

1

livello elementare

lezione 1

Cosa è la fame e chi sono gli affamati?

La lezione è stata concepita per essere sviluppata nell'arco di 45 minuti ma può essere elaborata in maniera più o meno approfondita e secondo le necessità della classe. Si incoraggiano gli insegnanti a sviluppare tutti gli obiettivi e i contenuti. Tra le varie attività e punti di discussione relativi a ciascun obiettivo, gli insegnanti potranno scegliere i più appropriati ai loro studenti. I materiali relativi ad ogni lezione possono essere reperiti nella sezione Materiali.



Informazioni per gli insegnanti

Per iniziare a studiare la fame nel mondo, è importante che i bambini comprendano le principali funzioni degli alimenti e l'importanza del cibo per godere di buona salute, per la crescita e lo sviluppo. Dovrebbero sapere che in tutti i Paesi e le regioni, in alcuni più che in altri, vi sono persone affamate e che stiamo lavorando insieme per risolvere il problema della fame nel mondo. L'argomento della fame dovrebbe essere presentato in maniera tale da incoraggiare la speranza in un futuro migliore, dove tutti dispongano degli alimenti necessari per condurre una vita attiva e sana.

L'obiettivo 1 evidenzia l'importanza di procurarci gli alimenti di cui abbiamo bisogno. La nutrizione è presentata, in modo semplice, come ciò che ci fornisce l'energia e le sostanze nutritive necessarie per la salute, per vivere e per aiutarci nello sviluppo e nella crescita, senza entrare nel dettaglio in merito alle sostanze nutritive specifiche che potrebbero essere troppo difficili da capire per i bambini più piccoli. Per i bambini più grandi, invece, possono essere aggiunte delle lezioni supplementari sulle sostanze nutritive e sui bisogni specifici nonché indicazioni sui cibi locali. Per avere un prospetto più esauriente dei concetti di base della nutrizione, gli insegnanti possono fare riferimento alla Lezione 1 dei livelli Intermedio e Secondario.

L'obiettivo 2 introduce l'importanza di avere un'alimentazione varia al fine di soddisfare i nostri bisogni nutrizionali. Una semplice immagine è volta a rappresentare i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno e ad illustrare il tipico pasto utilizzato in molti Paesi che fornisce un'alimentazione varia. Se il tempo a disposizione lo consente, ciascuna sezione può essere presentata più dettagliatamente e i materiali e le immagini possono essere distribuiti ai bambini per essere colorati e poi discussi.

L'obiettivo 3 presenta la dimensione del problema della fame nel mondo e identifica le persone più soggette al rischio di soffrirne. Per un prospetto più dettagliato dell'attuale situazione a livello mondiale, gli insegnanti possono fare riferimento a *La fame e la malnutrizione nel mondo*, nella sezione Introduzione.



Obiettivo 1 Capire perché abbiamo bisogno del cibo

Materiali



Immagine: *Tutti abbiamo bisogno del cibo*
Scheda: *Gli alimenti ci forniscono...*

Concetto

Tutti abbiamo bisogno del cibo

Contenuto



Al principio della catena alimentare ci sono le piante e gli esemplari più piccoli del mondo animale, risalendo verso l'alto si trovano animali sempre più grandi e le persone. Come la stessa parola 'catena' implica, tutte le forme di vita dipendono l'una dall'altra e sono collegate tra loro attraverso il bisogno di sostanze nutritive. Per vivere, tutti dobbiamo avere le sostanze nutritive.

Attività



Chiedete ai bambini di pensare se esiste qualche animale che non ha bisogno degli alimenti.



Fate circolare o mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* e chiedete ai bambini di scrivere o dire quali sono gli alimenti di cui si nutrono le persone e gli animali rappresentati nell'immagine. È anche possibile colorare l'immagine.



Discutete su come gli animali e le persone rappresentate nell'immagine *Tutti abbiamo bisogno del cibo* mangino cibi differenti e abbiano bisogno di differenti sostanze nutritive, pur condividendo tutti il bisogno di alimenti che li mantengano sani.




Discutete con i bambini il concetto di catena alimentare: tutte le piante e gli animali, incluse le persone, sono collegati tra loro. Le piante costituiscono il cibo per molti animali; gli animali, a loro volta, costituiscono il cibo per altri animali; e molti animali mangiano sia le piante che gli animali. Questo può essere concepito sia come un ciclo che come una catena perché a volte gli animali forniscono il fertilizzante che nutre le piante.





La catena alimentare può essere rappresentata facendo disegnare ai bambini una piccola immagine di una pianta, di un pesce, di un animale di piccola taglia, di un animale più grande o di una persona per poi attaccarla ai loro vestiti o fargliela tenere in mano. Quindi, i bambini possono formare una catena (tenendosi per le braccia o per le mani) con le piante, i pesci o gli animali piccoli da una parte e con, dall'altra parte, risalendo la catena alimentare, quelle specie il cui nutrimento dipende dalle prime. Poi, i bambini possono unire le mani (o le braccia) e formare un cerchio, per rappresentare la connessione che ogni specie ha con le altre. È importante il concetto per cui se uno dei contatti si rompe, questo influisce su l'intera catena o cerchio. Tutti sono importanti e ognuno dipende dall'altro: questo è il concetto di un sistema. Un altro sistema, quello di approvvigionamento alimentare, verrà introdotto nella lezione successiva.




Concetto Il cibo ci dà l'energia e le sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno per crescere e svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere


Contenuto  Dite ai bambini che negli alimenti ci sono delle sostanze speciali chiamate sostanze nutritive. Le sostanze nutritive sono contenute nel cibo che mangiamo e includono le vitamine, i minerali, i carboidrati, le proteine, i grassi e l'acqua. Queste sostanze permettono al nostro corpo di funzionare, di respirare e pensare, permettono al nostro sangue di circolare, ci danno l'energia e sono i 'mattoni' che ci aiutano a crescere, a muoverci, a lavorare, a giocare, a pensare e ad imparare. Molte importanti sostanze nutritive sono analizzate più dettagliatamente nella scheda *Gli alimenti ci forniscono...* I concetti possono essere introdotti e discussi in maniera più dettagliata a seconda del livello di apprendimento della classe. Concetti più approfonditi relativi alla nutrizione sono forniti nelle sezioni dei livelli Intermedio e Secondario.


Attività  Fate circolare o mostrate la scheda *Gli alimenti ci forniscono...* Mostrate dei campioni di alimenti, o delle immagini di alimenti locali, e discutete sulle loro funzioni per il corpo. Per esempio, per illustrare le proteine, indicate la loro funzione nel corpo (fate riferimento alla scheda), mostrate una piccola manciata di fagioli (o di altri cibi locali ricchi di proteine) e spiegate che i fagioli sono una ricca fonte di proteine.

 Durante i giochi possono essere sviluppate attività alternative. Per esempio, mostrate un cibo o l'immagine di un cibo oppure semplicemente fate il nome di un cibo locale e domandate quali sostanze nutritive (sulla base della scheda) sono contenute in quel cibo. Un esempio potrebbe essere mostrare o disegnare un cereale e domandare cosa ci forniscono i cereali (carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali).

Concetto Mangiare troppo o troppo poco non è salutare

Contenuto  Per essere in salute, dobbiamo disporre del giusto genere e della giusta quantità di alimenti. Un'alimentazione non sufficiente, o non sufficientemente diversificata, e persino eccessiva può nuocere alla salute. Qual è la giusta e sufficiente quantità di cibo? Le persone hanno bisogno di alimenti di genere e quantità differenti. Abbiamo bisogno di più cibo quando ci troviamo in una fase di crescita come, ad esempio, i neonati, i bambini, le donne in gravidanza e le madri che allattano. Abbiamo bisogno di più cibo se lavoriamo e giochiamo intensamente. E possiamo avere bisogno di più cibo se siamo ammalati.

 Anche se mangiamo troppo cibo possiamo non essere in buona salute. Troppo cibo porta il nostro corpo ad immagazzinare troppi grassi e ciò può contribuire al rischio di malattie cardiocircolatorie e diabete.

Attività  Mostrate l'immagine *Tutti abbiamo bisogno degli alimenti*. Chiedete ai bambini di immaginare che cosa potrebbe accadere se i vari animali e le persone rappresentate nell'immagine mangiassero la razione giornaliera di cibo degli altri. Per esempio, che cosa succederebbe se la gallina mangiasse il cibo giornaliero della mamma; o che cosa succederebbe se il bambino



mangiasse la razione giornaliera della gallina? Spiegate inoltre che nella famiglia ognuno ha bisogni alimentari differenti. Abbiamo bisogno di quantità maggiori di cibo quando lavoriamo e giochiamo intensamente, quando stiamo crescendo o quando siamo ammalati. Anche le donne in gravidanza e le mamme che allattano hanno bisogno di una quantità maggiore di cibo. Tutti i membri della famiglia, per essere in salute, devono avere un'alimentazione sufficiente. Ciascun animale e persona riportati nell'immagine ha bisogni particolari in relazione alla quantità e alla qualità di cibo. Se il tempo lo permette, i bambini possono disegnare un pasto per ogni animale e per ciascuna delle persone rappresentate nell'immagine e discutere sul genere e sulla quantità degli alimenti necessari a ciascun membro della famiglia.



Obiettivo 2 Sapere che abbiamo bisogno di molti alimenti diversi

Materiali



Immagine: *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi*

Concetto

Le persone hanno bisogno di un'alimentazione varia per crescere e per vivere sane

Contenuto



Anche se abbiamo un'alimentazione sufficiente a soddisfare i nostri bisogni energetici, possiamo non essere in salute se non ci procuriamo i diversi generi alimentari di cui abbiamo bisogno. Poiché le diverse sostanze nutritive si trovano in alimenti differenti, abbiamo bisogno di mangiare molti cibi al fine di ottenere tutto quello che il nostro organismo necessita.



La maggior parte delle regioni ha un modello di alimentazione tradizionale o locale che fornisce la varietà necessaria per la salute e per la crescita. Per esempio, alimenti di base come il riso, il frumento, il granoturco, la manioca o le patate forniranno l'alimento principale al quale, tipicamente, verranno aggiunte più piccole quantità di vegetali, di carne, di pesce o di pollame e di salse. Quando gli alimenti aggiuntivi forniscono varietà di vegetali, di carni o di legumi (fagioli, piselli e noci), come pure salse con grassi, zuccheri e frutta allora, il regime alimentare tradizionale locale è ricco delle sostanze nutritive necessarie per la salute e per la crescita.

Attività



Dite ai bambini che le persone hanno diversi modi di mangiare in tutto il mondo. Fate circolare o mostrate l'immagine *Abbiamo bisogno di molti alimenti diversi* e descrivete il pasto che è stato servito a quella famiglia. È costituito da una grande quantità di un alimento di base. Chiedete ai bambini quale gli sembra che sia l'alimento di base (riso, manioca, patate). Chiedete loro quale altro alimento vedono presente in quantità ridotta (frutta, carne, verdure e salse).



Dite ai bambini che questo è il modo in cui mangiano la maggior parte delle persone nel mondo. Esse hanno un cibo di base, poi aggiungono piccole quantità di alimenti di accompagnamento. Discutete su come, nel mondo, gli alimenti di base siano tipicamente dei cibi amidacei, come il riso e altri cereali, patate e manioca. Discutete su come gli alimenti di accompagnamento possano essere delle verdure, fagioli, piselli, noci, della carne e del pesce, delle uova o salse ottenute da questi alimenti.



Dite ai bambini che gli cibi di accompagnamento forniscono i differenti generi di alimenti di cui abbiamo bisogno per essere sani. E che si dovrebbe tentare di mangiare cibi differenti ogni giorno. Si dovrebbe anche tentare di mangiare della frutta dopo i pasti o come spuntino.



Chiedete ai bambini come sono i loro pasti e chiedere anche se, come la famiglia nell'immagine, hanno un alimento di base e piccole quantità di alimenti di accompagnamento.



Usando l'immagine come riferimento, chiedete ai bambini di creare una lista dei loro alimenti locali di base e dei cibi di accompagnamento. Chiedetegli di contare quanti alimenti di accompagnamento differenti riescono ad elencare e spiegate come il disporre di molti differenti generi di alimenti li aiuta a crescere e ad essere sani.



Potete creare una vostra versione dell'immagine con un disegno o con il ritaglio di immagini di alimenti locali di base e di cibi di accompagnamento.



Obiettivo 3 Sapere chi soffre la fame nel mondo

Materiali



Immagine: *La mappa della fame nel mondo*

Concetti

- 'Fame' significa non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i nostri bisogni
- In tutti i Paesi e regioni del mondo vi sono persone affamate

Contenuti



La fame consiste nel non avere un'alimentazione sufficiente né la varietà di alimenti necessaria a soddisfare i bisogni nutrizionali. La fame è un problema in tutto il mondo: in qualsiasi Paese e regione vi sono persone che non godono di un'alimentazione sufficiente. Ma se la fame è presente dovunque, in alcuni Paesi e regioni si incontrano maggiori problemi nel nutrire la gente.



Relativamente all'anno 2001, le persone che soffrono la fame e che non hanno un'alimentazione sufficiente, sono 800 milioni. L'obiettivo del nuovo millennio è quello di assicurare che tutti abbiano cibo in qualità e quantità sufficiente per nutrirsi.



Poiché la fame esiste per molte ragioni (vedete anche la Lezione 2), sarà necessario molto lavoro per risolvere i problemi che la causano. In ogni parte del mondo, tantissime persone lavorano per identificare le cause e per cercare soluzioni al problema della fame.



Tutti, inclusi i bambini, possono essere parte attiva di questo sforzo imparando il più possibile sulla fame e su come prevenirla.

Attività





Mostrate l'immagine *La mappa della fame nel mondo*, che indica le aree con i più gravi problemi di fame e malnutrizione. Spiegate come la mappa mostri le aree dove molte persone non hanno da mangiare gli alimenti di cui hanno bisogno. Indicate le aree con il maggior numero di persone affamate. Spiegate che tutti i Paesi hanno delle persone che sono affamate.




Discutete su come, dentro ciascuna area, le persone che più facilmente sono affamate, siano quelle senza lavoro o educazione, i poveri, le persone senza terra sulla quale coltivare il cibo e altre socialmente svantaggiate. Altre persone che possono essere affamate

sono quelle con bisogni nutrizionali particolari, come i bambini, che hanno bisogno di crescere, e le donne in gravidanza o che allattano. Le guerre, i disordini civili, i cambiamenti climatici e ambientali e altre emergenze quali inondazioni e terremoti spesso causano, a breve e lungo termine, dei problemi di fame nella regione. Identificate la vostra area/regione nel mondo e discutete sui suoi problemi in relazione alla fame.

 Chiedete ai bambini di pensare a un mondo dove tutte le persone hanno un'alimentazione sufficiente. Chiedetegli di creare, nella loro mente, una immagine di quel mondo e di condividere quell'immagine con la classe. Condividete la vostra immagine mentale di quel mondo senza persone affamate. Dove siano disponibili le risorse, fate disegnare ai bambini le loro immagini 'viste con la mente' di un mondo o di un posto dove il cibo è abbondante e nessuno è affamato ed esibite queste immagini negli edifici scolastici e negli edifici pubblici della comunità.

 Discutete su come le persone possano essere affamate per molte ragioni, su quanto lavoro sia necessario per risolvere il problema e su come molte persone stiano lavorando per comprendere perché le persone sono affamate e per trovare delle vie per assicurare alimenti giusti a tutti e per tutto l'anno.

 Discutete su come le persone nel mondo possano lavorare insieme in modo che ognuno abbia da mangiare il cibo sufficiente e nei giusti generi.

Sommario

La Lezione 1 ha presentato dei materiali per rispondere alla domande 'Che cosa è la fame e chi sono gli affamati?'. Dopo avere completato la Lezione 1, i bambini dovrebbero essere in grado di affermare che:

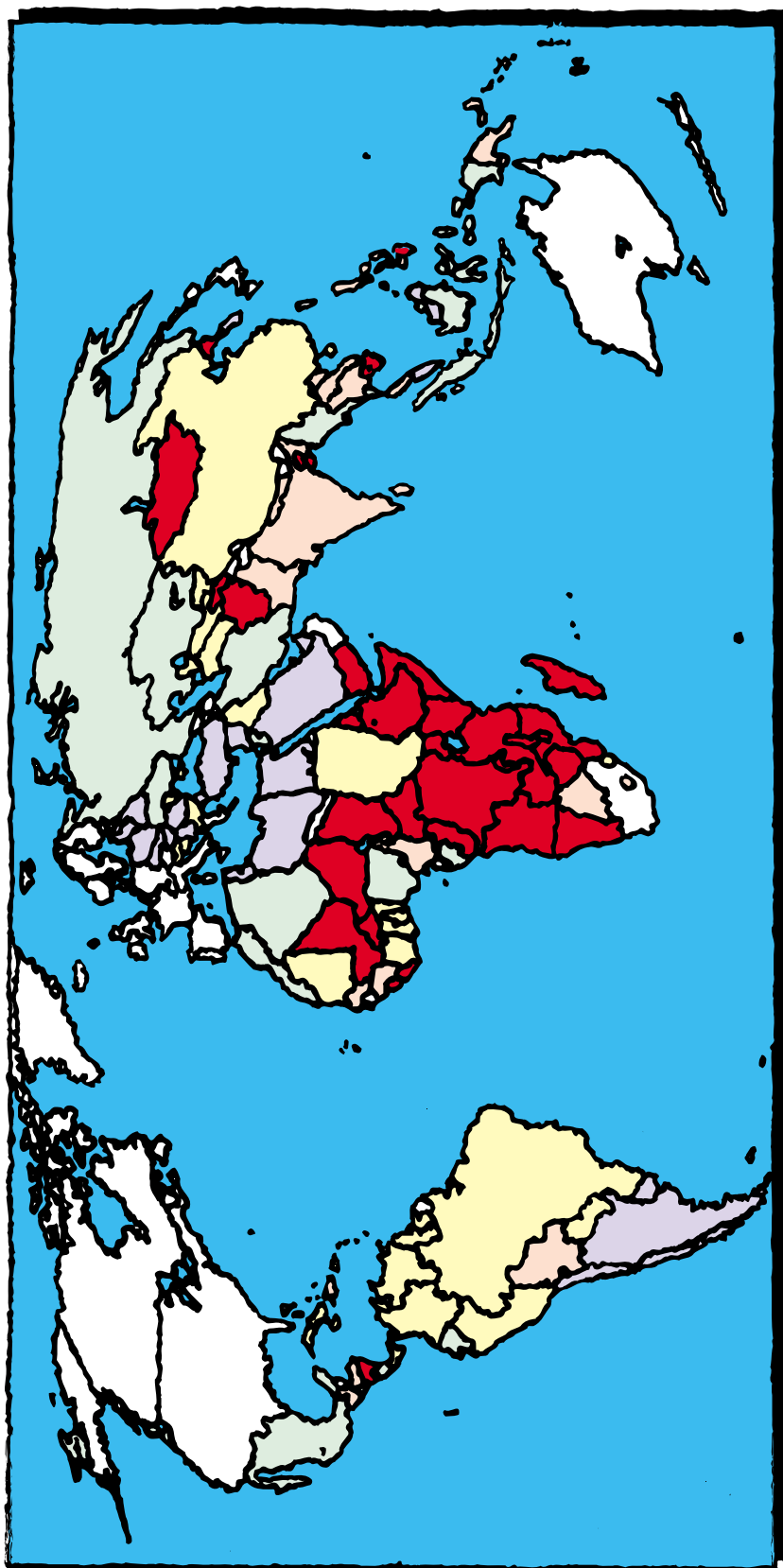
- tutti abbiamo bisogno degli alimenti;
- gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno per crescere e per svilupparci, per muoverci, lavorare, pensare ed imparare, per mantenerci in vita ed in salute;
- mangiare troppo o troppo poco non è salutare;
- la fame consiste nel non disporre dei generi alimentari in qualità e quantità sufficienti a soddisfare i propri bisogni;
- in tutte le regioni del mondo vi sono persone affamate;
- alcune persone hanno bisogni nutrizionali particolari, tra queste i bambini, le donne in gravidanza o che allattano, le persone che svolgono lavori pesanti e le persone malate.

Dite ai bambini che nella nostra prossima lezione impareranno da dove provengono gli alimenti e alcune delle ragioni per cui le persone sono affamate nel mondo.

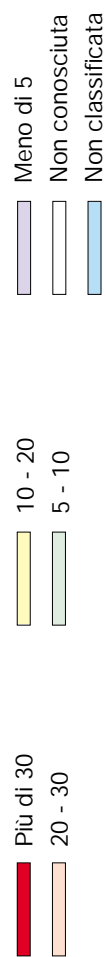




Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Mondo



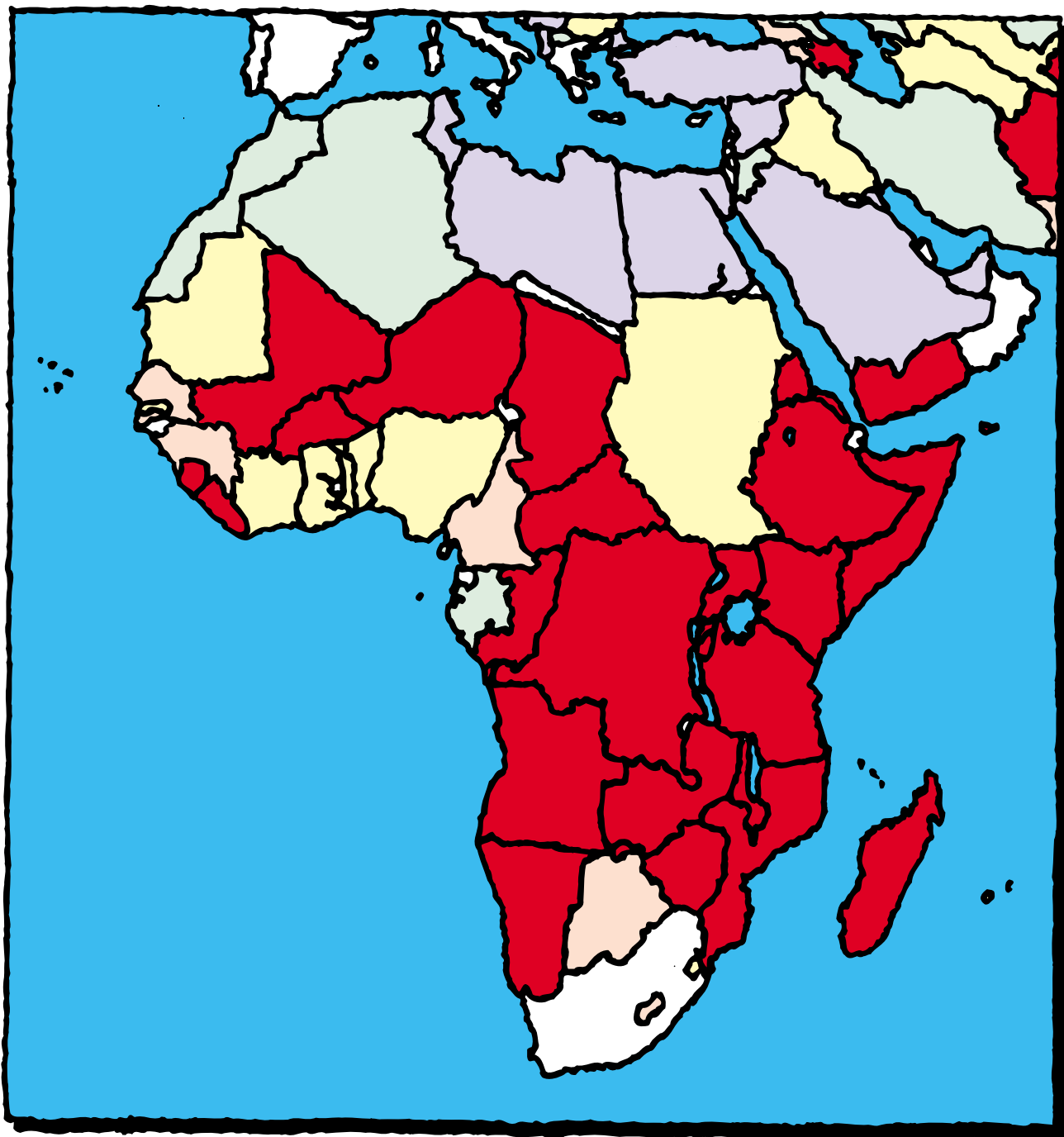
Percentuale di individui sottanutriti










Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Africa



Percentuale di individui sottanutriti

 Più di 30	 10 - 20	 Meno di 5
 20 - 30	 5 - 10	 Non conosciuta
		 Non classificata

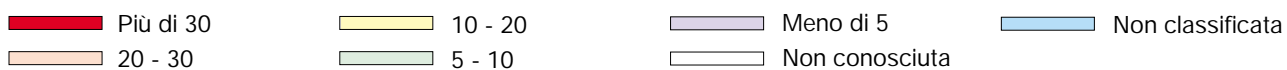
Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Sud America



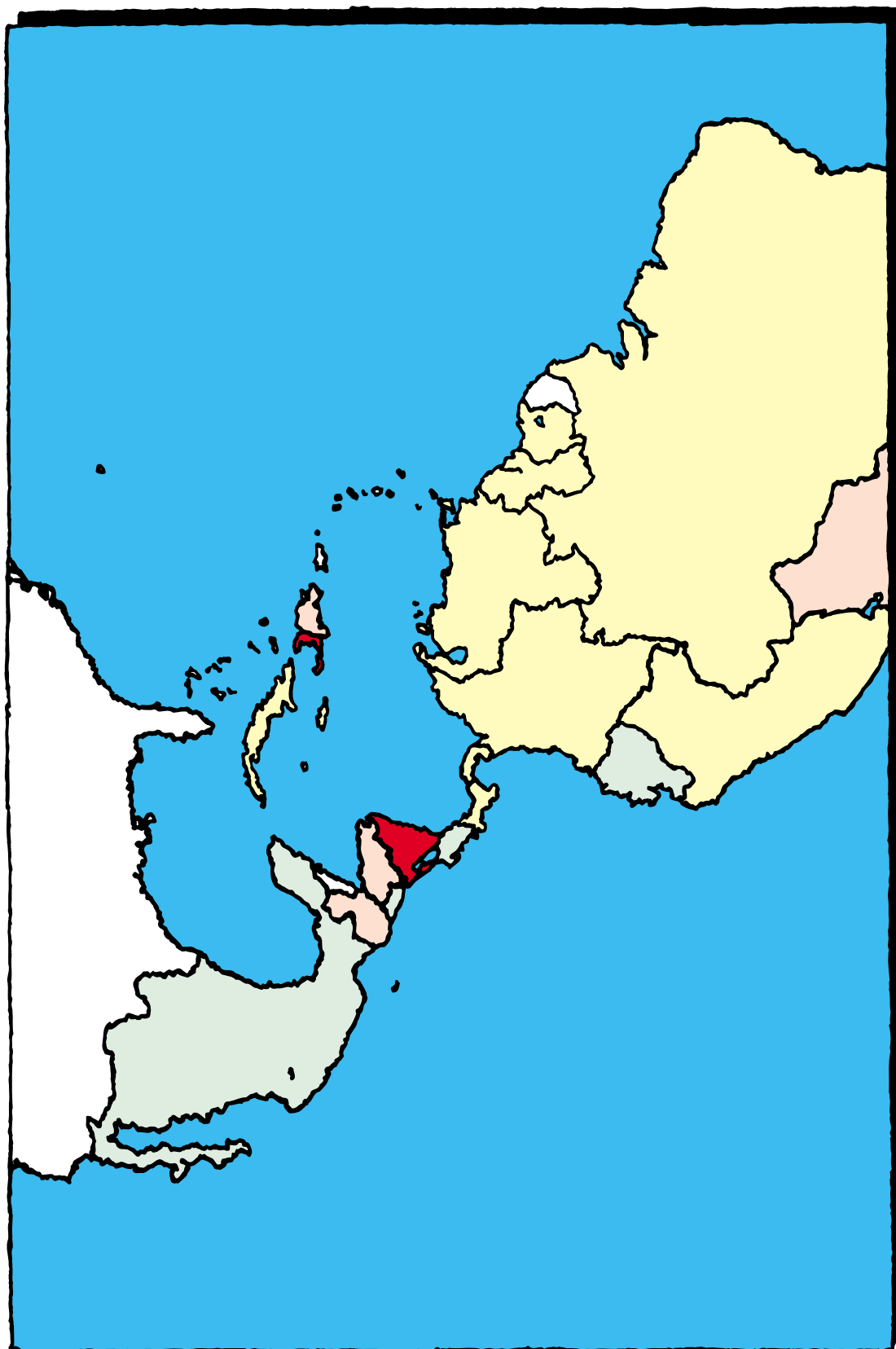
Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
America centrale



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Nord America

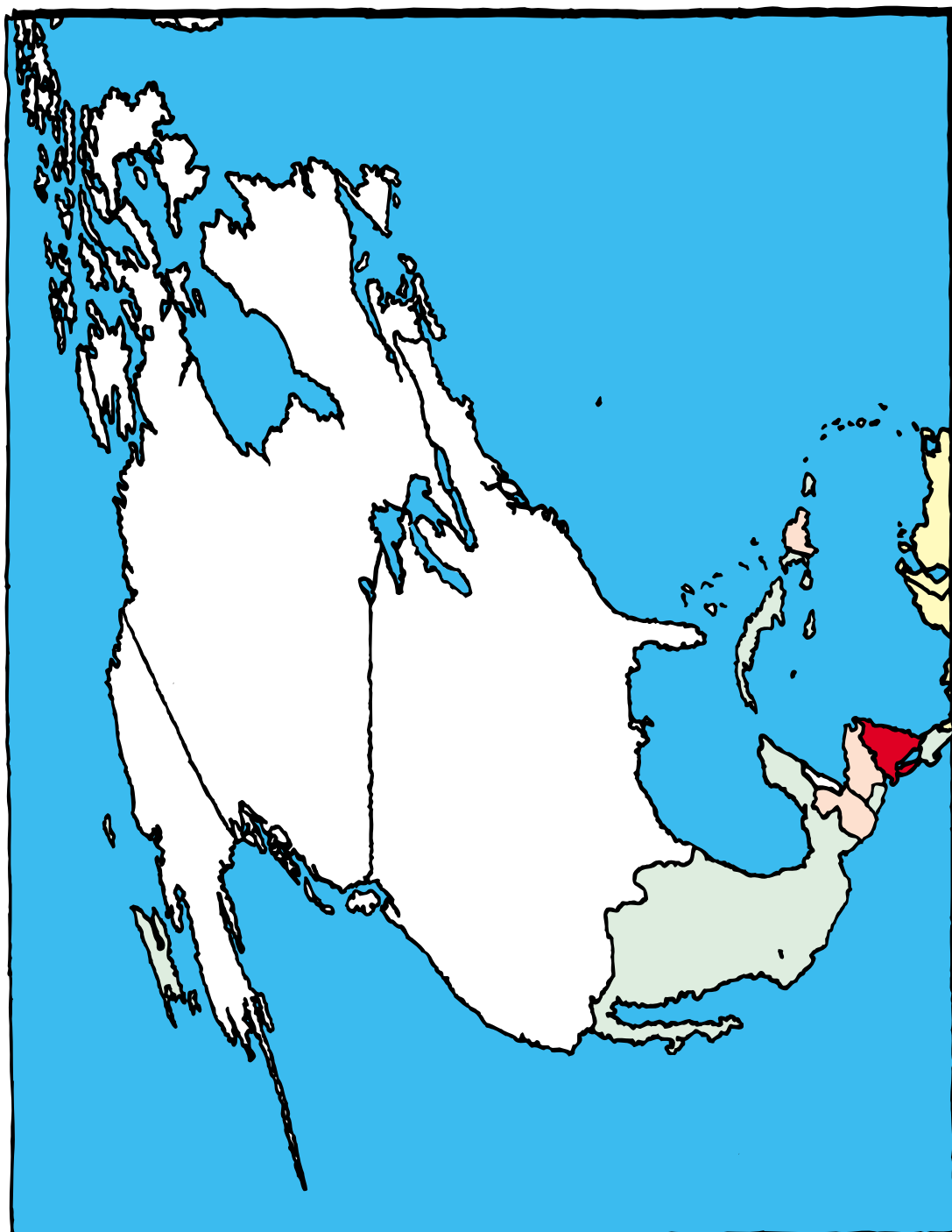




Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Europa

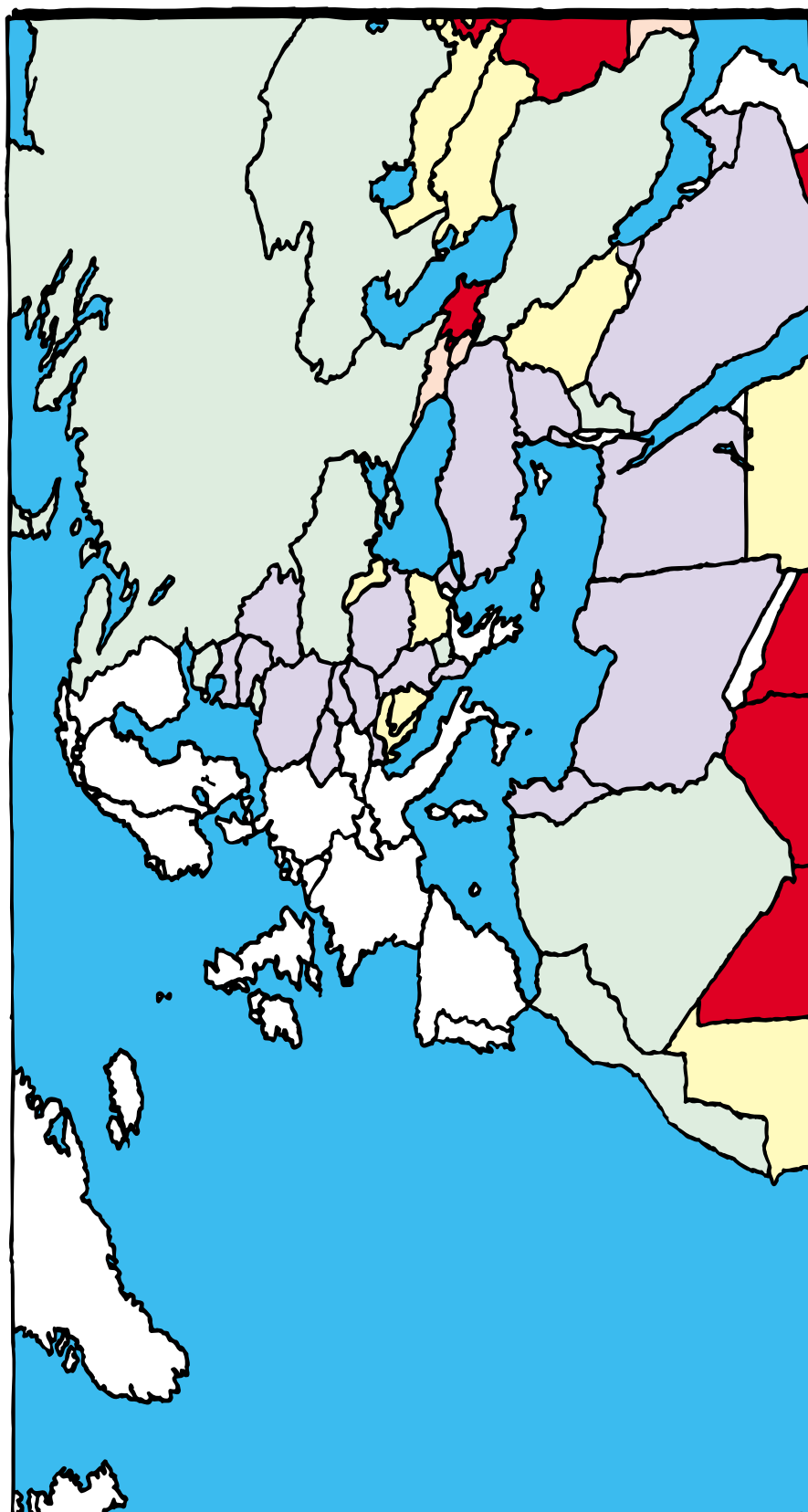
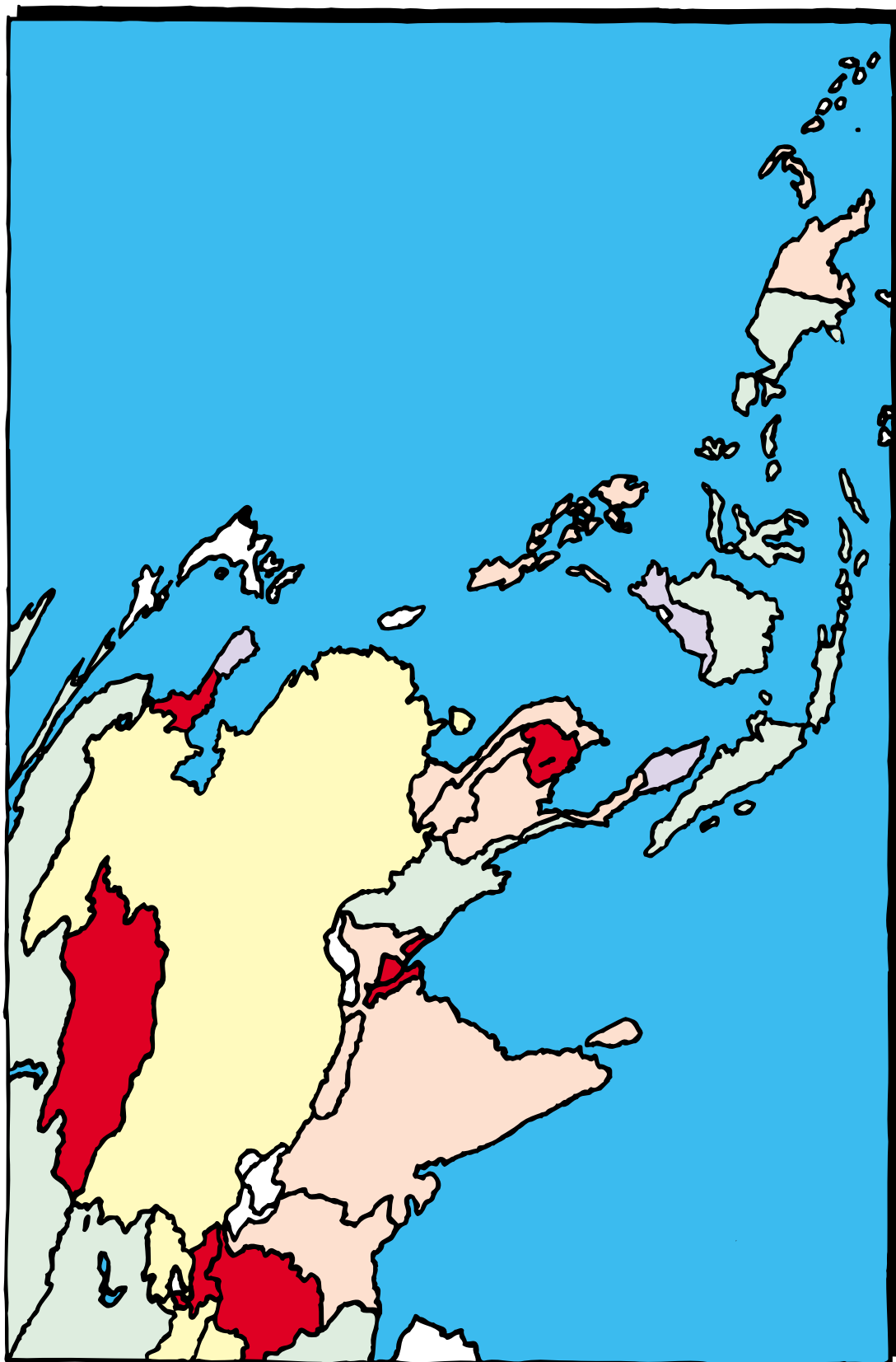
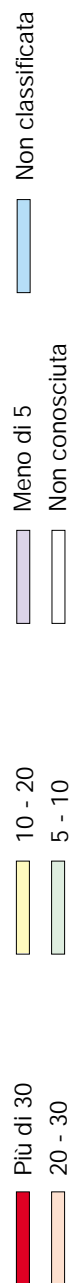




Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Asia



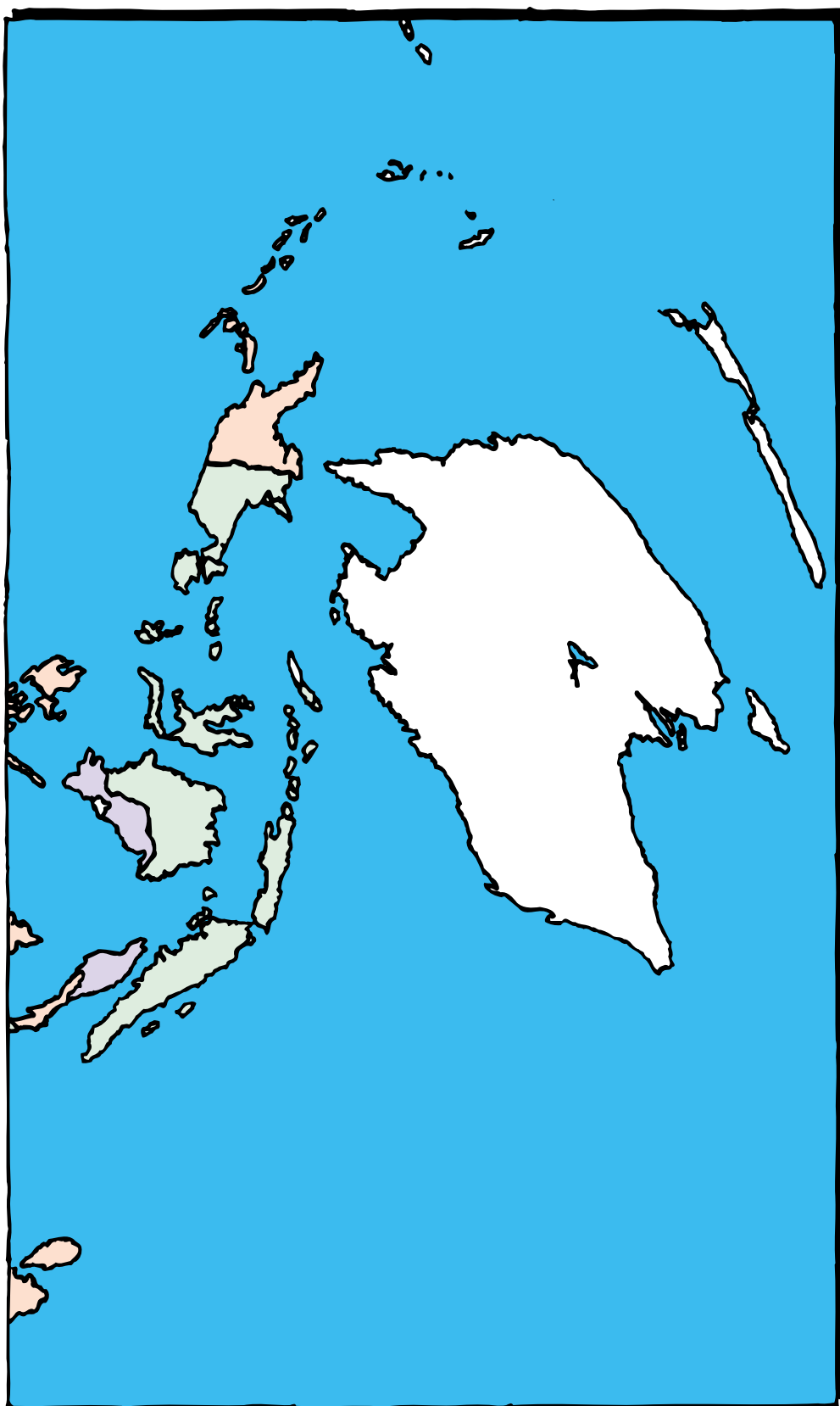
Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: La mappa della fame nel mondo
Le proporzioni delle persone sottanutrite (1996-98)
Oceania



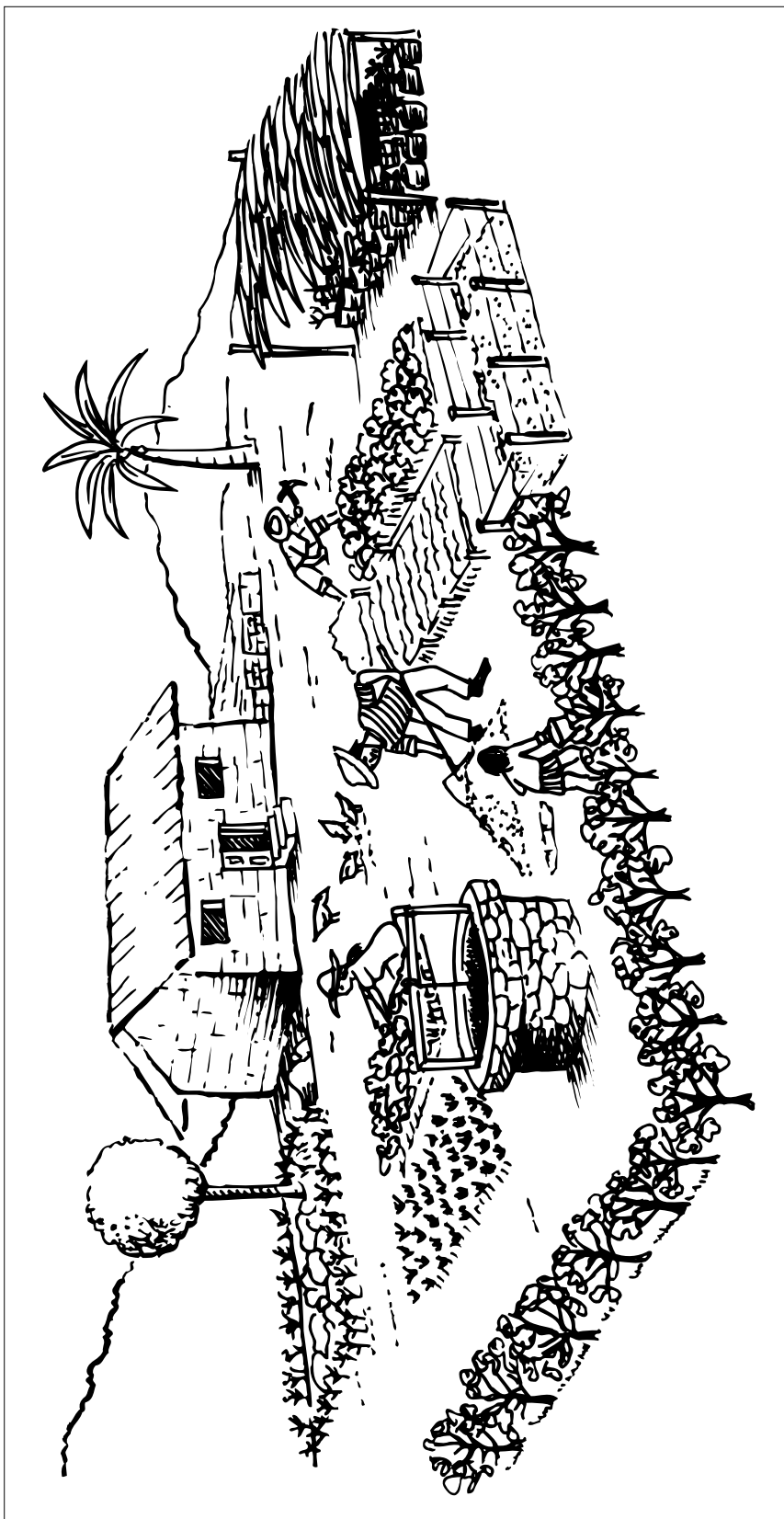
Percentuale di individui sottanutriti



Fonte: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Immagine: Tutti noi abbiamo bisogno di cibo





Scheda: Gli alimenti ci forniscono...

Gli alimenti ci forniscono l'energia e le sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per rimanere in salute e in vita, per crescere, svilupparsi, muoversi, lavorare, giocare, pensare ed apprendere.

Il corpo ha bisogno di numerose e diverse sostanze nutritive – proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali – e queste provengono dagli alimenti che mangiamo.

- **Le proteine** sono necessarie alla formazione e al mantenimento della massa muscolare, del sangue, della pelle, delle ossa e di altri tessuti ed organi del corpo.
- **I carboidrati e i grassi** sono le principali fonti di energia. I grassi, inoltre, oltre a favorire l'assorbimento di alcune vitamine, vengono utilizzati come 'mattoni da costruzione'.
- **Le vitamine e i sali minerali**, chiamati anche **micronutrienti**, sono necessari in quantità molto minore rispetto alle proteine, ai grassi e ai carboidrati. Sono essenziali per un adeguato stato nutrizionale, per il corretto funzionamento dell'organismo e, quindi, per il mantenimento della nostra salute. Alcuni sali minerali fanno parte di molti tessuti dell'organismo come, ad esempio, il calcio e il fluoro, che si trovano nelle ossa e nei denti, ed il ferro, che è presente nel sangue.
- **La fibra alimentare e l'acqua** potabile sono necessarie per una alimentazione equilibrata.

Tutti gli alimenti contengono sostanze nutritive, ma ognuno in quantità diverse e di vario tipo.

- **Gli alimenti ricchi di proteine** sono la carne, il pollame, il pesce, i fagioli, i piselli, i semi di soia, i semi d'arachide, il latte, il formaggio, lo yogurt e le uova.
- **Gli alimenti ricchi di carboidrati** sono il riso, il granturco, il grano e gli altri cereali, tutti i tipi di tuberi, le radici, le patate e i dolci.
- **I cibi ricchi di grassi** comprendono gli olii da tavola, alcuni tipi di carni e derivati, il lardo, il burro, i latticini, la margarina, alcuni tipi di pesce, le noci e la soia.
- **Tra gli alimenti ricchi di vitamina A** ci sono le verdure a foglia verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro, la zucca, il mango, la papaia, le uova e il fegato.
- **Gli alimenti ricchi di vitamina B** comprendono le verdure di colore verde scuro, i semi d'arachidi, i fagioli, i piselli, i cereali, la carne, il pesce e le uova.
- **Fonti ricche di vitamina C** sono la frutta e la maggior parte delle verdure, comprese le patate.
- **I cibi ricchi di ferro** sono la carne, il pesce, i semi d'arachide, i fagioli, i piselli, le verdure a foglie verde scuro e la frutta secca.