

I migliori consigli per  
ridurre la tua impronta di  
carbonio quando cucini!  
Kit di risorse didattiche per  
i genitori



## Introduzione

Cari genitori,

vi prendete cura dei vostri figli e insegnate loro le abilità necessarie per affrontare la vita. Siete per loro un modello e date forma alla loro personalità. Il vostro ruolo è insostituibile e determinante.

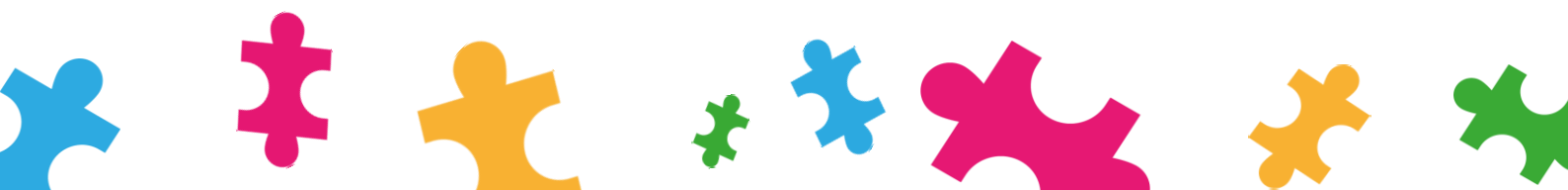
L'ecologia e il futuro del pianeta Terra sono per i giovani di oggi un argomento più importante di quanto lo sia stato durante la vostra infanzia e adolescenza. In veste di genitori, è doveroso stare al passo con i vostri figli. Il pianeta Terra è l'unico pianeta che abbiamo per la vita e lo condividiamo con gli altri. Vi offriamo degli strumenti didattici pensati proprio per voi genitori che includono brevi video formativi, esercizi da fare a casa e consigli nel campo dell'ecologia.

L'argomento trattato in questo kit di risorse didattiche è "Come ridurre la tua impronta di carbonio quando cucini!". Si può imparare tanto su questo argomento. Inoltre, avrete l'opportunità di scoprire quali attività ecologiche e formative si possono svolgere con i vostri figli e come la vostra famiglia può ridurre significativamente l'impatto negativo sul

## Il video formativo

Guarda questo video e scopri come puoi ridurre la tua impronta di carbonio quando cucini:

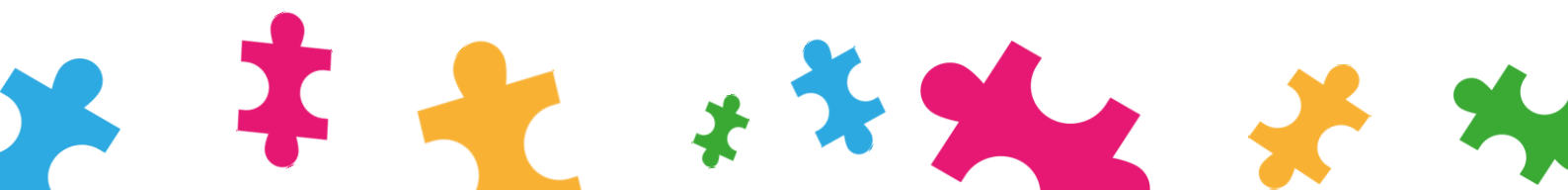
## Esercizi da fare a casa



**Argomento affrontato (6 su 12): 6. I migliori consigli per ridurre l'impronta di carbonio quando cucini!**

<b>Titolo dell'esercizio</b>	<b>Da dove viene il mio cibo?</b>		
<b>Durata dell'esercizio (in minuti)</b>	30 minuti	<b>Materiale necessario</b>	Una penna
<b>Introduzione</b>	Come hai appreso nel video, consumare prodotti locali è meglio per l'ambiente, perché il cibo non deve essere trasportato da una parte all'altra del mondo. Questo esercizio aiuterà te e i tuoi figli a sapere di più sulla provenienza del cibo con l'auspicio che possa incoraggiarti a essere più consapevole quando farai i tuoi acquisti in futuro.		
<b>Istruzioni passo dopo passo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca nella tua cucina 20 prodotti alimentari diversi.</li> <li>• Controlla l'etichetta di ogni cibo e scopri qual è l'origine del prodotto alimentare.</li> <li>• Compila la tabella fornita con il prodotto alimentare e la sua provenienza.</li> <li>• Esamina ogni prodotto e scopri su Internet se i prodotti importati indicati nell'esercizio possono essere prodotti localmente e la prossima volta che vai a fare la spesa, prova ad acquistare più prodotti locali!</li> </ul>		

Prodotto alimentare	Provenienza del prodotto	Viene prodotto localmente?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



## Consigli per i genitori

### Consiglio 1 - Riduci il consumo di carne

Come abbiamo già appreso, la produzione di carne è molto dannosa per l'ambiente. Seguire un'alimentazione a base vegetale può ridurre notevolmente la tua impronta di carbonio. Sfortunatamente, in molte aree, ci sono poche alternative alla carne, quindi ridurre l'assunzione potrebbe essere un'alternativa migliore rispetto all'eliminazione totale della carne stessa.

Invece di mettere la carne in tavola ogni sera, prova a cercare delle alternative una o due volte a settimana. Ti suggeriamo alcune alternative proteiche che potresti prendere in considerazione:

- Fagioli
- Lenticchie
- Prodotti di soia

### Consiglio 2 - Prova a compostare gli scarti alimentari

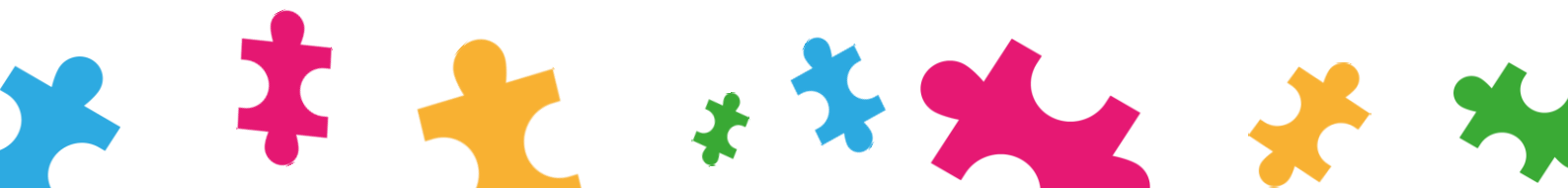
Tutta la spazzatura che non viene riciclata finisce in discarica e di conseguenza vengono rilasciati nell'aria molti gas serra. Consumando regolarmente cibo e beni di altro genere, è normale produrre rifiuti. Ma perché tutti i rifiuti devono finire necessariamente nelle discariche? Infatti, gli avanzi di cibo possono essere compostati e riutilizzati come humus per le nostre piante.

- Acquista una compostiera o realizzane una a casa (bastano un bidone e un coperchio!) e mettila nel tuo giardino o cortile.
- Aggiungi gli avanzi di cibo come frutta e verdura.
- Sii paziente, e quando il compost è pronto, puoi metterlo nelle tue piante o nel tuo giardino!

### Consiglio 3 - Non usare gli imballaggi monouso

Le plastiche monouso vengono utilizzate solo per un periodo di tempo molto breve, prima di essere gettate via. Purtroppo in ogni supermercato molti prodotti sono confezionati in plastica monouso, quindi può essere difficile evitarla. La plastica monouso è uno dei principali fattori che contribuisce all'inquinamento e al rilascio di gas serra.

Prova a fare acquisti nei mercati locali invece che nei supermercati e porta sempre con te una borsa riutilizzabile dove mettere la tua spesa.





# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808