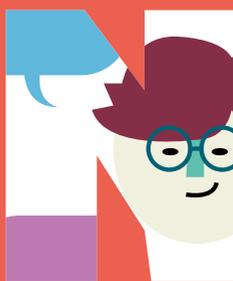




E



> Un progetto
contro lo spreco
alimentare

> Un progetto
contro lo spreco
alimentare

MANGIA E PENSA

Centro Idea: chi siamo

IL CEAS IDEA è il Centro per l'Educazione
Alla Sostenibilità dell'Assessorato
all'Ambiente del Comune di Ferrara,
accreditato dalla Regione Emilia
Romagna alla RES – Rete di Educazione
alla Sostenibilità dell'Emilia Romagna.

Questo opuscolo è stato realizzato
con il contributo del fondo
FESR – Programma “Interreg Europe”
progetto **ECOWASTE4FOOD – PGI 02134.**

In collaborazione con:

Comune di Ferrara

Assessorato Pubblica Istruzione,
Istituzione dei Servizi Scolastici,
Educativi e per le Famiglie

AUSL Ferrara

I.C. 8 Scuola Primaria “Don Milani”
Scuola dell’infanzia “Gobetti”

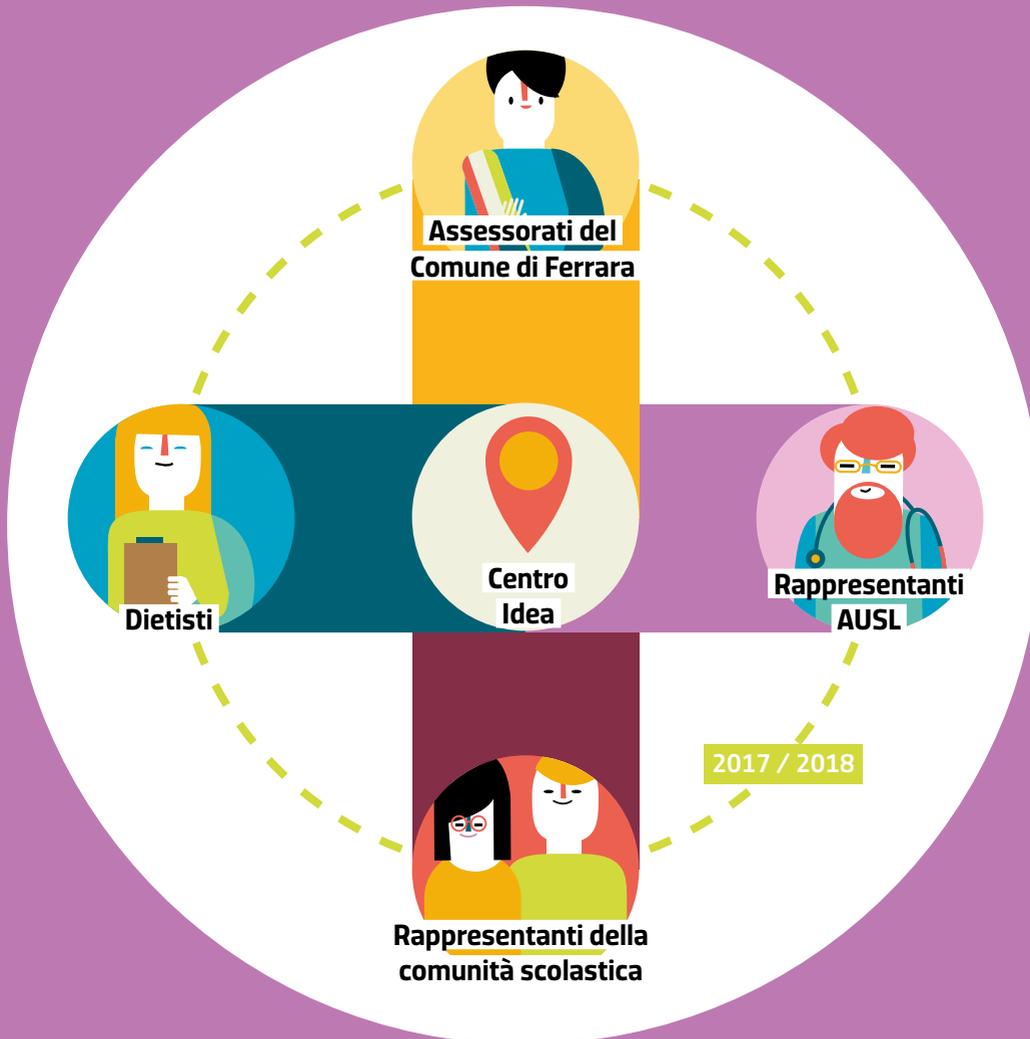


Introduzione

Mangia e Pensa è un'azione sperimentale nata dagli incontri territoriali tenuti al Centro di Educazione alla Sostenibilità "Idea" del Comune di Ferrara tra il 2017 e 2018 nell'ambito delle attività del progetto europeo **ECOWASTE4FOOD**.

Gli incontri hanno coinvolto gli Assessorati alla Pubblica Istruzione, all'Ambiente e l'Istituzione Servizi Educativi del Comune di Ferrara che, insieme a dietisti, rappresentanti dell'AUSL di Ferrara e rappresentanti della comunità scolastica, hanno lavorato per adattare e replicare anche a Ferrara le numerose esperienze educative e di monitoraggio realizzate in tantissime scuole europee, dall'Emilia-Romagna alla Spagna fino in Finlandia.

I risultati, sia in Italia che all'estero, hanno dimostrato l'efficacia, in termini di **riduzione dello spreco alimentare**, di iniziative che sappiano coniugare azioni di monitoraggio e pesatura degli scarti di cibo, che **coinvolgano gli alunni** stessi e che siano occasione di una riflessione a tutto tondo sulle **relazioni tra il cibo, l'ambiente e il benessere**.

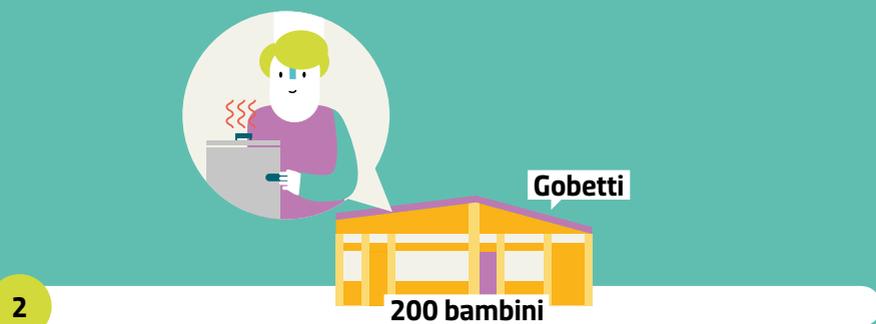
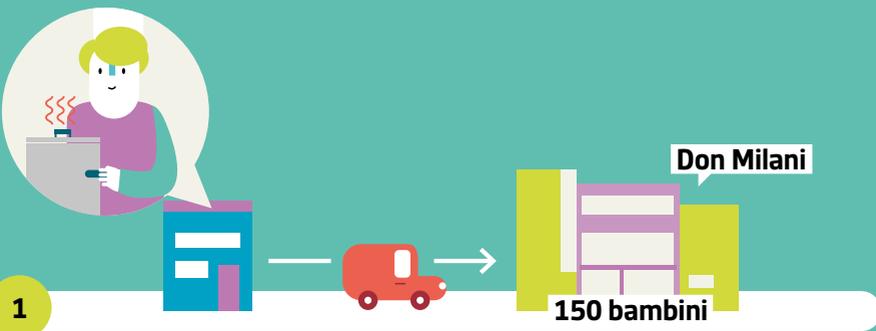


Quando e Dove

Mangia e Pensa verrà realizzata durante l'anno scolastico 2018-2019 in 2 scuole pilota: il **nido/infanzia "Gobetti"** e la **scuola primaria "Don Milani"**.

Le due scuole hanno rispettivamente circa **200 e 150 bambini**. Le caratteristiche che accomunano le due scuole sono la presenza di un **corpo insegnante sensibile**, una **comunità di genitori attenta e partecipe** e un buon livello di **multiculturalità**.

Ciò che le differenzia e le rende entrambe importanti al fine della sperimentazione è, oltre alla diversa età dei bambini, la **modalità con cui è gestito il servizio mensa**: la Don Milani infatti è servita quotidianamente dal centro pasti, in catering. La Gobetti dispone invece di una cucina interna dove i pasti vengono preparati direttamente dai dipendenti dell'azienda affidataria del servizio.



COSA ACCOMUNA LE DUE SCUOLE?



genitori partecipi



staff sensibile
al tema



multiculturalità



Ambiente

Ambiente

Sprecare cibo significa aumentare il costo ambientale per la società. Una parte di tale costo è legato al prelievo delle materie prime necessarie alla sua produzione, l'altra ai consumi energetici utilizzati per il trasporto e la sua preparazione. **Quando il cibo viene sprecato, l'ambiente viene alterato invano.**

La lotta allo spreco alimentare rappresenta un'importante **azione di prevenzione della produzione dei rifiuti**, obiettivo primario della politica ambientale comunitaria pienamente recepito dalla pianificazione regionale.

Maturare la consapevolezza della **relazione tra cibo, risorse e ambiente**, e quindi dei problemi legati allo spreco alimentare, è il primo passo che la nostra società può fare per contrastarne gli effetti negativi. In quest'ottica, il progetto Mangia e Pensa rappresenta una vera e propria **azione educativa**.



Cibo e Salute

Cibo e Salute

Gli alimenti ci forniscono l'energia e i principi necessari per il corretto funzionamento dell'organismo e le evidenze scientifiche ci insegnano che un'alimentazione equilibrata incide in maniera determinante sul nostro **stato di salute**, può prevenire infatti l'insorgenza di molteplici malattie, prolungare la durata della vita e migliorarne la qualità.

Allora perché sprechiamo così tanto?

Perché abbiamo perso la consapevolezza che "siamo ciò che mangiamo", il cibo non è solo nutrimento, ma è anche salute e benessere, tradizione e innovazione, etica e responsabilità. In una sola parola: **educazione alimentare**. Il punto di partenza per noi è la refezione scolastica che, attraverso il proprio ruolo educativo fondamentale, dovrà essere **strumento di sensibilizzazione**, occasione per acquisire uno **stile di vita sano**, contributo alla formazione di futuri consumatori che saranno più consapevoli del fatto che trattare il cibo con cura sia l'unica soluzione per preservare la nostra salute e quella del nostro pianeta.



Psicologia e Alimentazione

Psicologia e Alimentazione

L'alimentazione è legata a molteplici significati simbolici e affettivi poiché rappresenta la prima forma di relazione e di rapporto che il bambino instaura con la madre. In tal senso il nutrimento, all'inizio della vita, è insieme fisico e psichico e solo gradualmente il bambino impara a distinguere fra bisogni fisici e bisogni emotivi, ma **l'alimentazione conserva per tutta la vita anche valenze affettive e simboliche**. Adolescenza e preadolescenza rappresentano un'età particolarmente complicata e difficile, in cui avviene un rimodellamento dell'immagine corporea legato allo sviluppo sessuale e ai cambiamenti identitari che si impongono a ragazzi e ragazze.

È per questo che tale età rappresenta anche un periodo critico per la possibile manifestazione di disagi attraverso condotte alimentari problematiche per cui **il cibo non viene più utilizzato come nutrimento e piacere, ma come strumento per modificare l'aspetto del proprio corpo** nel tentativo di colmare quel vuoto identitario che i cambiamenti interni ed esterni hanno lasciato. **Recuperare il valore del cibo**, non come strumento per modellare o controllare il corpo, ma come mezzo espressivo delle relazioni e degli affetti oltre che della costruzione del proprio **benessere psico-fisico**, è forse contro corrente rispetto ai modelli che oggi i mass media propongono, ma è senz'altro più in linea con ciò che il nostro corpo e la nostra mente richiedono.

Le fasi del progetto

La sperimentazione inizierà nei primi mesi dell'anno scolastico con le seguenti tappe:

