



Sistemi alimentari

Promuovere abitudini alimentari sostenibili e
l'alfabetizzazione ai futuri

Presentato da:
Joe Short
Istituzione:
Kora



Obiettivi di apprendimento

1. Comprendere l'importanza delle abitudini alimentari sostenibili e la complessità dei sistemi alimentari.
2. Sviluppare capacità di alfabetizzazione ai futuri immaginando e progettando sistemi alimentari sostenibili.
3. Agire per il clima e i sistemi alimentari sostenibili, incoraggiando un cambiamento di pensiero.

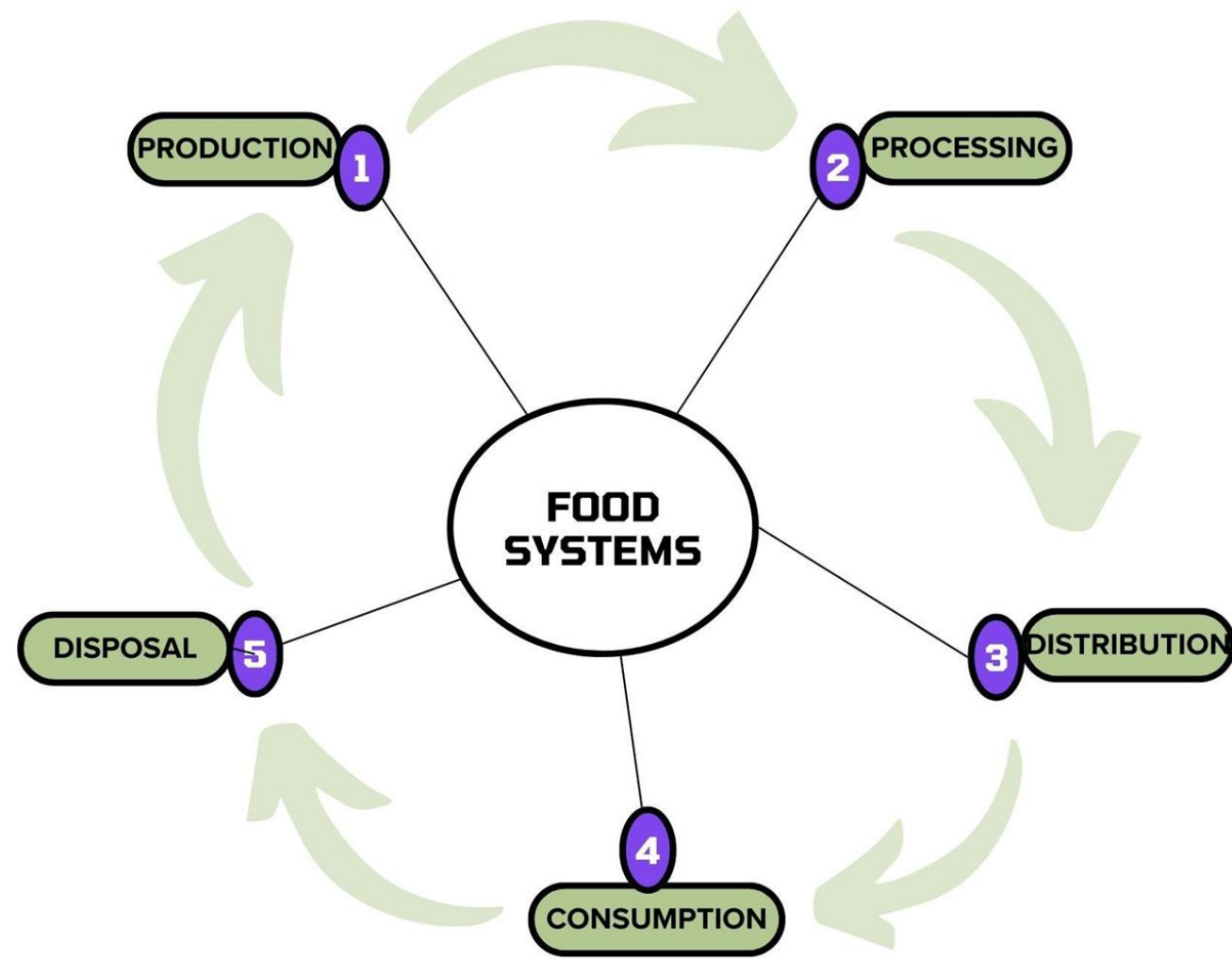
Durata: 1,5 ore





Cos'è un sistema alimentare?

Un sistema alimentare comprende tutti i processi e le infrastrutture coinvolti nell'alimentazione di una popolazione: la coltivazione, la raccolta, la trasformazione, l'imballaggio, il trasporto, la commercializzazione, il consumo e lo smaltimento di alimenti e prodotti alimentari.





VIDEO: FOOD SYSTEMS

<https://youtu.be/rb8v1zg77ks>



Impatto dei sistemi alimentari

- Salute e scelte alimentari personali
- Salute pubblica
- Ambiente
- Impatto ambientale delle scelte alimentari
- Sostenibilità delle scelte alimentari



Riflettiamo sull'impatto delle nostre scelte...

1-Qual è il vantaggio principale di scegliere cibo locale?

- A. E' sempre più economico.
- B. Riduce l'impronta di carbonio legata al trasporto.
- C. E' più buono del cibo importato.
- D. Elimina la necessità del confezionamento.



1-What is a primary benefit of choosing locally sourced food?

A. It is always cheaper.

B. Riduce l'impronta di carbonio legata al trasporto.

C. It tastes better than imported food.

D. It eliminates the need for food packaging.



2- Come può la riduzione del consumo di carne contribuire alla sostenibilità ambientale?

- A. Aumenta il consumo di acqua.
- B. Riduce il bisogno di fertilizzanti sintetici.
- C. Riduce le emissioni di gas serra.
- D. Porta ad una maggiore perdita di biodiversità.



2-How can reducing meat consumption contribute to environmental sustainability?

- A. It increases water use.
- B. It decreases the need for synthetic fertilisers.
- C. Riduce le emissioni di gas serra.**
- D. It leads to greater biodiversity loss.



3- Quale beneficio porta alla salute mangiare meno carne e più vegetali?

- A. Un maggiore rischio di malattie cardiache
- B. Un livello maggiore di colesterolo.
- C. Un minore rischio di malattie croniche come il diabete.
- D. Un ridotto apporto di fibre alimentari.



3-What is a health benefit of eating less meat and more vegetables?

- A. Increased risk of heart disease.
- B. Higher levels of cholesterol.
- C. Un minore rischio di malattie croniche come il diabete.**
- D. Reduced intake of dietary fibre.



L'importanza dei sistemi alimentari

4-Qual è il maggiore impatto ambientale degli scarti alimentari?

A. Maggiore biodiversità.

B. Maggiore fertilità del suolo.

C. Emissione di metano dalla decomposizione degli scarti alimentari nelle discariche.

D. Minore inquinamento idrico.



4-What is a major environmental impact of food waste?

- A. Increased biodiversity.
- B. Enhanced soil fertility.
- C. Emissione di metano dalla decomposizione degli scarti alimentari nelle discariche**
- D. Decreased water pollution.



5-Perché la sicurezza alimentare è un aspetto importante dei sistemi alimentari sostenibili?

- A. Assicura a tutte le comunità l'accesso a cibi ad alto contenuto calorico.
- B. Promuove l'uso di organismi geneticamente modificati (GMOs).
- C. Garantisce a tutti l'accesso a cibo sufficiente, sicuro e nutriente.
- D. Incoraggia la distribuzione del cibo a livello globale.



5-Why is food security an important aspect of sustainable food systems?

- A. It ensures all communities have access to high-calorie foods.
- B. It promotes the use of genetically modified organisms (GMOs).
- C. Garantisce a tutti l'accesso a cibo sufficiente, sicuro e nutriente.**
- D. It encourages the global distribution of food.



Sfide che affrontiamo con i nostri sistemi alimentari

- **Complessità della rete:** i sistemi alimentari sono una rete complessa di produzione, lavorazione, distribuzione, consumo e smaltimento.
- **Interdipendenza:** ogni componente dipende dagli altri – i cambiamenti in uno si riflettono sugli altri.
- **Impatto globale:** scelte locali possono avere un impatto ambientale, economico e sociale globale.



Sfide che affrontiamo con i nostri sistemi alimentari

- **Alta intensità di risorse:** alto consumo di acqua, energie e risorse del territorio
- **Cambiamenti climatici:** l'agricoltura è uno dei maggiori responsabili dell'emissione di gas serra
- **Sicurezza del cibo:** assicurare che tutti abbiano accesso a cibo sufficiente, sicuro e nutriente



Sfide che affrontiamo con i nostri sistemi alimentari

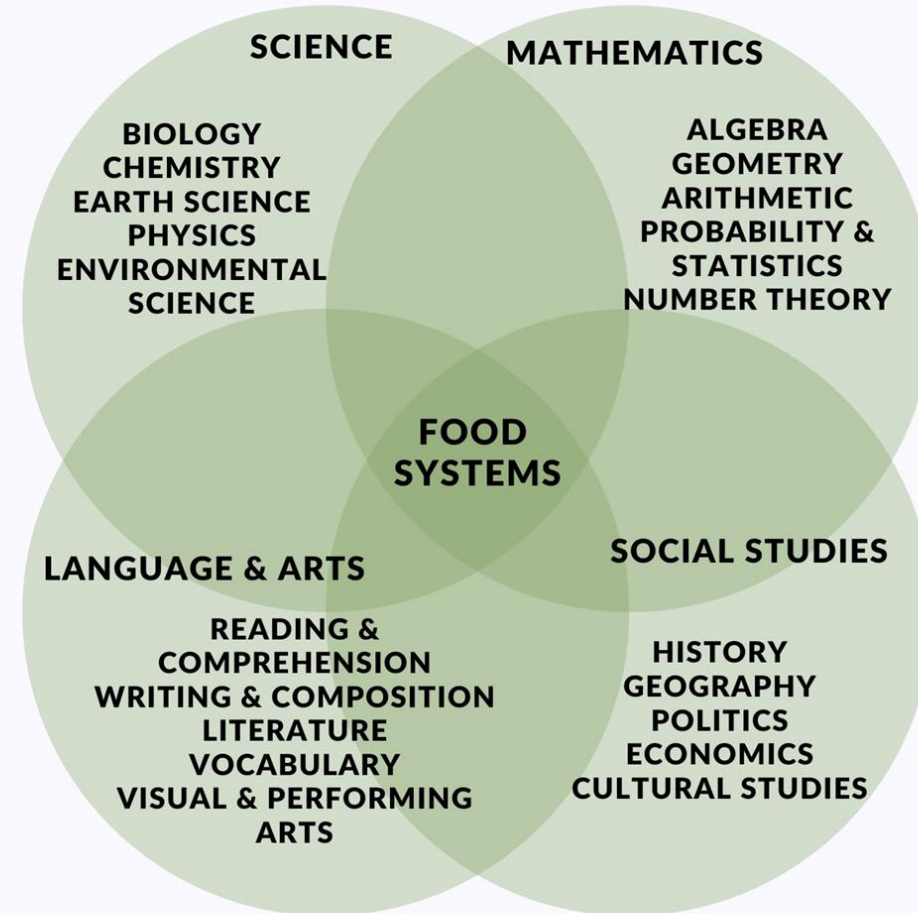
- **Perdita di biodiversità:** le monoculture diminuiscono la biodiversità, incidendo sulla salute dell'ecosistema.
- **Scarto:** significativa produzione di scarti a tutti i livelli, dalla produzione al consumo.
- **Equità sociale:** disparità nell'accesso al cibo e tra le diverse regioni e comunità.
- **Sostenibilità:** equilibrare il bisogno di alimentare la crescente popolazione con il bisogno di conservare il pianeta.



INSEGNARE I SISTEMI ALIMENTARI

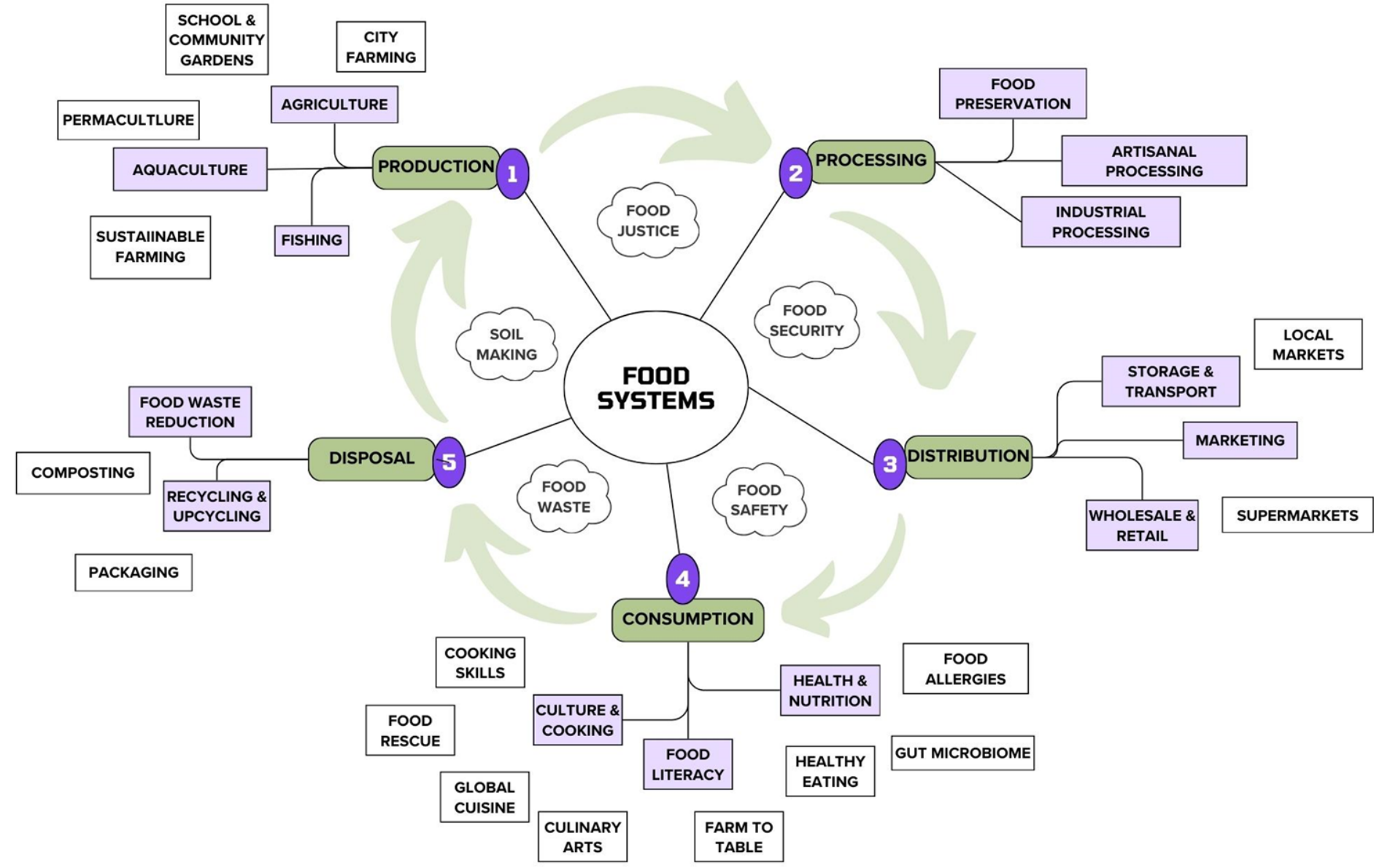
L'INSEGNAMENTO DEI SISTEMI ALIMENTARI PUO' ESSERE INTERDISCIPLINARE

ESISTONO MOLTI ARGOMENTI E OPPORTUNITA' PER INCLUDERE I SISTEMI ALIMENTARI NEL PROGRAMMA SCOLASTICO





MOLTI ARGOMENTI A CUI ATTINGERE





Iniziamo dalla produzione. Perché abbiamo bisogno di una produzione alimentare sostenibile?

- Aziende agricole come ecosistemi coltivati
- Design integrato: per lo stoccaggio di energia, acqua e fertilità con coltivazione della biodiversità e successione accelerata dei nostri metodi agricoli.



VIDEO: SUSTAINABLE FARMING

<https://youtu.be/9-pNjAu9D7A>



Abitudini alimentari sostenibili

- Diete prevalentemente vegetariane (carne sì o no?)
- Cibi a Km0 (mercati vs supermercati)
- Riduzione scarti alimentari (cibo a casa?)



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

1- una dieta prevalentemente vegetariana è considerata più sostenibile di una dieta ricca in cibi di origine animale.



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

2- scegliere cibi di produzione locale significa sempre minore impatto ambientale.



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

3- Ridurre gli scarti di cibo è un principio fondamentale di una dieta sostenibile.



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

4- Le pratiche agricole biologiche garantiscono sempre una migliore salute del suolo.



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

5- Mangiare cibi diversi non è importante per la sostenibilità.



Abitudini alimentari sostenibili - Vero o falso?

6- Gli alimenti trasformati sono sempre meno sostenibili degli alimenti integrali.



Ambienti alimentari

Sono gli ambienti fisici, sociali, economici e culturali che influenzano le scelte alimentari e i comportamenti alimentari delle persone.

- Disponibilità: la presenza di opzioni alimentari sane nella comunità.
- Accessibilità: il costo del cibo sano rispetto ai livelli di reddito.
- Sicurezza: sicurezza e igiene degli alimenti disponibili.
- Qualità: il valore nutrizionale e la freschezza degli alimenti disponibili.

Check

[Beeforest](#)

https://eu-cap-network.ec.europa.eu/news/inspirational-idea-sustainable-bee-forest_en



Immaginare sistemi alimentari sostenibili

- Alfabetizzazione ai futuri: la capacità di immaginare e creare scenari futuri diversi, che aiutano a pianificare e prendere decisioni.

<https://illuminem.com/category/sustainable-lifestyle>



Progettare sistemi alimentari sostenibili

- **Apprendimento attraverso progetti:** gli studenti imparano impegnandosi attivamente i progetti significativi nel mondo reale.
- **Orti scolastici:** i vantaggi includono l'apprendimento diretto, la comprensione della produzione del cibo e la promozione di abitudini alimentari sane.
- **Progetti di fornitura di cibo locale:** incoraggiano gli studenti alla ricerca e a rifornirsi di cibi di produzione locale per pasti o eventi scolastici .
- **Iniziative per la riduzione degli scarti:** progetti che si concentrano sulla riduzione, riuso e riciclo di scarti di cibo nelle scuole.
- **Settimana scolastica del cibo:** coinvolgere l'intera scuola in progetti di sistemi alimentari



Agire per il clima e i sistemi alimentari sostenibili

- **Pensiero critico:** interrogarsi e analizzare l'impatto delle proprie scelte alimentari sull'ambiente e la società.
- **Incentivare all'azione:** iniziative guidate dagli studenti che hanno un impatto positivo sulle loro comunità.



Attività pratiche connesse con il programma

- **Attività di classe:** classi di cucina, audit sugli sprechi di cibo, visite alle aziende agricole locali, ecc.
- **Discussioni di gruppo:** facilitare discussioni su argomenti quali l'impatto dei sistemi alimentari sulla nostra salute e ambiente.
- **Progetti concreti:** progetti che includono la coltivazione del cibo, la cucina, il riciclo del packaging o campagne di sensibilizzazione creativa sulle abitudini alimentari sostenibili.



Case Study: CLIKIS-Network – mense scolastiche per il rispetto del clima - Estonia

Il progetto ha coinvolto otto scuole e asili estoni e offerto l'opportunità di analizzare le attrezzature della cucine, il menu, le pratiche e la gestione degli scarti.

Esempio: la scuola Tartu Kivilinna ha introdotto la pesatura degli scarti di cibo lasciati nei piatti per fornire informazioni utili agli studenti, all'amministrazione scolastica e al gestore della mensa. La caffetteria mantiene un registro giornaliero degli scarti, che mostra il numero di studenti che hanno mangiato e la quantità degli scarti in litri.



Case Study: la sfida di Berlino

- **Problema:** Berlino aveva problemi di sicurezza alimentare, accesso a prodotti freschi e gestione degli scarti alimentari.
- **Soluzioni:**
 - Orti di comunità: fornire l'accesso ai residenti locali agli spazi verdi per produrre prodotti freschi.
 - Supermercati cooperativi: consentire ai consumatori di avere un maggiore controllo sul cibo che acquistano e supportare i produttori locali.
 - App per la riduzione degli scarti alimentari: connettere i surplus di cibo con le persone in difficoltà riducendo gli scarti di cibo.
- **Risultati:** maggiore sicurezza alimentare, maggiore impegno della comunità e riduzione degli scarti alimentari.



Case Study: camp estivo per bambini in fattoria - Estonia

Il campo estivo Ranna Rancho offre ai bambini l'opportunità di acquisire una nuova prospettiva sulla natura, incluso il processo di coltivazione dei cibi. Durante il camp, i bambini vivono in mezzo alla natura e sono impegnati in semplici e tradizionali attività di campagna.

I bambini acquisiscono valide conoscenze ed esperienze sull'alfabetizzazione alimentare, soprattutto sul processo di coltivazione, sui benefici per la salute delle diverse piante, creano ricette con il minimo scarto di cibo, ecc. Prendendosi cura degli animali della fattoria sviluppano empatia e rispetto per gli animali.



Immaginare e progettare i sistemi alimentari del futuro

Metodi di alfabetizzazione ai futuri

- Pianificazione degli scenari:
- Backcasting (proiezione a ritroso)
- Esercizi di visione.



Sito web della Dashboard dei sistemi alimentari

<https://www.foodsystemsdashboard.org/>



REFERENZE

Libri e pubblicazioni

1. Legan, L. (2020). Planet Schooling: How to Create a Permaculture Living Laboratory in Your Back Yard. CreateSpace Independent Publishing Platform.
2. European Commission. (2020). Farm to Fork Strategy: For a Fair, Healthy and Environmentally-Friendly Food System. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2018). Agroecology: Scaling up Agroecology to Achieve the Sustainable Development Goals. Retrieved from <http://www.fao.org/3/I9049EN/i9049en.pdf>
4. European Environment Agency (EEA). (2019). The European Environment – State and Outlook 2020: Knowledge for Transition to a Sustainable Europe. Retrieved from <https://www.eea.europa.eu/publications/soer-2020>
5. International Panel of Experts on Sustainable Food Systems (IPES-Food). (2016). From Uniformity to Diversity: A Paradigm Shift from Industrial Agriculture to Diversified Agroecological Systems. Retrieved from http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/UniformityToDiversity_FULL.pdf
6. European Union. (2019). EU Agricultural Outlook for Markets and Income 2019-2030. Retrieved from https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/food-farming-fisheries/farming/documents/agricultural-outlook-2019-report_en.pdf
7. WWF. (2019). Living Planet Report 2019: Aiming Higher. Retrieved from https://wwf.panda.org/knowledge_hub/all_publications/living_planet_report_2019/



REFERENZE

Siti web

1. European Commission – Farm to Fork Strategy: https://ec.europa.eu/food/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
2. Food and Agriculture Organization (FAO) – Sustainable Food and Agriculture: <http://www.fao.org/sustainability/en/>
3. European Environment Agency (EEA): <https://www.eea.europa.eu/>
4. International Panel of Experts on Sustainable Food Systems (IPES-Food): <http://www.ipes-food.org/>
5. Sustainable Food Trust: <https://sustainablefoodtrust.org/>
6. EAT Forum: <https://eatforum.org/>
7. Agroecology and Sustainable Food Systems Journal: <https://www.tandfonline.com/toc/wjsa20/current>
8. Food Systems Dashboard: <https://foodsystemsdashboard.org/>



REFERENZE

Report e Documenti

1. Commissione Europea. (2020). A Farm to Fork Strategy for a Fair, Healthy and Environmentally-Friendly Food System. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
2. FAO. (2018). The Future of Food and Agriculture: Alternative Pathways to 2050. Retrieved from <http://www.fao.org/3/I8429EN/i8429en.pdf>
3. EEA. (2020). Food in a Green Light: A Systems Approach to Sustainable Food. Retrieved from <https://www.eea.europa.eu/publications/food-in-a-green-light>
4. IPES-Food. (2019). Towards a Common Food Policy for the European Union: The Policy Reform and Realignment That Is Required to Build Sustainable Food Systems in Europe. Retrieved from http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/CFP_FullReport.pdf
5. European Commission. (2018). EU Food Losses and Waste. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fw_eu-actions_food-waste-com_2018_en.pdf



REFERENZE

Articoli e riviste

1. Garnett, T. (2014). What is a Sustainable Healthy Diet?. Food Climate Research Network. Retrieved from https://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf
2. Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global Diets Link Environmental Sustainability and Human Health. *Nature*, 515(7528), 518-522.
Retrieved from <https://www.nature.com/articles/nature13959>
3. Gliessman, S. R. (2018). *Agroecology: The Ecology of Sustainable Food Systems*. CRC Press.



Fonti educative EU

1. European Commission – Education and Training: <https://ec.europa.eu/education/>
2. European Schoolnet: <http://www.eun.org/>
3. Eco-Schools Programme: <https://www.ecoschools.global/>
4. European Environment Information and Observation Network (Eionet): <https://www.eionet.europa.eu/>
5. Food for Life Partnership: <https://www.foodforlife.org.uk/>



Altre lecture

1. Farming for the Future: Sustainable Agriculture and Food Systems (2020). European Parliament. Retrieved from [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/649359/EPRS_BRI\(2020\)649359_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/649359/EPRS_BRI(2020)649359_EN.pdf)
2. Transition to Agroecology: For a Food System Transformation in Europe (2019). Report by IDDRI and Agroecology Europe. Retrieved from <https://www.agroecology-europe.org/wp-content/uploads/2019/04/Agroecology-IDDRI-Report.pdf>
3. Rethinking Food and Agriculture: New Ways Forward (2020). Springer Nature. Retrieved from <https://www.springer.com/gp/book/9783030393122>



Spazio aperto alle domande





Viviamo il cambiamento!

Scegliamo abitudini alimentari sostenibili oggi
per un domani più salutare.

Proteggiamo il pianeta pasto dopo pasto!



Grazie!

Contatto

Associazione Kora

Joe Short





Glossario

Agroecologia: un approccio olistico all'agricoltura che enfatizza la gestione ecologica dei sistemi agricoli, integrando pratiche che supportano la biodiversità, la sostenibilità e la salute degli ecosistemi.

Agroforestazione: sistema di gestione dell'uso del territorio in cui alberi o arbusti vengono coltivati intorno o tra colture o pascoli. Questa pratica migliora la biodiversità e aumenta la produttività, la resilienza e la sostenibilità.

Acquacoltura: coltivazione di organismi acquatici come pesci, molluschi e piante, tipicamente a scopo alimentare, in ambienti controllati.

Biodiversità: varietà della vita nel mondo o in un particolare habitat o ecosistema. In agricoltura, la biodiversità aiuta a mantenere la stabilità dell'ecosistema, migliora la fertilità del suolo e migliora la resilienza contro parassiti e malattie.



Orto di comunità: un singolo pezzo di terreno coltivato collettivamente da un gruppo di persone. Gli orti comunitari forniscono prodotti freschi, migliorano gli ambienti urbani e favoriscono le interazioni sociali.

Compostaggio: il processo di riciclaggio dei rifiuti organici, come scarti alimentari e da giardinaggio, in un prezioso ammendante del suolo noto come compost. Questo processo migliora la salute del suolo e riduce i rifiuti in discarica.

Rotazione delle colture: pratica agricola che alterna diversi tipi di colture nella stessa area in sequenza. Aiuta a mantenere la salute del suolo, a ridurre i cicli dei parassiti e le malattie e ad aumentare la resa dei raccolti.

Distribuzione: il processo di trasporto del cibo dal luogo di produzione al luogo in cui verrà consumato. Una distribuzione efficace garantisce che il cibo raggiunga i consumatori in modo efficiente e rimanga fresco e sicuro da mangiare.

Servizi ecosistemici: i benefici che gli esseri umani traggono dagli ecosistemi, inclusi servizi di approvvigionamento (come cibo e acqua), servizi di regolamentazione (come il controllo delle inondazioni), servizi culturali (come benefici ricreativi) e servizi di supporto (come il ciclo dei nutrienti).

Agricoltura etica: pratiche agricole che danno priorità al benessere degli animali, alla sostenibilità ambientale e al trattamento equo dei lavoratori. L'agricoltura etica mira a produrre cibo in modo moralmente giusto e socialmente responsabile.



Deserto alimentare: aree urbane o rurali dove l'accesso a cibo nutriente e a prezzi accessibili è limitato. I residenti nei deserti alimentari spesso fanno affidamento su generi alimentari economici e fast food, causa di una cattiva salute alimentare.

Ambiente alimentare: il contesto fisico, economico, politico e socio-culturale in cui le persone effettuano scelte alimentari. Gli ambienti alimentari influenzano la disponibilità degli alimenti, la convenienza e la desiderabilità.

Insicurezza alimentare: una condizione in cui le persone non hanno accesso regolare a cibo sufficientemente sicuro e nutriente per una crescita e uno sviluppo normali e per una vita attiva e sana.

Sistema alimentare: la rete interconnessa che comprende tutti gli aspetti dell'alimentazione di una popolazione, tra cui la coltivazione, la raccolta, la lavorazione, l'imballaggio, il trasporto, la commercializzazione, il consumo e lo smaltimento degli alimenti.

Alfabetizzazione ai futuri: la capacità di immaginare e valutare possibili futuri. Consente agli individui e alle comunità di immaginare e pianificare scenari futuri sostenibili e desiderabili.

Emissioni di gas serra: gas come anidride carbonica, metano e protossido di azoto che intrappolano il calore nell'atmosfera, contribuendo al riscaldamento globale e al cambiamento climatico. L'agricoltura è una fonte significativa di queste emissioni.

Gestione integrata dei parassiti (IPM): un approccio sensibile all'ambiente alla gestione dei parassiti che utilizza una combinazione di metodi biologici, culturali, fisici e chimici per ridurre al minimo l'impatto sulla salute umana, sugli organismi benefici e non bersaglio e sull'ambiente.



Gestione integrata delle risorse: un approccio olistico alla gestione di tutte le risorse (terra, acqua, energia e materiali) in modo integrato per creare sistemi sostenibili ed efficienti.

Cibo locale: cibo prodotto, trasformato e distribuito all'interno di una specifica area geografica. I sistemi alimentari locali sostengono le economie regionali, riducono le emissioni dei trasporti e forniscono prodotti più freschi.

Agricoltura biologica: un metodo di coltivazione che utilizza processi e input naturali, evitando sostanze chimiche di sintesi e organismi geneticamente modificati (OGM). L'agricoltura biologica promuove la salute del suolo, la biodiversità e l'equilibrio ecologico.

Permacultura: un sistema di progettazione per la vita e l'agricoltura sostenibili che imita gli ecosistemi naturali. I principi della permacultura includono la cura per la terra, la cura per le persone e un'equa condivisione delle risorse.

Agricoltura rigenerativa: un approccio di conservazione e riabilitazione dei sistemi alimentari e agricoli che si concentra sulla rigenerazione del suolo superficiale, sull'aumento della biodiversità, sul miglioramento dei cicli dell'acqua e sul potenziamento dei servizi ecosistemici.

Agricoltura sostenibile: pratiche agricole che soddisfano le attuali esigenze alimentari senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri bisogni. Sottolinea la salute ambientale, la redditività economica e l'equità sociale ed economica.



Dieta sostenibile: una dieta che ha un basso impatto ambientale, contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale e sostiene una vita sana per le generazioni presenti e future. È culturalmente accettabile, economicamente giusta e nutrizionalmente adeguata.

Gestione dei rifiuti: raccolta, trasporto, lavorazione, riciclo e smaltimento dei materiali di scarto. Una gestione efficace dei rifiuti riduce l'impatto ambientale e promuove il recupero delle risorse.



Materiali didattici





CASE STUDY

Berlino





Co-funded by
the European Union



IMMAGINARE E PROGETTARE

