eroi di Fame Zero che lavorano per migliorare la nutrizione, ma piuttosto vorrei che mi raccontassi di qualcuno che conosci TU!

Ora che hai letto questo libro, è giunto il momento di mettere alla prova quanto hai imparato!

1. Cos'è la Rivoluzione Verde e cosa dobbiamo fare per cambiare le cose ai giorni nostri?

2. Vai alle pagine 12-13 e cerchia tre esempi di vita o alimentazione sana. Sono più di 8!

3. Chi è responsabile delle diete sane? Cosa possono fare?



Fatti una promessa

Scegli un massimo di 3 azioni a cui tenere fede e scrivile nello spazio qui di seguito. Lasciati ispirare da quanto hai letto in questo Libro di Attività, oppure pensa a un tuo progetto!

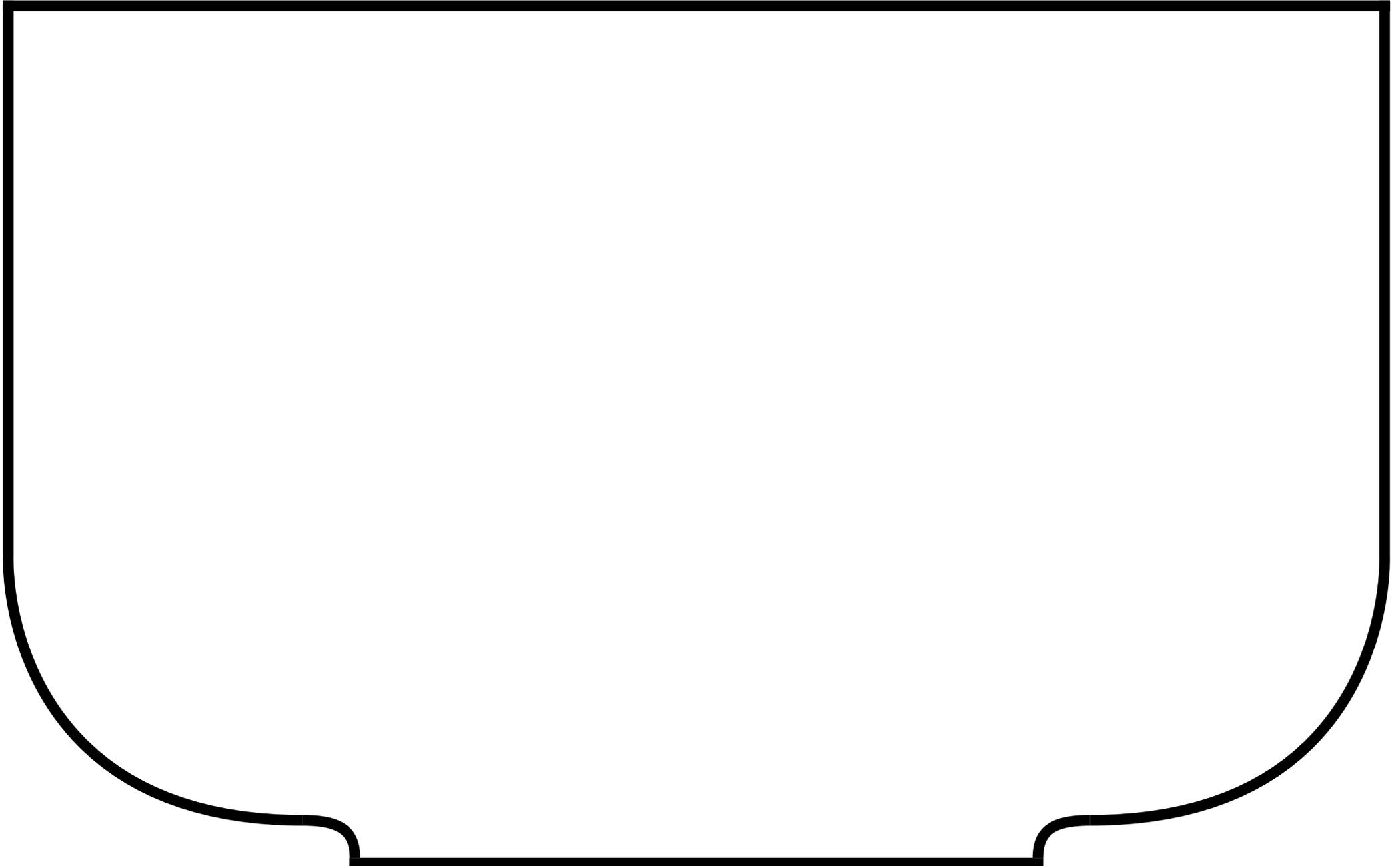
1	
2	
3	

Chiedi ai tuoi genitori di aiutarti a raggiungerli e comunica le tue scelte anche ai tuoi amici e insegnanti.

Partecipa al concorso Poster della Giornata Mondiale dell'Alimentazione!

Ora che hai scoperto quanto sia importante l'alimentazione sana e il ruolo che deve assumere ognuno di noi, vogliamo conoscere le tue idee per garantire che tutti, dovunque, possano mangiare in modo sano.

Disegnale, colorale o dipingile nella ciotola Fame Zero qui di seguito. Scansiona o scatta una foto del tuo poster per partecipare al concorso: www.fao.org/WFD2019/contest



Non dimenticare!

Ora che sei giunto alla fine di questo Libro di Attività, ti invito a ritagliare questo piccolo promemoria sull'alimentazione sana. Puoi tenerlo con te o esporlo in cucina, così anche la tua famiglia potrà tenerlo d'occhio.

PIU' INFORMAZIONE?

Il mondo dell'alimentazione sana è troppo vasto per essere trattato in poche pagine, ma se vuoi saperne di più su nutrizione, vitamine, fibre, minerali, sicurezza alimentare e cucina sostenibile, consulta la pubblicazione YUNGA della FAO sulla nutrizione o la guida per adolescenti al mangiare sano sul sito web della FAO!

STRAPPA QUI

Mangiare sano è importante

Consigli utili:

- Scegli prodotti locali, diversi, freschi e di stagione
- Varia tra legumi, noci e cereali
- Fai spuntini sani e abolisci il cibo spazzatura
- Segui la regola del "un terzo verde"
- Passa dal bianco all'integrale
- Dai una mano in cucina
- Mangia con la tua famiglia
- Leggi bene le etichette
- Non farti ingannare dalla confezione
- Diventa un consumatore attento
- Mangia pietanze regionali e tradizionali
- Proteggi il nostro pianeta
- Datti da fare a scuola
- Anche le bevande sono importanti





Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

Serie Libri di Attività

Sul nostro portale "Costruire la generazione #FameZero" puoi scaricare i Libri di Attività della FAO e una serie di materiale di supporto per i genitori e gli insegnanti che desiderino organizzare attività o lezioni sugli importanti problemi globali al centro del lavoro della FAO: www.fao.org/building-the-zerohunger-generation



► La tua guida alla FAO



► Lavoriamo per Fame Zero



► Cambiamo il futuro delle migrazioni.



► Il Clima sta cambiando.

Contattaci:

ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

world-food-day@fao.org

www.fao.org

Lavoriamo per  #FameZero

ISBN 978-92-5-131522-4



9 789251 315224

CA4694IT/1/06.19