

La magia dei legumi

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Quale educazione
all'alimentazione sostenibile?**

CARLA BARZANÒ

*Dietista, esperta in educazione alimentare
Coordinatrice Spazio Andriani Educational*

17 novembre 2020

ANDRIANI **EDU**


ANDRIANI
Natural Innovators


natural
sustainable

 **Rete Dialogues**

ISTITUTO COMPRENSIVO
FRANCESCO MOROSINI
SANTA CROCE 1882 – VENEZIA

Idee, parole chiave

**COSTRUIRE
INSIEME
NUOVI
MODELLI**

**ESPERIENZA
SOSTENIBILE
COERENTE
CONTINUA**



**GUSTO
SENSAZIONI
PIACERE
EMOZIONI**

**COMPRENSIONE
CONDIVISIONE
COMUNICAZIONE**

Alcuni riferimenti per approfondire

Testi storici per la comprensione del comportamento alimentare

Fischler C., L'Onnivoro, Milano, Mondadori, 1990

Damasio A.R., Emozione e coscienza, Adelphi, 2003

Piccinni A., Drogati di cibo, Giunti, 2012

Le dinamiche della produzione sostenibile

Shiva V., Agroecologia climatica, Terra Nuova, 2019

Dati e suggerimenti per una dieta equilibrata

Okkio alla salute, Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>

“Linee guida per una sana alimentazione”, Crea

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Laboratori dei sensi, mangiare insieme

Barzanò C. Il gusto di mangiare insieme, Slow Food ed., 2016

Barzanò C., Fossi M. In che senso? Slow Food, 2007

<https://www.yumpu.com/it/document/view/15538539/carla-barzano-e-michele-fossi-slow-food>



Quale educazione all'alimentazione sostenibile? *Un progetto pilota*

Sede

Puglia

Anni

2018-19-20

Gruppo di riferimento

678 bambini scuole primarie con prevalenza classi quarte e quinte, insieme con insegnanti e famiglie.

Obiettivo

Promuovere comportamenti e scelte alimentari sostenibili e mettere in primo piano l'impiego di alimenti sostenibili per l'ambiente, la salute e le risorse umane, in particolare i legumi.

Metodologia

Didattica del laboratorio, con animazioni in classe svolte da animatori esterni, supporto di un libro e di materiale interattivo volto a fornire stimoli coerenti con la sostenibilità in famiglia e a scuola.

La magia dei legumi



Quale educazione all'alimentazione sostenibile?

Alcuni dati emersi dal monitoraggio

Il tema della sostenibilità è sviluppato in modo efficace dalle scuole coinvolte. L'84% dei bambini mostra di essere consapevole del significato di sostenibilità nel suo complesso già all'avvio del percorso.

Rispetto all'equilibrio alimentare, le risposte dei bambini indicano, fin dall'apertura, un'elevata consapevolezza, che il percorso ha comunque contribuito ad arricchire.

La conoscenza dei legumi è migliorata nel corso del progetto. Parallelamente è aumentato il consumo di questi ingredienti in famiglia e il loro gradimento fra i bambini.

Tutti i laboratori sono stati molto graditi dai partecipanti. I bambini hanno chiesto approfondimenti su orto e mani in pasta (preparazione pasta). Domandano anche di poter diventare cittadini ecosostenibili. Gli insegnanti hanno mostrato particolare interesse verso tutti i temi legati alla sostenibilità e chiesto il supporto di esperti.

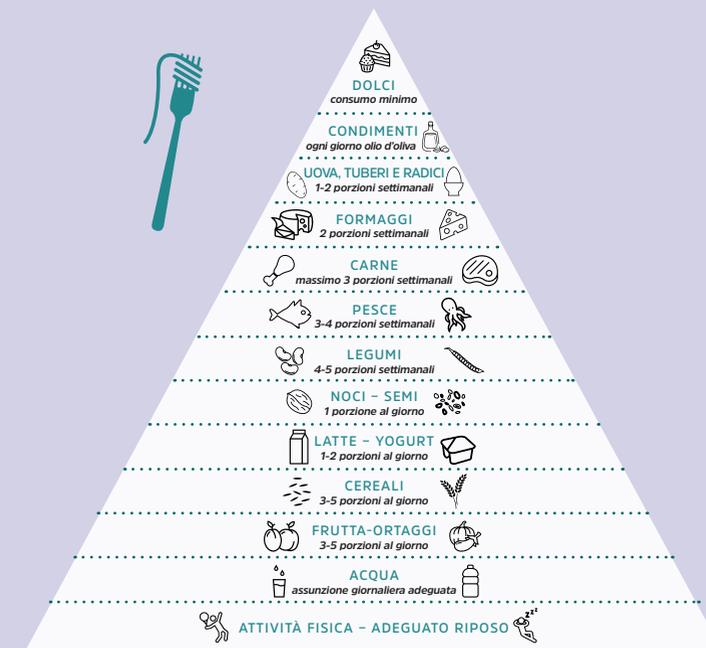


Un menu equilibrato: la varietà fa bene!



A parte il latte materno, nei primi mesi di vita, non esiste un alimento unico capace di soddisfare tutte le **esigenze nutritive**. Ogni cibo, infatti, possiede sostanze diverse. Verdura e frutta, ad esempio, sono ricchissime di **acqua, vitamine, minerali e fibre** che hanno una funzione protettiva; la pasta contiene **carboidrati**, importanti per dare energia; carne, uova, pesce e **legumi** abbondano di **proteine**, fondamentali per costruire tutte le nostre cellule, comprese quelle di muscoli e ossa. La varietà è indispensabile. Per star bene, infatti, serve una quantità equilibrata di tutti questi **principi nutritivi**, necessari per la tua crescita. La varietà è salutare anche per la natura, perché favorisce la **biodiversità**.

Ma come fare a regolarsi? Gli esperti hanno costruito una **Piramide degli alimenti*** dedicata ai bambini, che dà un'idea immediata di quali alimenti mangiare, di quanto è preferibile utilizzarne e con quale frequenza. Forse ti stupirai: alla base della piramide non ci sono alimenti ma riposo e movimento. Dormire abbastanza e muoversi ogni giorno, infatti, sono due abitudini indispensabili per il benessere! Segue, come vedi, l'**acqua**, che effettivamente è un alimento importantissimo. Quindi non dimenticarti di bere!



* La piramide alimentare è tratta da SIP (Società Italiana di Pediatria) e visibile sul sito www.sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/.

Quale educazione all'alimentazione sostenibile?

Come continuiamo?

L'esigenza di estendere il progetto ad altre realtà territoriali e di approfondire le tematiche della sostenibilità, come richiesto dagli insegnanti, ci ha stimolato a rigenerare il percorso con il prezioso supporto della Rete Dialogues.

Il progetto riparte quindi quest'anno dai docenti, che potranno integrare gli spunti derivati dagli incontri con gli esperti e dal materiale che metteremo a loro disposizione nelle attività didattiche che già svolgono, in particolare riguardo all'alimentazione e ai suoi rapporti con ambiente, natura, salute e cultura. Il percorso tiene conto dell'emergenza Covid e offre materiale per operare anche con la DaD.

Lavoreremo con un approccio pluridisciplinare e trasversale a diverse competenze che riflette **le linee guida per l'Educazione Civica ministeriali** (legge 92/2019 e il D.M. n. 35 del 22 giugno 2020). Le priorità tematiche comprendono lo sviluppo sostenibile, l'educazione ambientale, la conoscenza e la tutela del patrimonio e del territorio nel quadro dell' Agenda 2030 dell'ONU, che ha fissato i 17 obiettivi da perseguire entro il 2030 a salvaguardia della convivenza e dello sviluppo sostenibile.

Avremo modo di approfondire gli aspetti relativi al progetto, le modalità di intervento e di interazione fra di noi nell'incontro del 17 dicembre.



La bellezza della varietà



Tanti cereali diversi

Oltre al grano, chiamato anche frumento, esistono altri cereali importanti da cui è possibile ricavare diverse farine come segale, riso, grano saraceno, avena, granoturco, orzo, miglio. Anche alcune di queste si possono usare per l'impasto della pasta, con ricette speciali. *Scopri come sono fatti questi cereali cercando in rete, o su un libro dove trovi fotografie e descrizione. Quando ti sembra di conoscerli meglio, osserva le loro immagini illustrate qui sotto unisci con una freccia ciascun cereale con il suo nome.*

GRANO	MIGLIO	ORZO	GRANATURCO	AVENA	SEGALE
-------	--------	------	------------	-------	--------



Scopri nuovi cereali

Ora che conosci un po' meglio alcuni cereali, che ne pensi di cercarli al mercato o nella dispensa di casa o chiedendo a qualcuno che li coltiva? *Raccogli i semi (o magari le spighe) di alcuni cereali, analizzane la forma, il colore, l'odore, la consistenza, poi incollali qui sotto.* Ricorda: la varietà fa bene a te e alla natura.



--	--	--	--	--



Educazione alimentare in primo piano: ingredienti e linee guida



La maggior parte dei progetti di educazione alimentare affronta principalmente aspetti analitici e teorici sui cibi e i loro principi nutritivi, divulgando **linee guida generiche**. I temi ambientali sono entrati da poco tempo nelle informazioni proposte.

Educazione alimentare in primo piano: dalle nozioni all'esperienza

I progetti che promuovono un approccio legato all'esperienza e alla tradizione alimentare, anche attraverso **laboratori interattivi**, sono progressivamente aumentati in tutto il mondo occidentale. In Italia vengono condotti da diverse istituzioni pubbliche e private.

Nel 2011 il Miur ha divulgato le **linee guida per l'educazione alimentare** nella scuola italiana, revisionate nel 2015, che enfatizzano l'importanza di un modello interattivo basato sull'esperienza. Si fatica ancora, però, a **mettere in rete i progetti**, a **monitorarne l'efficacia** e a trovare percorsi continuativi e condivisi a livello istituzionale.

AA.VV. Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, Miur, 2011-2015
Barzanò C., De Clario C., Donegani G., Muzio S., Dragoni I., Balzaretto C., Gustiamo Insieme frutta e verdura, Regione Lombardia, 2008
Barzanò C., Fossi M. In che senso? Slow Food, 2007



Educazione alimentare in primo piano: cosa raccontano i dati

Gli aggiornamenti 2020 dell'Osservatorio "Okkio alla salute" (Istituto Superiore Sanità)

Gli ultimi dati dell'Osservatorio Okkio alla salute, istituito dall'Istituto Superiore di Sanità per monitorare i comportamenti alimentari dei bambini Italiani dagli 8 ai 9 anni, mostrano un miglioramento nella direzione di una dieta equilibrata. Ma restano ancora molte criticità, che riguardano soprattutto la qualità dei diversi ingredienti, la loro distribuzione nella giornata, la mancanza di attività fisica e l'abuso di televisione e strumenti multimediali.

- Il **24%** dei bambini sono in sovrappeso, il **9,4%** obesi. Quindi **1 bambino su 3** ha problemi di peso.
- L'**8,9%** non consuma la prima colazione, il **35,6%** fa una colazione inadeguata, il **55,2%** utilizza una merenda troppo abbondante.
- Il **24,3%** non mangia abitualmente frutta e verdura.
- Il **25,4%** usa frequentemente bevande zuccherate e il **48,3%** utilizza più di tre giorni la settimana snack dolci, mentre il **9,4%** consuma snack salati.
- **Durante l'adolescenza**, come mostrano altre indagini, aumenta il numero di fuori pasto che comprendono anche uno spuntino serale dopo cena e abbondanti merende a metà mattina. Si intensificano occasioni alimentari sregolate, fast food, 'happy hour', gli ingredienti raccomandati compaiono sporadicamente.
- **I legumi** sono penalizzati a qualsiasi età e sembrano avere una frequenza di consumo inferiore alle raccomandazioni.
- **Al sud**, i dati indicano una maggiore incidenza di sovrappeso e di squilibri alimentari, evidenziando come la tradizione mediterranea sia «contaminata» da nuove tendenze.



Esperienze e “inquinamento” del contesto di apprendimento



Ricercatori nel campo del comportamento alimentare e associazioni per la difesa dei consumatori affermano che il contesto culturale e sociale in cui prendono forma le abitudini alimentari è **“tossico”**, non tanto, e non solo, per eventuali sostanze indesiderabili presenti nel cibo, oggi, comunque, molto più controllato di un tempo, ma per gli stimoli contadditori e fuorvianti che scaturiscono dalla civiltà dei consumi.

Dalla Ragione L, Antonelli P., Mani in Pasta, riconoscere e curare il pensiero selettivo in infanzia e prima adolescenza, Il pensiero scientifico, 2018

Pudel V., Westenhöfer J. Ernährungspsychologie, Hogrefe Verlag, 2003

Foodwatch, Kinderernährung, Wie die Industrie aus Kinder Junkfood-Junkies macht, <https://www.foodwatch.org/de/informieren/kinderernaehrung/>

Da sano a sostenibile: l'agenda ONU 2030



In questo scenario, che sta compromettendo, oltre all' equilibrio alimentare, anche quello del nostro pianeta, è emersa l'emergenza di stabilire nuovi obiettivi per indirizzare i comportamenti delle giovani generazioni verso il cambiamento. Circoscrivere l'educazione alimentare all'analisi dei principi nutritivi e all'ABC del mangiarsano può risultare fuorviante. Occorre allargare lo sguardo alla costruzione di ambienti di vita e di modi di vivere rispettosi di ambiente, natura, e persone. Estendere la visione da cibo «sano» a cibo SOSTENIBILE.

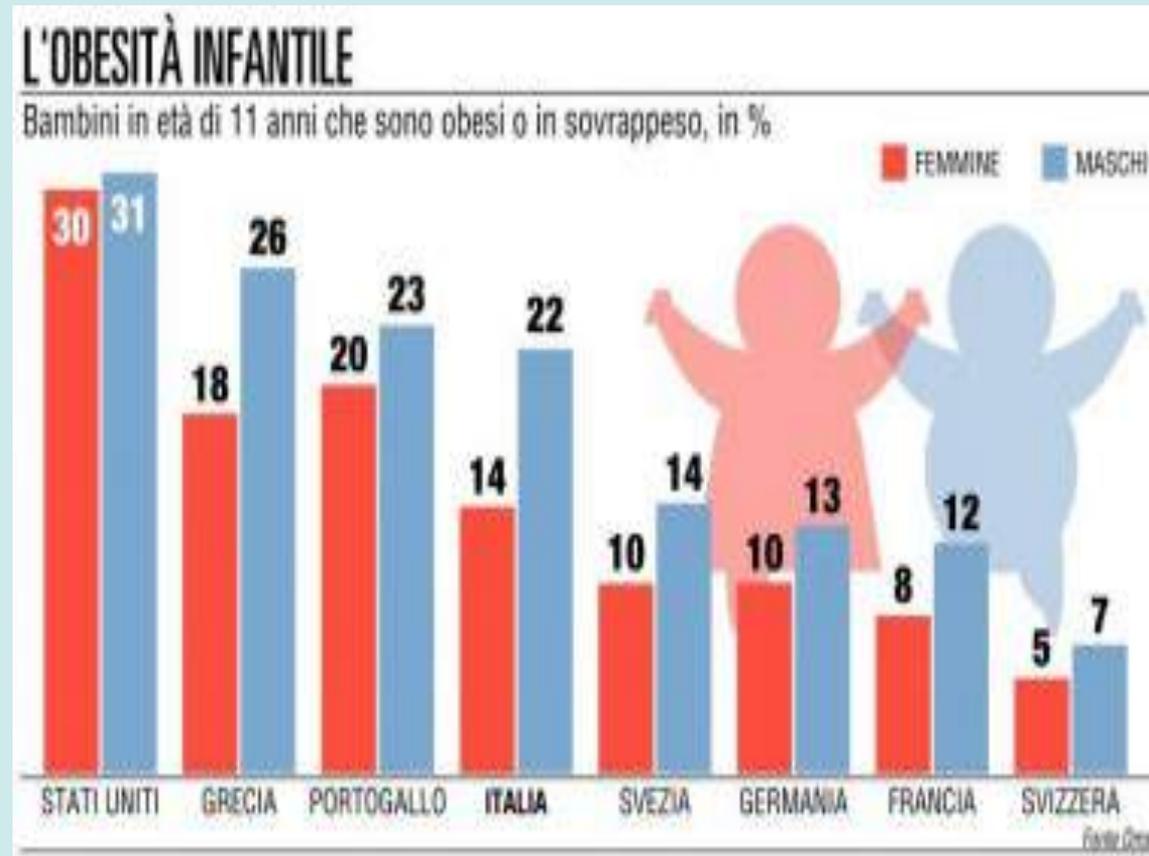
SOLO IL CIBO SOSTENIBILE PUÒ GENERARE SALUTE E BENESSERE

Sostenibilità e salutogenesi

Se si fa proprio questo punto di vista allargato, **partendo dalla sostenibilità**, emerge un' evidente coincidenza fra cibo sostenibile e sano.

Secondo l'OMS, 1/3 delle malattie degenerative potrebbero essere diminuite o evitate grazie a una dieta sana. Recenti studi pubblicati su Lancet mettono in luce che il ridotto consumo di cereali, verdura, frutta e quello elevato di carni rosse, sale, zucchero, grassi, in particolare surriscaldati, è un fattore di rischio significativo per le malattie degenerative.

L'**abuso di carne**, in particolare, ma anche di **cibi processati e confezionati**, oltre ad avere un impatto negativo sulla salute, ha una maggiore implicazione nei cambiamenti climatici e negli altri problemi ambientali a cui stiamo assistendo e rischia di ridurre l'accesso al cibo sano per la popolazione mondiale.



Sostenibilità e salutogenesi

Dall'agricoltura, alla distribuzione, le modalità di produzione del cibo hanno un impatto decisivo sull'equilibrio dell'ambiente, a sua volta significativo per la salute nostra e di tutti gli esseri viventi. Secondo l'OMS, l'esposizione ambientale è responsabile di quasi 1/4 di tutte le malattie.

L'agricoltura globale provoca circa 1/3 delle emissioni di CO2 dovute alle attività umane. Gli allevamenti, in particolare, contribuiscono al 18% delle emissioni.

Metodologie di produzione, imballaggio, conservazione e trasporto hanno un'influenza significativa sull'equilibrio dell'ambiente e sulla biodiversità (v.pesticidi e plastica).

Le scelte produttive incidono sulla qualità di vita degli addetti alla produzione, sull'ambiente e sul nostro gusto.

La cultura dell'alimentazione sostenibile dovrebbe dunque divenire parte integrante della formazione individuale, in sintonia con le indicazioni dell'OMS, che pongono una corretta alimentazione al centro dei diritti umani.

https://www.epicentro.iss.it/ambiente/rischiAmb_oms

Willett W., Rockström J.,Loken B., Springmann M., Lang T., Vermeulen S., et al.

Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems Published: January 16, 2019 DOI [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)

Shiva V., Agroecologia climatica, Terra Nuova, 2019



Sostenibilità e salutogenesi

Rispetto alla salute, all'ambiente e al gusto l'eccesso di alimenti processati...

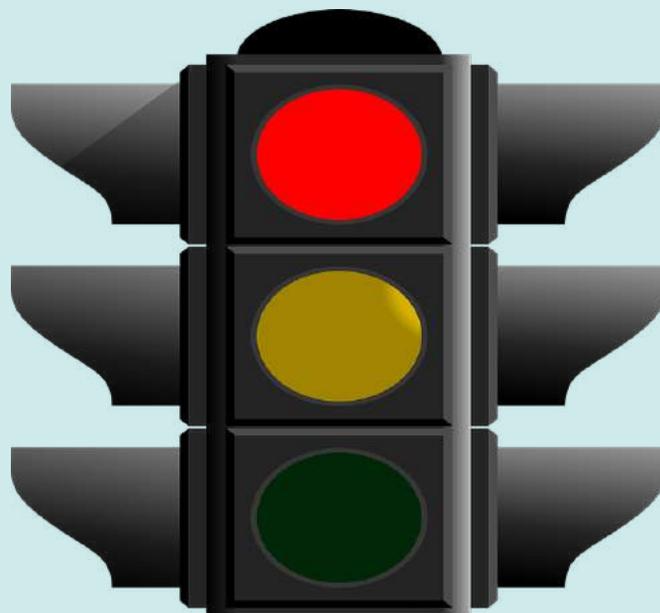
- **Appiattisce il gusto**, abituandolo a profili sensoriali standardizzati e riducendo gli stimoli e la varietà di sensazioni che ne derivano. Rischia quindi di alterare i canali fisiologici di regolazione dell'appetito.
- **Limita lo sviluppo delle capacità procedurali e cognitive** che consentono di compiere scelte consapevoli.
- **Può risultare fuorviante per le emozioni**, condizionate dai cliché stereotipati della pubblicità, che costruiscono realtà virtuali e possono alterare gli scambi sociali reali.
- **Diminuisce la possibilità di valorizzare le culture e le colture locali**, cancellando tradizioni millenarie nate in sintonia con l'ambiente e le risorse umane.
- **Aumenta i rischi di malattie** legate all'alimentazione.



Sostenibilità e *salutogenesi*: come cambiare?

I condizionamenti delle scelte alimentari sono molteplici, il contesto in cui si formano le abitudini è assai complesso, l'obiettivo della sostenibilità ci pone di fronte all'esigenza di ***sviluppare capacità differenziate***: sensoriali, procedurali, emotive, relazionali, sociali e cognitive. L'approccio riduzionista e meramente nutrizionale

all'educazione alimentare non è sufficiente ad acquisire le competenze necessarie a scegliere nella direzione della sostenibilità. Non solo: diverse ricerche mostrano che rischia di creare una notevole polarizzazione fra ciò che piace e ciò che fa bene, favorendo e precocizzando i ***disturbi del comportamento alimentare***.



Sostenibilità e *salutogenesi*: formare il gusto sostenibile

Nel suo significato più ampio, inteso come capacità di scelta, **il gusto è una percezione complessa**, multimediale, che deriva dall'integrazione di memorie diverse (emotiva, sensoriale, procedurale, sociale...).

Sensazioni, emozioni, comunicazione, ambiente e tutte le impressioni che derivano dai pasti fin dalla prima fase della vita contribuiscono a costruire **l'esperienza l'esperienza da cui origina la memoria del gusto**.

Mangiare è un'attività legata a **impulsi primordiali**, e quindi è difficile guidare le scelte seguendo solo **il filo logico delle nozioni** del mangiar sano accumulate nella memoria razionale.

Le vie del sistema nervoso che integrano le diverse memorie fra di loro, **prediligono il percorso dalle memorie più antiche** e istintive, come quella dei sensi, verso la memoria cosciente: seguire il cammino inverso non è facile.

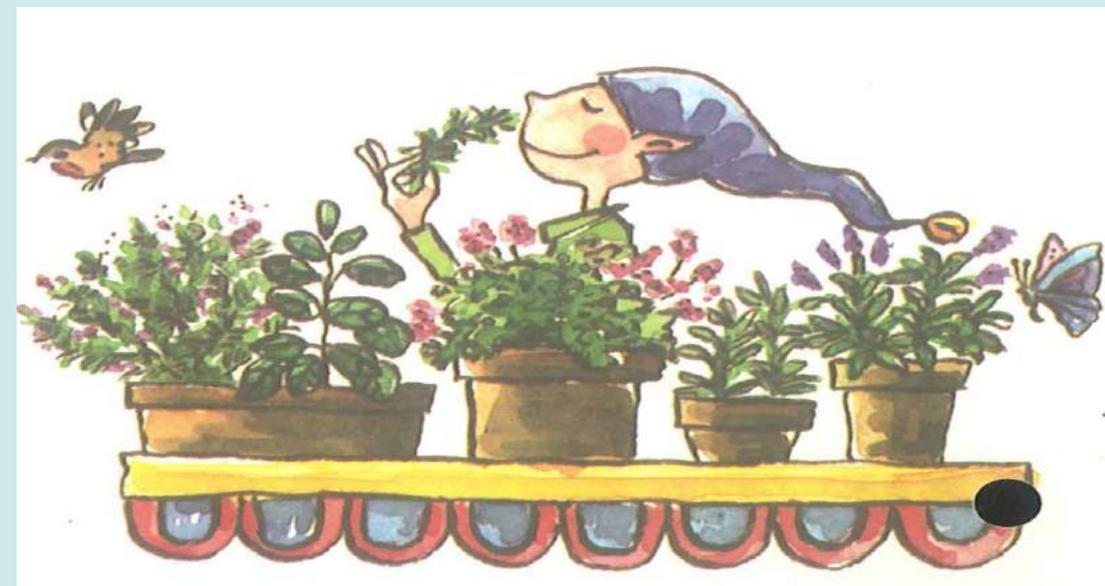
In parole più semplici, a mangiare si impara soprattutto mangiando. Occorre dunque creare contesti di apprendimento radicati nell'esperienza con il cibo, ricchi di stimoli sensoriali ed emotivi tali da **procurare sensazioni piacevoli**, perché bambini/adolescenti apprezzino gli ingredienti da promuovere e rafforzino i messaggi cognitivi che ricevono.

Barzanò C., Il gusto di mangiare insieme, Slow Food ed., 2016

Korte M., Wie Kinder heute lernen, Deutscher Verlag, 2010

Damasio A.R., Emozione e coscienza, Adelphi, 2003

Fischler C., L'Onnivoro, Milano, Mondadori, 1990



Sostenibilità e *salutogenesi*: formare il gusto sostenibile

- Le prime esperienze costruiscono una memoria ***inconsapevole***, implicita, che è la base dello sviluppo del comportamento alimentare.
- Le esperienze successive non cancellano questo “archivio” ma lo arricchiscono, lo integrano e lo modificano grazie a un effetto di ***“impregnazione”***.
- ***Il gusto è un patrimonio individuale e irripetibile***. Solo rispettandone le peculiarità possiamo ***ristrutturare*** e trasformare le abitudini alimentari dei bambini e degli adolescenti. ***Il nuovo si acquisisce a partire dal “vecchio”***. Occorrono molte esperienze, ***coerenti*** e ripetute nel tempo, per superare “pre-giudizi” e orientare le scelte nella direzione desiderata



Stähler F., Meyerhof W., Geschmackspräferenzen/Geschmacksversionen – wie Rezeptorzellen Nahrungspräferenzen prägen, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 2/10, 6-9, 2012

Rollink S., Butler C., Mason P., Cambiare stili di vita non salutari. Strategie di counseling motivazionale breve. Erikson, 2003

Rozin P., The importance of social factors in understanding the acquisition of food habits. In E.D Capaldi e T.L. Powley (a cura di), Taste, experience, and feeding, Washington, DC, American Psychological Association, 1990

Sostenibilità e *salutogenesi*: formare il gusto sostenibile

A scuola le esperienze con il cibo insite nella vita quotidiana, possono essere valorizzate e rafforzate attraverso laboratori, che mettono in primo piano il potenziale innovativo di bambini e adolescenti, la loro curiosità, il senso di responsabilità, la capacità di cooperazione e di scambio, l'indipendenza, rendendoli protagonisti dei cambiamenti.

I laboratori sono un'opportunità unica per realizzare queste condizioni e costruire un ambiente di apprendimento ottimale nei confronti del cibo.

A casa, anche le mura domestiche possono trasformarsi in un laboratorio di apprendimento sul cibo, se gli studenti e i loro familiari ricevono stimoli adeguati nel rispetto della loro identità e della loro cultura. I bambini sono efficaci **«influencer»**, i genitori **decisori** di acquisti e preparazione. Insieme formano un'«**unità familiare**». I percorsi dovrebbero dunque coinvolgere entrambe le parti fin dall'inizio.



Position of the American Dietetic Association: Total diet approach to communicating food and nutrition information. *J Am Diet Ass* 2002; 102:100-108

Kähkönen, K., Hujo, M., Sandell, M., Rönkä, A., Lyytikäinen, A., & Nuutinen, O. (2020). Fruit and vegetable consumption among 3–5-year-old Finnish children and their parents: Is there an association?. *Food Quality and Preference*, 82, 103886.

Diasio N., *Corp e alimentazione à l'adolescence*, Fondation Louise Bonduelle, 2013

Grimm H.U., *Mund auf, Augen auf*, Droemer 2002

Formare il gusto sostenibile: un circolo virtuoso

CONDIVISIONE, COMUNICAZIONE

Realizzazione di materiale
documentativo sintetico
rivolto a famiglie, coetanei,
referenti esterni al gruppo

ESPERIENZA CONCRETA A CASA O A SCUOLA

Orto (anche sul davanzale
della finestra), ricerca e prova ricette,
assaggi guidati, interviste
e visite documentative...

OSSERVAZIONE RIFLESSIVA

Cosa ho fatto,
perché, da dove viene ciò che
ho usato,
chi lo ha prodotto/realizzato/
come

Si verifica l'efficacia
e la praticabilità del cambiamento,
si ripete l'esperienza
con continuità

Si acquisisce
consapevolezza
dell'esperienza vissuta

SPERIMENTAZIONE ATTIVA

Le esperienze precedenti vengono
ripetute modificandole alla luce
delle nuove conoscenze,
orto stagionale, ricette
più leggere, a chilometro zero,
interviste mirate...

Si arricchisce
con nuove conoscenze
l'esperienza

CONCETTUALIZZAZIONE ASTRATTATA

La stagionalità e il clima,
la territorialità e i suoi motivi,
la germinazione, i principi nutritivi
e l'equilibrio, le confezioni
e le etichette, le risorse per
la produzione...

Mangiare insieme per formare il gusto sostenibile

L'esperienza costruisce cambiamenti

Gli eventi che conducono alla tavola apparecchiata congiungono in modo trasversale tutte le età e le culture. Ogni azione legata al cibo è apprendimento:

- ***acquistare, cucinare, mangiare insieme*** aiutano a superare avversioni e pregiudizi, consentono di conoscere sapori, odori, colori, consistenze del cibo adattandolo ai propri gusti in un contesto emotivo e sensoriale gratificante;
- ***acquisire le procedure***, visualizzare e fare propri quantità e abbinamenti di cibi diversi;
- ***potenziare l'immaginario e le capacità progettuali*** rispetto al cibo, permettendo, quindi, di imparare a scegliere;
- ***avvicinarsi all'ambiente***, alle modalità di produzione con esperienze diverse;
- ***comprendere la composizione***, stimolando una più attenta lettura delle etichette e del mondo del cibo;
- ***favorire, senza forzature***, l'acquisizione di ritmi fisiologici all'equilibrio e alla salute.



Mangiare insieme per formare il gusto sostenibile

L'esperienza costruisce cambiamenti

Avere cura delle modalità di interazione con gli studenti può avere un impatto significativo per indirizzare i loro comportamenti:

- ***essere assertivi, non criticare:*** rispettare l'esperienza individuale e delle famiglie, individuando strategie per valorizzarle e rinnovarle, per esempio attraverso ingredienti e ricette consueti, proposti in modo diverso dal solito;
- ***costruire insieme e sperimentare più volte modelli*** di riferimento sostenibili;
- ***evitare di proporre ricette o altre esperienze particolarmente complesse,*** o ingredienti molto inconsueti, per non provocare distanza e insicurezza, rendendo difficile la loro integrazione nella quotidianità;

- ***cercare sempre spunti che riconducano alle origini, alla natura e alla storia*** degli ingredienti e permettano di identificare i contesti sostenibili/non sostenibili da cui provengono;
- ***condividere regole*** che favoriscano il rispetto del cibo, dei commensali per rendere i pasti, ma anche un semplice assaggio o uno spuntino, momenti di rigenerazione e di scambio, a casa, come a scuola;
- ***creare semplici rituali*** legati al consumo di cibo, che aiutino a rafforzare i messaggi emotivi e la memoria del gusto. Approfittare anche di occasioni quotidiane;
- ***comunicare percorsi e esperienze*** alle famiglie, coinvolgerle, con discrezione, quando possibile.

Mangiare insieme per formare il gusto sostenibile

L'esperienza costruisce cambiamenti!

**COSTRUIRE
INSIEME
NUOVI
MODELLI**



**Grazie per l'attenzione
Per domande e approfondimenti
barzano@gmx.de**

**GUSTO
SENSAZIONI
PIACERE
EMOZIONI**

**ESPERIENZA
SOSTENIBILE
COERENTE
CONTINUA**

**COMPRENSIONE
CONDIVISIONE
COMUNICAZIONE**

Bibliografia

- Antonelli P. (2018), *Mani in Pasta, riconoscere e curare il pensiero selettivo in infanzia e prima adolescenza*, Il pensiero scientifico, Regione Lombardia
- Barzanò C. (2016), *Il gusto di mangiare insieme*, Slow Food ed.
- Barzanò C., De Clario C., Donegani G., Muzio S., Dragoni I., Balzaretto C., (2008), *Gustiamo Insieme frutta e verdura*, Regione Lombardia
- Barzanò C., Fossi M. (2007), *In che senso?* Slow Food
- Barzanò C., Gardella L., De Clario C. (2004 – 2007), *Mangiare insieme*, Regione Emilia Romagna
- Damasio A.R. (2003), *Emozione e coscienza*, Adelphi
- D'Amore A., Masella R. (2017), *Strategie innovative per l'educazione alimentare, L'esperienza del programma pilota maestra natura*, Istituto Superiore Sanità, disponibile anche on line http://old.iss.it/binary/publ/cont/17_24_web.pdf
- Diasio N. (2013), *Corp et alimentation à l'adolescence*, Fondation Louise Bonduelle
- Fischler C. (1990), *L'Onnivoro*, Milano, Mondadori
- Grimm H.U. (2002), *Mund auf, Augen auf*, Droemer
- Kähkönen, K., Hujo, M., Sandell, M., Rönkä, A., Lyytikäinen, A., & Nuutinen, O. (2020), *Fruit and vegetable consumption among 3–5-year-old Finnish children and their parents: Is there an association? Food Quality and Preference*, 82, 103886
- Korte M. (2010), *Wie Kinder heute lernen*, Deutscher Verlag
- Pérez F.J. (2008) (a cura di), *Mangiare e crescere. Aspetti cognitivi, sociali e relazionali*, Roma, Magi
- Piccinni A. (2012), *Drogati di cibo*, Giunti
- Position of the American Dietetic Association(2002) *Total diet approach to communicating food and nutrition information*; J Am Diet Ass 102:100-108

- Pudel V., Westenhöfer J. (2003), *Ernährungspsychologie*, Hogrefe Verlag
- Rollink S., Butler C., Mason P. (2003), *Cambiare stili di vita non salutari. Strategie di counseling motivazionale breve*, Erikson
- Rozin P. (1990), *The importance of social factors in understanding the acquisition of food habits*, in Capaldi E.D e Powley T.L. (a cura di), *Taste, experience, and feeding*, Washington, DC, American Psychological Association
- Shiva V. (2019), *Agroecologia climatica*, Terra Nuova
- Stähler F., Meyerhof W. (2012), *Geschmackspräferenzen/ Geschmacksversionen – wie Rezeptorzellen Nahrungspräferenzen prägen*, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 2/10, 6-9

Sitografia

- Foodwatch, Kinderernährung, Wie die Industrie aus Kinder Junkfood-Junkies macht, <https://www.foodwatch.org/de/informieren/kinderernaehrung/>
- Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems Published: January 16, 2019 DOI [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)
- Istat, *Stili di vita di bambini e ragazzi*, 2019 (https://www.istat.it/it/files/2019/10/Report_Stili_di_vita_minori.pdf)
- Okkio alla salute*, Ministero della salute, Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della ricerca, dati 2020 (<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>)
- Show footnotes Open Access Published: April 03, 2019 DOI [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext) https://www.epicentro.iss.it/ambiente/rischiAmb_oms