

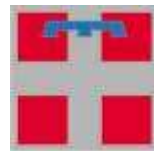
IIS G. Giolitti – Torino

"Giovani consumatori crescono. Scuola, famiglie e territorio: un' alleanza per un consumo consapevole"

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2009 della
Reaione Piemonte con l'utilizzo di fondi del Ministero per lo Sviluppo
economico"



Ministero dello Sviluppo Economico



REGIONE
PIEMONTE



Laboratorio:

OGGI LA SPESA LA FACCIAMO IO


Classi 1^a A e 1^a B aziendale






ovvero:

Come diventare
consumatori consapevoli




Con i compagni di queste classi abbiamo fatto una
"spesa simulata" basandoci sulle nostre abituali
scelte familiari


Abbiamo riportato i prodotti della nostra
spesa su cartelloni e, in base ai prodotti
scelti, ci è stato attribuito un punteggio.



Punteggio alto voleva dire che
avevamo scelto **prodotti di stagione**,
oppure prodotti che non contengono
tanti zuccheri, conservanti,
aromatizzanti o altro.



Punteggio basso: era dato dalla scelta di prodotti che contengono sostanze chimiche (conservanti, coloranti, aromatizzanti,...) che permettono ai cibi di durare a lungo o di essere più appetibili ma ...



... è dimostrato che gli additivi che danno gusto, colore e che permettono ai cibi di durare a lungo, col passare del tempo possono causare malattie al nostro corpo

E' più frequente che queste sostanze siano presenti nei prodotti che arrivano:

- o da lontano e che hanno bisogno dei conservanti per arrivare belli sulla nostra tavola
- o da coltivazioni o lavorazioni poco attente all'ambiente e alla nostra salute

Sono molto presenti - poi - nel junk food o "cibo spazzatura" ...

junk food o "cibo spazzatura"

... cioè proprio in quei cibi che più attirano bambini e ragazzi

- 1 – perché quei prodotti sono molto pubblicizzati e soddisfano il GUSTO
- 2 – perché i ragazzi sono ancora inesperti
- 3 – perché ... anche a casa vengono proposti ... e a quei gusti si sono abituati

Un po' quindi è colpa nostra ...

... perché tra uno yogurt bello colorato, molto profumato e uno ... un po' pallido, i nostri sensi ci fanno scegliere il primo!



Ma dobbiamo imparare

- A SCEGLIERE con responsabilità!
- a LEGGERE L'ETICHETTA, così scopriremo che:

nello yogurt ' colorato ' e iper profumato,
non è la frutta a dare colore e profumo,
bensì i coloranti e gli aromi artificiali

TEST facile facile ...

FATE UNA PROVA
al supermercato:

controllate in etichetta quanti marchi di yogurt
dichiarano solo LATTE, FERMENTI ed
eventualmente FRUTTA e ZUCCHERO:
in fondo per uno yogurt non serve altro ...

Fateci sapere i risultati della vostra ricerca: mandateci una mail a:
webmaster@istitutogiolitti.org
con oggetto: "Concorso Giovani consumatori crescono"



E allora, che cosa fare?


CERCHIAMO I CIBI SANI !!!

Il nostro corpo ci ringrazierà!

E anche l'ambiente, perché
i prodotti sani
fanno bene all'ambiente
perché sono coltivati con
metodi rispettosi della natura

ALLA RICERCA ... dei cibi piÙ sani

- MA QUALI CIBI SONO SANI?
- E DOVE LI POSSIAMO TROVARE?



IN PARTICOLARE sono cibi più sani:
la frutta e la verdura

- prodotte da piante sane,
- cresciute con fertilizzanti naturali
- e senza l'uso di pesticidi.



La natura ha sempre fatto bene il suo lavoro

e allora parliamo di ...

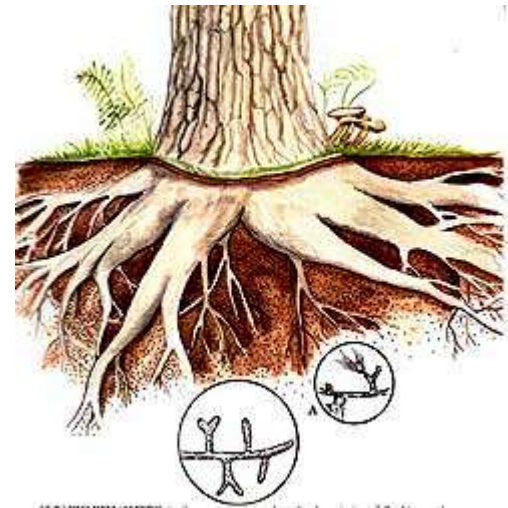
MICORRIZE

sono funghi molto utili che entrano in una relazione simbiotica con le radici delle piante.

Il Dott. Giusto GIOVANNETTI ...

... presso il "Centro Culture Sperimentali" di Aosta,
ha condotto uno studio
particolare sulle micorrize

in collaborazione con il
consiglio Nazionale delle
Ricerche (Istituto di fisiologia
di Pisa), la Confederazione
Italiana Agricoltori (C.I.A.) e
la Federconsumatori



E' ormai chiaro che ...

... le radici delle piante micorrizzate riescono ad assorbire meglio acqua e sostanze nutritive perché le micorrize sono in grado di trasformare, e quindi rendere assorbibili dalla pianta, le sostanze organiche o minerali presenti nel suolo

I vantaggi di quest'unione sono molti!

Le piante MICORRIZATE:

- sono PIU' FORTI,
- hanno radici più folte (fino a 600/800 volte!)
- così si nutrono di più
- crescono di più
- e le loro radici vanno ad esplorare un raggio di suolo molto più ampio alla ricerca delle sostanze utili

Le piante micorrizzate ...

... producono frutta e verdura più buona e soprattutto più sana perché riducono il passaggio degli inquinanti chimici nella frutta e nella verdura che mangiamo!!

MA ...

negli ambienti antropizzati (cioè modificati dall'uomo per renderli più rispondenti – almeno apparentemente! – alle sue esigenze) come ad esempio nei campi coltivati INTENSIVAMENTE, le micorrize sono spesso assenti o presenti in forma ridotta

Perché?

Probabilmente a causa dell'inquinamento chimico e dello sfruttamento intensivo dei terreni.

Noi abbiamo incontrato il Dott. Giovannetti ...



Che ci ha spiegato che ...

Questo tipo di simbiosi è il più diffuso in natura:
più del 90% delle PIANTE SANE
risultano micorrizzate

Il Dott. Giovannetti ...

- ... ha brevettato una sostanza che favorisce la micorizzazione delle piante
- alcuni agricoltori (per ora in Piemonte e in Veneto) hanno micorizzato i loro terreni
e ...
- ... la frutta e la verdura che raccolgono dalle piante micorizzate è ricchissima di
ORAC ...

ORAC ovvero lotta ai radicali liberi del nostro corpo

... cioè di SOSTANZE che POSSIEDONO
la capacità di assorbire i radicali liberi

ORAC ovvero lotta ai radicali liberi del nostro corpo

il nostro corpo ha una buona capacità di difendersi
in modo autonomo
dai radicali liberi
Ma fino ad un certo limite!

Oltre ... ha bisogno di essere aiutato: come?

Con una sana alimentazione ed una
regolare attività fisica

Quali cibi sono ricchi di SOSTANZE ANTIOSSIDANTI?

- Molti cibi, **soprattutto quelli di origine vegetale, COLTIVATI SU TERRENI SANI E CON METODI SANI**, contengono centinaia di sostanze con attività antiossidante più o meno marcata.
- **Cinque porzioni al giorno di SANA frutta e verdura** apportano grossomodo 5000 unità ORAC, un quantitativo più che sufficiente per proteggersi dai radicali liberi

E allora, che fare?

Occorre informarsi
ed acquistare in modo critico
rivolgendosi - ad esempio -
ai **produttori che**
danno garanzie sui prodotti.

**La Federazione COLDIRETTI da tempo
si occupa della FILIERA a KM ZERO**

I MERCATI di CAMPAGNA AMICA

Per iniziativa di Coldiretti sono nati in tutta Italia i primi MERCATI AGRICOLI convenienti e di qualità:

"I MERCATI DI CAMPAGNA AMICA"

I MERCATI di CAMPAGNA AMICA

Nei MERCATI DI
"CAMPAGNA AMICA" (MCA)
sono PRESENTI
PRODUTTORI LOCALI
selezionati da Coldiretti
secondo le regole stabilite
da un disciplinare preciso

I MERCATI DI CAMPAGNA AMICA: perché?

- Per **accorciare la filiera**
- Per **far risparmiare** sui prezzi riducendo i passaggi delle merci
- Per **ridurre il consumo di carburanti** necessari per il trasporto, che rappresentano fattori inquinanti dell'ambiente
- Per **valorizzare i prodotti locali**
- E di conseguenza per insegnare a recuperare e valorizzare i criteri della **stagionalità dei prodotti**

I PRODUTTORI DI CAMPAGNA AMICA ...

... garantiscono un risparmio di circa il 30% rispetto ai prezzi dei prodotti comunicati tramite il servizio:

"SMS consumatori"

(47947: servizio di monitoraggio dei prezzi a cura del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali)

I PRODUTTORI DI CAMPAGNA AMICA ...

... si impegnano a garantire

- la provenienza,
- la tracciabilità,
- la qualità
- la salubrità

dei prodotti in vendita

I MERCATI DI CAMPAGNA AMICA ...

... sono riconoscibili dal logo:
"I Mercati di Campagna Amica"



I MERCATI DI CAMPAGNA AMICA ...

Per conoscere **i mercati
di vendita diretta**
vicino a dove abiti:

<http://www.campagnamica.it/campagnamica/cms/cerca-l-azienda-piu-vicina>

MOVIMENTO CONSUMATORI

**Nella nostra ricerca di SICUREZZE PER I
NOSTRI ACQUISTI A KM ZERO**



abbiamo incontrato
anche il
Presidente del
Movimento consumatori del Piemonte

MOVIMENTO CONSUMATORI

**che ci ha parlato di
un'altra forma di acquisto
consapevole:**

i GAS e GAC

GAS

Gruppi di Acquisto Solidale

sono **gruppi di persone**
che si uniscono
per fare acquisti responsabili
e liberi dal bombardamento della pubblicità



e GAC

Gruppi di Acquisto Collettivo

Hanno lo stesso obiettivo dei GAS ma
sono **organizzati e gestiti**
dal Movimento consumatori

(a Torino ne gestisce 12 a cui fanno
riferimento 650 famiglie)

GAS e GAC ...

... sono nati - SENZA SCOPI DI LUCRO -
con questi obiettivi:

- Acquistare prodotti DI QUALITA' e del TERRITORIO
- quindi rispettare la STAGIONALITA'
- comperare da AZIENDE di PICCOLE-MEDIE DIMENSIONI

IL MOVIMENTO CONSUMATORI

NOVITA'!

Già 40 aziende hanno aderito al
PROGETTO "MIO BIO" finanziato dalla Regione
Piemonte

Sono aziende che forniranno i prodotti bio alle
famiglie dei GAC

E la QUALITA' è assicurata da un protocollo di
controlli che le Aziende accettano



Conviene fare la spesa critica e consapevole,
perché fa star bene noi e l'ambiente.

Salute della persona e salute dell'ambiente
vanno infatti di pari passo.



Ed è sempre più facile comprare
prodotti sicuri
a KM ZERO !

Vi abbiamo convinto?