



NO SPRECO

EDUCAZIONE ALIMENTARE: IL PERCORSO PER UN RITROVATO APPROCCIO AL CIBO

L'Educazione Alimentare asset portante per una consapevolezza alimentare

In un Pianeta dove si contrappongono realtà opposte come fame e obesità, insicurezza alimentare e spreco, eccellenze alimentari e junk food, l'educazione alimentare, affrontata attraverso un approccio complesso e sistemico, risulta elemento essenziale per permettere al cibo di riprendere il posto e il valore che gli compete nelle vite di ogni cittadino. Un approccio che permetta ai ragazzi e alle loro famiglie di riacquisire consapevolezza del proprio rapporto con il cibo per orientarlo in modo sano e permettendo loro di contestualizzarlo in un ambito globale di rapporti e scambi che sempre più coinvolgono soggetti che vivono in realtà differenti caratterizzate da problemi estremamente differenti.

Obiettivi del percorso di Educazione Alimentare

Considerando che un sano rapporto con il cibo non deve solo attenersi al rispetto delle esigenze quantitative e qualitative di un corretto regime alimentare ma deve prendere in considerazione anche aspetti psicologici e relazionali, ambientali ed etici, culturali ed economici, le finalità di un percorso di educazione alimentare non possono che essere articolate, multidisciplinari e multiobiettivo. In particolare dovrebbe:

- incrementare la consapevolezza dell'importanza della relazione che intercorre tra cibo e salute, in modo tale da implementare una coscienza alimentare personale, secondo le indicazioni fornite dalle istituzioni sanitarie e dai professionisti del settore;
- promuovere l'adozione di corretti, sani e variati regimi alimentari, ponendo particolare attenzione alla conoscenza delle produzioni agroalimentari di qualità legate alle diverse tradizioni e culture dei territori da cui provengono;
- promuovere stili alimentari sostenibili, nel rispetto dell'ambiente, della legalità e dei principi etici, in rapporto ad un più razionale impiego delle risorse alimentari, dell'ambiente e delle risorse umane che ne sono coinvolte;
- diffondere la conoscenza del sistema agroalimentare, mediante la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi di produzione, trasformazione, distribuzione e consumo;
- incrementare la consapevolezza della trasversalità e multidisciplinarietà dell'educazione alimentare, caratterizzata infatti da aspetti economici, storici, geografici, culturali, antropologici, ecologici, sociali, psicologici, sanitari, tecnologici e legali;
- promuovere un concetto di convivialità del cibo, capace di unire aspetti relazionali, etici interculturali e territoriali, capaci di unire e non dividere, di incrementare la condivisione delle conoscenze e delle differenze.



I contenuti del percorso di educazione alimentare

Nel determinare i contenuti su cui strutturare un percorso di educazione alimentare, è necessario risottolineare come il nutrirsi sia un'azione multidimensionale in cui non vengono toccati solo aspetti nutrizionali, ma anche psicologici, sociali, culturali, ambientali ed economici.

Partendo da questo presupposto è necessario che un percorso di educazione alimentare tenga in considerazione al suo interno tutti questi aspetti arricchendoli e rendendoli più comprensibili attraverso la sfera esperenziale.

Un percorso di educazione alimentare dovrebbe quindi permettere di acquisire conoscenze in merito al rapporto tra cibo e corpo, tra cibo e ambiente e territorio, tra cibo e relazioni interpersonali, tra cibo e rapporto con il mondo e il tempo, quindi per queste ragioni sarebbe bene che fosse strutturato su 6 macro aree, ognuna rilevante per un particolare aspetto del rapporto con il cibo.

Sicurezza e igiene alimentare

L'importanza del giusto e consapevole apporto calorico, della corretta manipolazione e conservazione degli alimenti, con l'obiettivo di responsabilizzare l'individuo nell'interazione che ha con il cibo.

Relazione nutrizione con il cibo

Conoscenza della composizione del cibo e dell'interazione fisiologica con il nostro corpo, con l'obiettivo di incrementare le conoscenze della relazione che intercorre tra nutrizione e salute.

Relazione sensoriale con il cibo

Educazione al gusto che permetta di rilevare gradevolezza, qualità e sicurezza del cibo con il quale si entra in contatto. Educazione al gusto che tenga in considerazione della diverse fasi della crescita psicofisica di ciascun individuo.

La merceologia

Conoscenza del cibo dal punto di vista di dove e di come viene prodotto affrontando le fasi della trasformazione, del confezionamento, dell'etichettatura, della distribuzione, della conservazione e della somministrazione per permettere l'acquisizione di conoscenze indispensabili per un consumo attento e consapevole.

L'approccio culturale e conviviale al cibo

Conoscenza del rapporto del cibo con il territorio, il lavoro, le diverse tradizioni enogastronomiche, il confronto interculturale e intergenerazionale, la storia e la convivialità, i rapporti col cibo nell'acquisto e nell'utilizzo. Solo un approccio sistemico può garantire una completa rivalorizzazione del cibo e dell'alimentazione

L'approccio ambientale al cibo Conoscenza delle risorse impiegate, della sua sostenibilità, del suo rapporto con la biodiversità, dell'impatto delle varie fasi di produzione, trasformazione, distribuzione e consumo. Con l'obiettivo di capire quanto ognuno di noi può influenzare sulla tutela o sul depauperamento dell'ambiente che ci circonda.

Prof. Andrea Segrè Dr. Luca Falasconi

Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-alimentare, Alma Mater Studiorum
Università di Bologna