



THINKING DAY DEL CENTENARIO WAGGGS 2010-2012



a fame e povertà!

**100 modi per raccogliere la sfida,
Lupetti e Coccinelle, Esploratori e Guide,
Rover e Scolte, Capi e Gruppi, tutti insieme:
perché insieme ce la faremo!**



AGESCI THINKING DAY 2010

OBIETTIVO DEL MILLENNIO N.1 FAME E POVERTÀ

Indice

INTRODUZIONE	pag. 4
IL DRAMMA DELLA FAME	pag. 5
Proposte di attività per lupetti e coccinelle	pag. 7
Proposte di attività per esploratori e guide	pag. 9
Proposte di attività per rover e scolte	pag. 11
Per rispondere alle vostre curiosità sulle tematiche della fame	pag. 13
IL VALORE NUTRITIVO, MA NON SOLO, DEL CIBO CHE MANGIAMO	pag. 14
Proposte di attività per lupetti e coccinelle	pag. 16
Proposte di attività per esploratori e guide	pag. 18
Proposte di attività per rover e scolte	pag. 19
Per rispondere alle vostre curiosità sulle tematiche della valore del cibo	pag. 22
COSA SUCCEDA SE NON MANGIAMO CORRETTAMENTE	pag. 23
Proposte di attività per lupetti e coccinelle	pag. 26
Proposte di attività per esploratori e guide	pag. 27
Proposte di attività per rover e scolte	pag. 28
Per rispondere alle vostre curiosità sulle tematiche di una alimentazione non corretta	pag. 29
POVERTA' CHE GENERA FAME	pag. 30
Proposte di attività per lupetti e coccinelle	pag. 34
Proposte di attività per esploratori e guide	pag. 36
Proposte di attività per rover e scolte	pag. 37
Per rispondere alle vostre curiosità sulle tematiche della povertà che genera fame	pag. 39
Bibliografia utile e siti da consultare	pag. 40

GLI ARGOMENTI E LE PROPOSTE DI ATTIVITÀ DEL THINKING DAY 2010 SONO STATI SUDDIVISI PER TEMATICHE E BRANCHE PER FACILITARE LA CONSULTAZIONE E LA STAMPA DELLE SEZIONI A CUI SIETE INTERESSATI. BUON LAVORO!

TI PREGO

Ti prego,

Fammi nascere femmina

Un essere che la famiglia considera un peso e una maledizione -

Affinchè possa provare cosa vuol dire sentirmi rifiutata.

Ti prego,

Fammi essere una bambina,

i cui fratelli sono gli unici che possono andare a scuola

Affinchè possa capire che davanti al Creatore

siamo tutti uguali e nessuno è escluso.

Ti prego,

Fammi essere una ragazza che non è ancora sposata

Affinchè possa conoscere la paura legata a quanto la proprietà terriera

influenzerà la scelta di darmi in sposa.

Ti prego,

Fammi essere una giovane che si sposa con un matrimonio combinato

Affinchè possa sperimentare quanto è triste sposare un uomo

che ha il doppio o il triplo dei miei anni.

Ti prego,

Fammi essere una vedova che non ha più fonti di guadagno

Affinchè possa capire questo: senza soldi,

come farò a sfamare i miei bambini?

Ti prego, nel digiuno, rendimi una ciotola vuota

Affinchè Tu possa riempire il vuoto che è in me con il Tuo amore.

Nel mio donare, fammi un chicco di riso -

Affinchè, in compagnia di altri,

i nostri doni possano saziare il mondo affamato.

Signore, dammi la forza

Di condividere la tristezza dei miei simili

E di essere per loro luce di speranza.

Amen

Attique Swati, Pakistan

(da Catholic Relief Services, "Prayers without Borders, Celebrating Global Wisdom", 2004)

POTETE PROPORRE QUESTE ATTIVITÀ NELLE VOSTRE UNITÀ E NEI VOSTRI GRUPPI. SAREBBE BELLO REALIZZARLE ANCHE IN ZONA E IN REGIONE. FATECI AVERE LE VOSTRE FOTO E RACCONTATECI QUELLO CHE AVETE FATTO INVIANDO IL MATERIALE A internazionale@agesci.it I MIGLIORI SARANNO PREMIATI CON I GADGET DEL CENTENARIO WAGGGS.

INTRODUZIONE

Avere accesso a cibo nutriente e sano è un diritto basilare sancito dalla Carta dei Diritti dell'Uomo. Nonostante questo i problemi di fame e malnutrizione aumentano in tutto il mondo. La FAO stima che nel 2010 1 miliardo e duecento milioni di persone si addormentano affamate nel mondo. Di queste oltre un terzo rischiano di cronicizzare la loro condizione. Ma cosa succede in sintesi nel nord e nel sud del mondo?

Nei paesi poveri: un gran numero di persone non hanno accesso a cibo sufficiente per nutrirsi adeguatamente. Le cause sono molte: spesso perché sono economicamente povere, altre volte perché la produzione non arriva in zone remote, o perché il raccolto per le comunità è andato distrutto in seguito a calamità naturali, carestie, o altri fattori collegati al cambiamento climatico. Le donne sono di solito quelle più colpite, e spesso non riescono a nutrire né se stesse né i propri figli, spesso perché sono economicamente povere.

Nei paesi ricchi: aumenta il numero di quanti non si nutrono come dovrebbero. Solo in Italia 7 milioni di persone vivono sotto la soglia di povertà: si tratta di giovani con figli a carico, spesso precari, anziani, immigrati. Molti altri sono malnutriti, ovvero assumono cibo in modo non salutare. L'obesità è aumentata drasticamente in tutti i paesi occidentali, e lo stress della vita quotidiana è messo direttamente in relazione con tutte le patologie alimentari (anoressia, bulimia ad esempio).

Ci sono forme diverse di fame e di povertà, ma il risultato è lo stesso: fame e cattiva alimentazione, povertà e scarsa consapevolezza del valore e dell'importanza del cibo provocano danni spesso irreversibili.

Per una storia come quella che potete vedere qui, che finisce bene, quante finiscono in tragedia?
<http://www.youtube.com/watch?v=3v7ZQUzr0yo&feature=related>



IL DRAMMA DELLA FAME

Oltre un miliardo di persone fanno la fame ogni giorno perchè non possono comprare il cibo che serve loro a sopravvivere.

La povertà sembra essere una delle principali cause della fame, ma è anche vero che la fame può provocare povertà: infatti, chi ha fame è talmente debole da non riuscire a lavorare e si trasforma così in un povero.

Oltre alla povertà, ci sono altri fattori che provocano la fame riducendo la capacità di accedere al cibo:

- Disastri naturali e provocati dall'uomo (guerre, conflitti);
- Epidemie; siccità;
- scarsa scolarizzazione; poco guadagno dovuto a scarsa produzione agricola, ecc.

Di qui la necessità di fornire cibo nelle emergenze, ma la sfida più grande resta la sicurezza alimentare: poter disporre di cibo oggi, domani e per sempre, per sé e per la propria famiglia.

La fame non è legata alla carenza di alimenti, ma al fatto che il cibo non è accessibile, costa troppo rispetto a quante persone guadagnano. La produzione alimentare mondiale sarebbe in grado di fornire ad ogni individuo il doppio delle calorie giornaliere necessarie alla sua vita, ma chi ha soldi compra del cibo, gli altri soffrono la fame.

Questo è il risultato del mercato delle materie prime agricole sviluppato nel mondo negli anni '80, uno schema globale che ha smantellato i sistemi agricoli regionali, autosufficienti, in nome dell'efficienza produttiva e dello sviluppo. Ogni paese doveva infatti eliminare i sistemi agricoli locali per favorire l'industrializzazione dell'agricoltura, specializzandola nella produzione di cibi più richiesti e che poteva produrre meglio, venderli e ricavare valuta per acquistare i beni che altri producevano ad un costo inferiore. Questo mercato si è rivelato altamente inefficiente, e a soffrire la fame sono soprattutto coloro che vivono nelle aree rurali e lavorano per produrre quello che arriva sulle nostre tavole. I contadini dei paesi poveri sono stati costretti al lavoro salariato nelle industrie alimentari o all'emigrazione nelle grandi città.

Da un punto di vista ambientale interi ecosistemi, ricchi di biodiversità, in grado di assicurare cibo secondo le stagioni locali e di produrre semi, nutrimento per animali, e materiali per le abitazioni, sono stati spazzati via a favore delle monoculture estensive gestite dalle grandi multinazionali. L'agricoltura industriale e la coltivazione di OGM distruggono la biodiversità del pianeta e ci espongono sempre più al pericolo della fame. I contadini sono obbligati a comperare sementi transgeniche che non si riproducono e devono usare tutto il loro terreno per queste sementi, non potendo più coltivare quello che serve a sfamarli.

La maggioranza delle persone che vivono in condizioni di assoluta povertà sono le donne delle aree rurali, che sebbene mandano avanti un quinto delle famiglie contadine, sono proprietarie soltanto dell'1% di tutti i terreni.

Un terzo della popolazione vive negli slum delle città, in povertà. Per sopravvivere devono comperare cibo e se i prezzi aumentano, fanno la fame. Nel 2030 raggiungeranno i due miliardi di persone.

Noi, come consumatori, abbiamo il potere di condizionare le decisioni dei governi, degli organismi commerciali internazionali e delle grandi multinazionali: scegliendo di comprare prodotti biologici, diciamo di no agli OGM e alle monoculture che devastano l'ambiente e fanno uso massiccio di fertilizzanti.

Acquistando prodotti di stagione e provenienti da zone vicine, guadagniamo in genuinità e premiamo chi produce e non chi specula.

Quando facciamo la spesa noi scegliamo continuamente quale mondo preferiamo tra:

- un mondo dove chi produce cibo non è in grado di mangiare e chi lo consuma lo paga molto caro, dove l'industria agroalimentare impone ai produttori di cibo cosa coltivare, dove alcuni paesi ricchi sostengono economicamente i propri prodotti agricoli a svantaggio di quelli provenienti da altri paesi esteri (i sussidi agricoli europei fanno sì che in Ghana il concentrato di pomodoro che arriva dall'Italia costi cinque volte meno dei pomodori locali; il

- 67% del latte consumato in Giamaica è di provenienza europea perché costa meno, e gli allevatori locali devono buttare il proprio ...);
- oppure un mondo organizzato secondo i principi dello sviluppo sostenibile, basato sull'agricoltura biologica, qualità e sicurezza degli alimenti che abbiano un prezzo al consumatore giusto e trasparente, un sistema di regole uguali per tutti i paesi, ricchi o poveri che siano. Un mondo a misura d'uomo che garantisca il diritto al cibo e la sicurezza alimentare per tutti. Sconfiggere la fame è possibile, ed è una responsabilità che compete ad ognuno di noi, non ci sono scuse, diventiamo consum-attori!



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER LUPETTI E COCCINELLE

1. **Gioco "Abbiamo fame":** Tutti in cerchio, con la mano sinistra chiusa a pugno e la mano destra con l'indice sollevato. Akela/Arkanda dirige e pronunciando le frasi: "Il mondo ha fame!" o "Ho fame!" o "Hai fame!". I gesti da fare sono i seguenti: a "Il mondo ha fame!" si deve puntare l'indice verso il centro del cerchio; a "Ho fame!" i bambini dovranno mettere l'indice nel proprio pugno sinistro; e a "Hai fame!" l'indice va nel pugno sinistro del giocatore che sta alla destra. Dopo i primi giri, Akela/Arkanda blufferà pronunciando frasi non coincidenti con i gesti che compie. Dopo quest'introduzione si può chiedere ai bambini di illustrare ciascuna situazione con un disegno o realizzare un murale per la sede di branco/cerchio/cerchio.
2. Andate con la mamma al supermercato e fatevi aiutare a preparare un elenco di cibi che provengono dall'Italia e uno di alimenti che vengono dall'estero. Con il branco/cerchio disegnate ciascun cibo e sistematelo su una carta geografica per disegnare la geografia dell'alimentazione.
3. Provate a fare il burro e controllate quanto tempo ci mettete. Avrete bisogno di 250 gr. di panna (heavy cream) che metterete in una bottiglia di plastica chiusa con il suo tappo. Ciascuno di voi dovrà scuotere la bottiglia 25 volte e passarla ad un altro di voi. Continuate a farlo fino a quando si formeranno pezzetti di burro (vedrete prima dei fiocchi, poi dei pezzetti ed infine dei tocchi di burro nella panna). Quando si saranno formati dei pezzettini, aprite la bottiglia, eliminate la parte più acquosa che resta e con le mani pulite formate una palla con il burro, che potrete spalmare sul pane o sui crackers: buon appetito! Nel frattempo, Akela o Arkanda faranno l'esperimento utilizzando una frusta elettrica: chi farà prima? Procuratevi dei semi di grano e provate a pestarli con una bottiglia vuota su un sasso liscio o sul pavimento: riuscite a trasformarli in farina? Nel frattempo, Akela o Arkanda fanno lo stesso utilizzando un macinino elettrico. Questa è la differenza tra noi e una donna africana...
4. Metà branco/cerchio/cerchio fa una normale merenda e metà fa il pasto di un bambino che soffre la fame. Alla fine della riunione, chi avrà più fame? E' giusto? Come si sente chi ha mangiato come un bambino affamato? Di cosa abbiamo bisogno per non avere fame e per mantenerci in salute?
5. Fate coltivare dal branco/cerchio dei germogli di soia su terreni e in condizioni diverse: sulla sabbia, alla luce, al buio, innaffiandoli, non innaffiandoli. Alla fine, quali spunteranno? Quest'attività permette di parlare delle condizioni dell'agricoltura nei paesi poveri, che garantisce la produzione di cibo.
6. "La grande torta: il cibo degli abitanti del mondo". Fate raccogliere o disegnare ai ragazzi cibi che si mangiano nelle varie parti del mondo e fateli presentare al branco/cerchio/cerchio. Disponeteli su un tavolo. Dividete i ragazzi in 6 gruppi e date a ciascun gruppo uno spicchio che andrà a comporre una grande torta. Ciascuno spicchio avrà grandezza diversa: i più grandi saranno quelli che corrispondono all'America del Nord, all'Europa e all'Australia, poi ci saranno due spicchi di media grandezza, quello dell'Asia e quello dell'America Latina, poi lo spicchio più piccolo, quello africano. Chiedete ai ragazzi di trovare tra i cibi quelli che sono tipici del loro continente e di decorare il loro spicchio, poi componete la grande torta. Ora dividete il branco/cerchio/cerchio a seconda della popolazione mondiale: 1 ragazzo/a rappresenterà l'America del Nord, uno l'Europa e uno l'Australia, un gruppo molto numeroso l'Asia e un altro gruppo molto numeroso l'Africa, un altro gruppo numeroso ma un po' meno degli altri due, l'America Latina. Distribuite una torta vera ai gruppi dividendola nelle fette che corrispondono agli spicchi della grande torta e vedete cosa succede. Riflettete poi con i ragazzi: questa distribuzione di fette, è giusta? Chi ci rimette? Sarebbe meglio dividere le fette più equamente?

7. I rischi della povertà. Ciascuna sestiglia deve passare la palla al volo a tutti i suoi componenti per segnare un punto. Un capo, di spalle al gioco, griderà: siccità, inondazioni, cavallette, ecc. e la sestiglia che avrà in mano la palla la perderà e non potrà completare il punto. Se il capo invece griderà: pozzo, zappe, sementi, ecc. la sestiglia che avrà in mano la palla guadagnerà un punto anche se non ha completato i passaggi. In cerchio, si parlerà di cosa serve all'agricoltura dei paesi poveri per produrre più cibo.
8. La piramide alimentare. Realizzate una piramide alimentare (www.piramidealimentare.it) disegnando gli alimenti che corrispondono alle sue varie parti. Scegliete poi un paese povero e documentatevi su ciò che vi si mangia. Costruite la piramide alimentare di quel paese. Se ci volete giocare fate lo stesso per altri due paesi, preparate delle carte con tutti gli alimenti e giocateci. Vince chi riesce a ricostruire almeno 2 strisce di piramide di un paese...
9. Sapete che i bambini nei paesi in via di sviluppo si ammalano perché bevono acqua non potabile o il loro cibo contiene germi che provocano malattie come la diarrea? In branco/cerchio/cerchio, preparate il decalogo di come si fa a maneggiare bene il cibo per evitare che ci trasmetta germi o virus. Fatevi aiutare dai capi e da un medico e preparate poi dei volantini da appendere in cucina a casa vostra e dei vostri amici. Vi ricordate di lavarvi le mani prima di sedervi a tavola?
10. Contattate i missionari presenti dove abitate o la Caritas della parrocchia e chiedete cosa potete fare per aiutare dei bambini della vostra età in un altro paese del mondo: magari potete preparare dei pacchi con dei cibi che resistono al viaggio e spedirli, oppure mandare dei vestiti o raccogliere fondi per un progetto. Fatevi spiegare bene cosa si può mandare (non mandate spaghetti se non sanno cucinarli!) ed organizzate un'attività aperta al quartiere o alle vostre scuole che illustri il progetto che volete sostenere e spieghi come aiutarvi. Non dimenticate di mandare ai bambini una vostra fotografia con le vostre firme.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ESPLORATORI E GUIDE

1. Prima di un'uscita o di un campo, informatevi su cos'è una dieta di sussistenza. Per un giorno, mangiate quanto è previsto da questa dieta e scrivete come vi sentite. Confrontatevi poi con gli altri: cosa si prova a non disporre di cibo sufficiente? Pensate a quanti, tutti i giorni nel mondo, fanno la fame e offrite in parrocchia, per i poveri, quanto avete risparmiato.
2. Sapete che i bambini nei paesi in via di sviluppo si ammalano perché bevono acqua non potabile o il loro cibo contiene germi che provocano malattie come la diarrea? Con l'aiuto dei capi e di un medico, preparate delle regole per maneggiare il cibo e per conservarlo nella maniera migliore, evitando che si riempia di germi o virus. Fatene dei volantini da sistemare in cucina e da dare agli amici. Ricordatevi sempre di lavarvi le mani prima di mettervi a tavola!
3. I cereali e i legumi del mondo: con vari tipi di cereali e di legumi, su un foglio chiedete ai ragazzi di realizzare un paesaggio tipico del paese da dove provengono i vari legumi e cereali. Chiedete a ciascuno di trovare delle ricette con un determinato cereale. Fate una mostra per la parrocchia con i paesaggi di cereali e legumi, una scheda del paese di provenienza e le relative ricette.
4. Contattate i missionari presenti nel vostro territorio o le Caritas e chiedete cosa potete fare per aiutare dei ragazzi della vostra età in un altro paese del mondo: magari potete preparare dei pacchi con dei cibi che resistono al viaggio e spedirli, oppure mandare dei vestiti o raccogliere fondi per un progetto. Fatevi spiegare bene cosa si può mandare (non mandate spaghetti se non sanno cucinarli!) ed organizzate un'attività aperta al quartiere o alle vostre scuole che illustri il progetto che volete sostenere e spieghi come aiutarvi. Scrivete ai ragazzi che aiutate ed inviate la lettera tramite i missionari o le Caritas.
5. Cassa-merenda: chiedete ai ragazzi di depositare in una cassa comune una cifra modesta e accessibile a tutti. Ogni 15 giorni, decidete cosa acquistare per merenda sulla base dei gusti di ciascuno e di "indagini" svolte nel più vicino supermercato, tese a conoscere i prodotti esistenti e valutare i rapporti qualità-prezzo. Senza dimenticare chi la merenda non se la può permettere... Magari organizzandone una a fine anno per i ragazzi poveri del quartiere.
6. Fatevi raccontare dai nonni come si viveva in tempo di guerra quando non c'erano molte cose da mangiare. Fate ricerche sulla vita dei ragazzi in paesi poveri come Haiti, il Sudan o i paesi dell'Est. Realizzate uno spettacolo per la parrocchia che illustri la fame ieri e oggi.
7. Una luce contro la fame. Realizzate delle candele da vendere in occasione del Thinking Day (22 febbraio) o della Giornata mondiale dell'Alimentazione (16 ottobre), accompagnate da un volantino che illustri il problema e della destinazione dei fondi che raccoglierete. Vi serve: 1 arancia; dei chiodi di garofano (40); un coltello o taglierino; una tea-light; un pennarello a punta fine. Fate, nell'arancia, un taglio orizzontale leggermente più grande del diametro della candelina e scavate in modo tale che quest'ultima venga completamente incorporata nel frutto. Attenti a non tagliarvi! Poi potete procedere in due modi: inventate il vostro decoro sulla lanterna liberamente o riproducete le immagini di decori geometrici o floreali sulla buccia del frutto con un pennarello a punta fine e infine inserite i chiodi di garofano sulle linee tracciate uno accanto all'altro senza lasciare spazi vuoti.
8. Un'orchestra di verdura! Con le verdure si possono realizzare strumenti musicali. Con una melanzana, potete costruire una nacchera! Fate dei tagli verticali lasciando integro l'ultimo quarto di frutto. Ripetete l'operazione mantenendo una distanza tra una fenditura e l'altra di circa mezzo centimetro. Inserite sottili fettine di melanzana tra una fetta e l'altra con la funzione di distanziatori. Impugnate la melanzana e fate movimenti veloci dall'alto verso il basso e viceversa. Prendete una zucchina e svuotatela con il cavatorsoli, praticate sette forellini in verticale cercando di mantenere la stessa distanza tra uno e l'altro; fate un buco

nella parte alta della zuccina, dalla parte opposta rispetto al lato precedentemente forato: ecco il flauto. E il tamburo che si suona con i porri? Le maracas con le lenticchie... Orecchie tese e... buon concerto!

9. Caccia al tesoro. I ragazzi devono trovare i cibi/le etichette di cibi/ le immagini o disegni di cibi che sono state nascoste che rispondano ad uno dei seguenti criteri:

- hanno percorso le maggiori distanze per arrivare fino nel nostro piatto
- hanno percorso la minore distanza per arrivare fino nel nostro piatto
- richiedono l'uso del maggior quantitativo di acqua per essere prodotte
- richiedono l'uso del minor quantitativo di acqua per essere prodotte
- richiedono l'uso del maggior quantitativo di energia per essere prodotte
- richiedono l'uso del minor quantitativo di energia per essere prodotte
- sono di stagione
- sono fuori stagione
- hanno il maggior contenuto di conservanti
- hanno il minor contenuto di grassi
- contengono più proteine, ecc. ecc.

Proclamate i vincitori ed esaminate i risultati tutti insieme: quanti degli alimenti selezionati si trovano da noi e quanti provengono dai paesi in via di sviluppo?

10. Il prezzo di un Big Mac: Scaricate dal sito: <http://www.mcvideogame.com/index-ita.html> il gioco elettronico su l'impatto di McDonald's sull'ambiente e la società (abbattimento delle foreste pluviali, sottrazione del terreno per il sostentamento delle popolazioni del terzo mondo, precarizzazione dei posti di lavoro, desertificazione, avvelenamenti alimentari e così via). Il videogioco spiega il prezzo da pagare se vogliamo nutrirci con dei deliziosi Big Mac. Organizzate un torneo di Reparto e una discussione su questo tema... e poi andate a mangiare una pizza!



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ROVER E SCOLTE

1. Fate un capitolo sul digiuno e riflettete sull'importanza di non sprecare il cibo che mangiate ogni giorno come atto di rispetto per chi va a letto senza mangiare. Pensate ad un impegno concreto da portare avanti per un mese (rinunciate ai dolci o alle bibite gassate, ecc. e raccogliete il corrispettivo in soldi sul fondo del Thinking Day, ecc.)
2. Fate un censimento delle comunità di stranieri immigrati nella vostra zona. Contattateli e intervistate, dove possibile, una signora per comunità facendo domande sul suo paese di provenienza e chiedendo una ricetta di un piatto tipico. Poi organizzate una cena per il gruppo a base di quelle pietanze, magari con la consulenza delle signore immigrate; invitate anche le famiglie delle signore che avete intervistato e chiedete loro di parlare a tutti del loro paese di provenienza. Se avete usato delle spezie particolari, fatele conoscere a tutti e chiedete agli invitati di spiegarvene l'uso.
3. Leggete giornali e riviste per un mese e conservate tutti gli articoli che parlano della fame. Quanto materiale riuscite a reperire? Se notate che è poco, perché fame e povertà non fanno notizia? Cercate in internet dati sulla fame in Italia. Utilizzate il materiale per preparare un capitolo sulla fame in Italia e/o nel mondo e individuate degli impegni da prendere per fare qualcosa nella vostra realtà.
4. Dedicate un capitolo al collegamento tra la fame e l'uso di OGM (organismi geneticamente modificati) in agricoltura, la produzione di biocarburanti, le monoculture. A che conclusioni siete arrivati? Consultate: www.greenpeace.it; www.rfb.it; www.greenplanet.it; www.lifegate.it; www.consigliodirittigenetici.it
5. Organizzate una cena per illustrare in modo pratico a tutto il vostro gruppo l'inequiva distribuzione delle risorse alimentari nel mondo. Potreste creare dei tavoli che rappresentano vari continenti. Il tavolo dell'Africa avrà il maggior numero di commensali e solo due o tre piatti di riso lessato, orzo, banane e mezza caraffa di acqua; quello dell'Asia avrà un gran numero di commensali e qualche piatto in più con riso al curry, pollo alle mandorle, pane non lievitato, frutta e una caraffa di acqua; quello dell'Europa avrà pochi commensali e molti piatti contenenti pasta, carne, verdura, dolci, frutta, vino e varie bottiglie di acqua minerale; quello dell'America avrà due soli commensali e sarà ricoperto di piatti con hamburger, patatine fritte, pizza, dolci, coca cola, aranciata, dolci, ecc. Dopo la cena, fate una verifica: come si sono sentiti i vari commensali? Hanno fatto degli scambi di cibo o delle elemosine? La distribuzione ai tavoli era giusta? Cosa hanno imparato? Fate in modo che ciascuna unità pensi ad un impegno pratico da portare avanti nella vita quotidiana, fatene un cartellone e appendetelo in sede.
6. Da sempre gli agricoltori di tutti i paesi ringraziano per il raccolto ricevuto. Fate una mappa di queste tradizioni, delle cerimonie ad esse collegate, dei cibi che si preparano e fatene una mostra per la parrocchia in occasione della Giornata del Ringraziamento (seconda domenica di novembre)
(cfr. www.chiesacattolica.it/pls/ccci_new_v3/cciv4_doc.edit_documento?p_id=14810).
7. Contattate i missionari presenti nel vostro territorio o le Caritas e chiedete cosa potete fare per aiutare dei ragazzi della vostra età in un altro paese del mondo: magari potete preparare dei pacchi con dei cibi che resistono al viaggio e spedirli, oppure mandare dei vestiti o raccogliere fondi per un progetto. Fatevi spiegare bene cosa si può mandare (non mandate spaghetti se non sanno cucinarli!) ed organizzate un'attività aperta al quartiere o alle vostre scuole che illustri il progetto che volete sostenere e spieghi come aiutarvi. Scrivete ai ragazzi che aiutate ed inviate la lettera tramite i missionari o le Caritas.
8. Dedicate un week-end a svolgere attività varie per chi ve le richiede (taglio erba, lavaggio auto, pittura, babysitting). Una settimana prima pubblicizzate la vostra disponibilità in

parrocchia: chi vi darà lavoro dovrà pagarvi con un'offerta che devolverete ad un progetto segnalato dai missionari del vostro territorio.

9. Scaricate dal sito www.food-force.com il gioco elettronico del PAM sulle missioni di soccorso agli affamati e organizzate un torneo in parrocchia. Inviare i risultati al PAM



PER RISPONDERE ALLE VOSTRE CURIOSITÀ SULLE TEMATICHE DELLA FAME

- La FAO ha prodotto il materiale educativo "Nutrire la mente, combattere la fame", scaricabile da: www.feedingminds.org/default_it.htm
- La WAGGGS insieme alla FAO hanno preparato "Il diritto all'alimentazione. Una finestra sul mondo", un libro a fumetti con una guida per gli educatori sulle tematiche della fame e del diritto all'alimentazione. Si tratta di fumetti che riguardano aspetti di queste problematiche in otto paesi del mondo (dal problema dell'acqua in Giordania, a quello dell'obesità infantile in Italia, a quello delle mense scolastiche in India, a quello dei poveri in Brasile, ecc.). I fumetti hanno uno speciale "valore aggiunto" sono stati disegnati per i ragazzi di tutto il mondo da ragazzi delle scuole d'arte di ciascuno degli otto paesi. Potete usarli per una serie di uscite, per un campetto, per un campo estivo: nella guida per gli educatori troverete tante attività collegate a ciascuna delle problematiche trattate e molte informazioni per i vostri ragazzi da far imparare giocando. Il libro si può scaricare in italiano collegandosi a: www.feedingminds.org/info/info_cartoon_it.htm o richiedere alla FAO
- Pagina della FAO in italiano: www.fao.org/kids/it/index.html
- CTM Altromercato, Campagna di diritto al cibo, www.dirittoalcibo.it, www.altromercato.it



IL VALORE NUTRITIVO, MA NON SOLO, DEL CIBO CHE MANGIAMO

Gli alimenti forniscono energia e sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per crescere, mantenersi in salute, praticare attività fisica e resistere alle malattie.

Un'alimentazione sana ed equilibrata dovrebbe fornire tutte le sostanze nutritive nella quantità necessaria a ciascuno: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua.

Per la popolazione del mondo, i carboidrati rappresentano la principale fonte di energia. Alimenti ricchi di carboidrati sono: riso, mais, grano e altri cereali, patate, legumi, frutta, verdura e zuccheri.

Le proteine vengono utilizzate per formare muscoli, sangue, pelle, ossa, altri organi e tessuti.

Fonti di proteine sono: carne, pollame, pesce, fagioli, piselli, latte, formaggio, yogurt e uova.

I grassi danno energia e servono ad assorbire alcune vitamine. Forniscono inoltre elementi essenziali per cellule ed ormoni. Alimenti ricchi di grassi sono: oli, burro ed alcuni prodotti derivati dal latte intero, noci, pesce ed alcuni tipi di carne.

Le vitamine e i minerali sono necessari in piccole quantità per far sì che il corpo funzioni bene e si mantenga in salute.

L'acqua è necessaria a formare le cellule e i fluidi del corpo, per le reazioni chimiche e per produrre urina, che elimina le sostanze di scarto del corpo.

Per nutrirci in modo equilibrato dovremmo mangiare... l'arcobaleno!



L'alimentazione è un diritto di tutti: infatti, tutti gli esseri umani nascono uguali in dignità e diritti, compreso il diritto all'alimentazione. Eppure, ogni giorno, oltre 1 miliardo di persone fanno la fame e ben più di 200 milioni sono bambini; oltre 5 milioni di essi muoiono ogni anno...

Tutti gli esseri umani hanno diritto all'alimentazione: non è un privilegio o un'elemosina, non dipende da meriti personali. Non si può quindi usare il cibo come arma o strumento di guerra.

Il diritto all'alimentazione comporta alimentarsi con dignità: infatti, tutti hanno il diritto di alimentare se stessi e le proprie famiglie, e non semplicemente di "essere nutriti". Cercare cibo nella spazzatura non è dignitoso.

Non si deve umiliare chi riceve assistenza o aiuti alimentari.

Ognuno ha delle responsabilità riguardo al diritto all'alimentazione:

Persone, famiglie, comunità locali, organizzazioni della società civile, settore privato hanno le loro responsabilità nell'assicurare il diritto ad un'alimentazione adeguata.

I governi nazionali debbono assicurare le condizioni che consentano ai cittadini di esercitare tali responsabilità.

Ciascuno di noi è personalmente responsabile di soddisfare i propri bisogni nutritivi e deve disporre degli strumenti necessari per poterlo fare (educazione, opportunità di lavoro, accesso alla terra, cure mediche e altri servizi sociali).

Ciascuno ha la responsabilità di assicurare e proteggere il diritto all'alimentazione della comunità locale e mondiale. Il diritto all'alimentazione non è necessariamente assicurato a tutti: quando viene negato o insidiato dobbiamo impegnarci ad agire per riscattarlo, realizzarlo e mantenerlo, prima di tutto dando il giusto valore al cibo che abbiamo, senza sprecarlo inutilmente. Lo dobbiamo per rispetto di chi fa la fame ogni giorno!



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER LUPETTI E COCCINELLE

1. Disegnate i cibi che vi vengono in mente. Poi incollate i disegni su un cartellone dividendoli in due colonne: cibi che fanno bene alla salute e cibi che vi piacciono di più. Cosa scoprite? Quanti cibi che vi piacciono fanno anche bene alla salute?
2. Dimmi come mangi e ti dirò chi sei...
Di sestiglia, scrivete nella colonna vuota tutti i cibi che avete mangiato durante la settimana, ciascuno nella casella del gruppo a cui appartiene:

GRUPPI DI CIBI, BENEFICI PER LA SALUTE E SOSTANZE NUTRITIVE CHE CONTENGONO	COSA ABBIAMO MANGIATO
Cereali, legumi e patate Forniscono energia e favoriscono la digestione Sostanze nutritive: carboidrati, fibre	
Olii (oliva, mais, ecc.) e condimenti Forniscono energia, aiutano il nostro corpo ad assimilare alcune vitamine Sostanze nutritive: grassi	
Frutta e verdura Mantengono in salute, combattono le malattie, curano tagli e lividi, contengono ferro Sostanze nutritive: vitamine, minerali, fibre	
Carni, pesci, uova, latticini, noci Fanno crescere, potenziano i muscoli, rafforzano le ossa Sostanze nutritive: proteine, minerali	
"Altro" (patatine, dolci, bibite gassate) Chi fa attività fisica almeno due volte a settimana può consumare piccole quantità di questi cibi, pur di consumare regolarmente quelli degli altri quattro gruppi!	

Tutti in cerchio, scoprite quali sono i cibi che mangiate di più e quelli che mangiate di meno... Fatevi spiegare dai Capi le regole per stare bene, ovvero perché e come vanno mangiati i cibi di ciascun gruppo:

	Cereali, legumi patate	Olio e condimenti	Carni, pesci, uova e latticini	Frutta e verdura	Acqua	Altro
Quali quantità mangiarne	Sono cibi fondamentali	Piccole quantità	Mangiare almeno 1 o 2 volte al giorno	Da mangiare almeno 2 volte al giorno	Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno	Da evitare o consumare il meno possibile
A cosa ci servono	Ci danno la carica per muoverci, pensare, giocare, cantare, mangiare...	Ci danno la carica per muoverci, pensare, giocare, cantare, mangiare...	Fanno crescere e servono a farci stare bene	Fanno diventare belli e ci preservano dalle malattie	Fanno diventare belli e portano via tutte le scorie del corpo	Buoni ma con poco valore nutrizionale. Fanno male alla salute (carie, obesità)

Su tre fogli diversi disegnete un grande piatto: ciascuna Sestiglia disegnerà una colazione, un pranzo e una cena che segua le regole che vi hanno spiegato i Capi. Poi le Sestiglie illustreranno al branco/cerchio/cerchio il loro menù e alla fine si voterà... il migliore ed il più buono! Parlatene a casa, magari la mamma lo prepara!

3. Visitate un supermercato e disegnete una mappa di dove si trovano i cibi che fanno bene alla salute e quelli che vi piacciono di più: cosa notate?
4. Per una settimana, raccogliete le etichette nutrizionali dei cibi che mangiate a casa. Portatele a riunione e illustratele al Branco/cerchio/Cerchio. Cosa c'è scritto sulle etichette? Che informazioni danno? Sono utili? Confrontate le etichette di tipi di cibi diversi: dolci, merendine, frutta sciroppata, frutta fresca ecc. Cosa notate? Come sono scritti gli ingredienti? Riuscite a leggerli? Vostra mamma riuscirebbe a leggerli? E vostra nonna?
5. Scegliete alcuni paesi del mondo e cercate di scoprire cosa mangiano i bambini di quei paesi. Siete capaci (con l'aiuto di un adulto) di preparare un piatto che mangiano quei bambini? Portate la ricetta a riunione e scambiatela con una portata da qualcun altro.
6. W il minestrone! Con l'aiuto dei capi, preparate un megaminestrone per tutto il branco/cerchio/cerchio con le verdure. La settimana precedente, Akela chiederà ad ogni sestiglia di portare alcuni ingredienti. Fatevi aiutare dalla mamma e fatevi spiegare come si puliscono. Fatevi anche spiegare a cosa fanno bene (le carote contengono betacarotene che ci fa abbronzare e fa bene alla vista, ecc.). Durante la riunione realizzate dei cartelloni con tutte le amiche verdure, da appendere in tana. La domenica pulite le verdure portate da casa e fatele cucinare su un grande fornello e in un pentolone. Buon appetito!
7. Organizzate una visita in una fattoria e scoprite quali cibi provengono dagli animali e quali dalle piante.
8. Con l'aiuto dei Capi, coltivate germogli nei barattoli, ricchissimi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo) e proteine. Serve solo un barattolo e un po' d'acqua, e grani non decorticati di frumento, avena, ceci, orzo, semi di girasole e zucca, ecc. Si mangiano in insalata o appena sbollentati.
9. Se mangiate a scuola, chiedete alla responsabile della mensa scolastica come sceglie i cibi da mettere nel menù e cosa si fa del cibo che avanza: tu e la tua classe potete fare qualcosa per sprecare meno cibo?
10. A casa, chiedete alla mamma come sceglie i cibi da preparare e cosa fa del cibo che avanza: cosa puoi fare tu per sprecarne di meno?



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ESPLORATORI E GUIDE

1. Tenete un diario di tutti i cibi e le bevande che consumate in un giorno (oppure in una settimana) e cercate di calcolarne le calorie: quante ne consumate in media al giorno? Segnate anche l'attività fisica che fate e per quanto tempo e paragonatela a quanto mangiate.
2. Riscoprite le ricette della vostra tradizione: quelle regionali, quelle della vostra famiglia, quelle dei vostri nonni. Molte sono collegate alla celebrazione di feste e ricorrenze: fatene un calendario e cercate di scoprire perché sono collegate a quelle ricorrenze.
3. Confrontate la vostra merenda con quella dei vostri genitori o dei vostri nonni. Che differenze ci sono? Provate un pomeriggio a mangiare come loro: cosa ne dite?
4. Realizzate l'orologio della frutta e della verdura: disegnatte un cerchio su un cartellone e dividetelo in 12 spicchi. In ogni spicchio, che corrisponde ad un mese, indicate con disegni o immagini le verdure e la frutta tipiche di quel mese. Preparate un altro cerchio uguale su un altro cartoncino, dove ritaglierete un'asola grande quanto uno spicchio dell'altro cerchio. Sovrapponete i due cerchi e fermateli al centro con un fermacampioni. Girando il cerchio superiore (con l'asola tagliata), sarà possibile vedere, mese per mese, che frutta e verdura è propria del periodo. Illustrate il cartellone al gruppo utilizzando un gioco (i partecipanti sono le verdure e devono correre da una parte all'altra del campo quando viene chiamato il loro mese; voi potrete catturare a tocco chi sbaglia a partire, che sarà eliminato).
5. Chiedete al parroco o al comune di affidare al Reparto un pezzetto di terreno e create un orto. Se non ci riuscite, organizzatevi per coltivare qualcosa nei vostri giardini o sui balconi. Coinvolgete i nonni per sapere cosa piantare e come coltivarlo. Con il primo raccolto preparate un pranzo per tutti con le vostre verdure.
6. Informatevi su cosa è il compost e le tecniche di compostaggio. Create una cassetta per il compost e usatelo per concimare il vostro orto o le piante che avete piantato nel giardino o sul balcone.
7. Cercate informazioni sui pesticidi usati normalmente in agricoltura e su quali effetti hanno soprattutto sui bambini e ragazzi. Cercate su internet o rivolgendovi ad agricoltori biologici quali sono le alternative organiche ai pesticidi chimici e se funzionano. Applicatele se necessario alle vostre piante.
8. Ad un'uscita portate tutto il cibo che avete a casa e che è vicino alla scadenza (non quello già scaduto!) ed organizzate un mega pranzo con quanto avete raccolto.
9. Conoscete i piatti tipici della vostra regione? Chiedete ai nonni di darvi la ricetta di quelli meno conosciuti e di Reparto organizzate una cena per il gruppo o la parrocchia a base di questi piatti. Preparate anche dei foglietti con la ricetta e la storia del piatto tipico, da distribuire quando si assaggia ciascun piatto. Oppure realizzate un manualetto con le ricette e la storia dei piatti tipici più sconosciuti da vendere in parrocchia per l'autofinanziamento.
10. Ricercate informazioni sull'obesità dei bambini e degli adolescenti e, con l'aiuto di esperti (medici, nutrizionisti) preparate dei volantini per sensibilizzare i vostri coetanei al problema.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ROVER E SCOLTE

1. Distribuite il foglio che segue e chiedete ai ragazzi di pensare ad un menù che si impegneranno a realizzare in famiglia il sabato o la domenica e che sia equilibrato dal punto di vista nutritivo (diamo un giorno di vacanza alla mamma!).

OGNI GIORNO, UN PO' PER GRUPPO...

Scrivete il menù che volete realizzare a casa. Scorporate poi gli ingredienti e metteteli nelle colonne. Vi serviranno per organizzarne la preparazione!

Colazione:

Pranzo:

Merenda:

Cena:

GRUPPI DI CIBI, BENEFICI PER LA SALUTE E SOSTANZE NUTRITIVE CHE CONTENGONO	GLI INGREDIENTI CHE SERVONO PER IL VOSTRO MENU' CON LE RELATIVE QUANTITA'
<p>Cereali, legumi e patate Forniscono energia e favoriscono la digestione Sostanze nutritive: carboidrati, fibre</p>	
<p>Olii (oliva, mais, ecc.) e condimenti Forniscono energia, aiutano il nostro corpo ad assimilare alcune vitamine Sostanze nutritive: grassi</p>	
<p>Frutta e verdura Mantengono in salute, combattono le malattie, curano tagli e lividi, contengono ferro Sostanze nutritive: vitamine, minerali, fibre</p>	
<p>Carni, pesci, uova, latticini, noci Fanno crescere, potenziano i muscoli, rafforzano le ossa Sostanze nutritive: proteine, minerali</p>	
<p>"Altro" (patatine, dolciumi, bibite gassate) Chi fa attività fisica almeno due volte a settimana può consumare piccole quantità di questi cibi, pur di consumare regolarmente quelli degli altri quattro gruppi!</p>	

2. Fate una ricerca su quanto cibo sprechiamo in Italia e sulle iniziative che esistono per ridurre questi sprechi. Sapevate che in Lombardia c'è chi raccoglie il cibo delle mense e lo ridistribuisce ai poveri e affamati (www.siticibo.it/) e che in Emilia Romagna l'università di Bologna ha creato una società di servizi che collega i supermercati e le mense dei poveri consentendo di andare a ritirare i prodotti in scadenza, che devono essere tolti dai banchi ma che sono ancora buoni gratuitamente e questo consente ai supermercati di non pagare le spese di smaltimento di quei cibi (www.lastminutemarket.org)? Nella vostra realtà locale, riuscite a sensibilizzare negozianti, supermercati o ristoranti in questo senso, magari mettendoli in contatto con la parrocchia o con mense per i poveri? Monitorate quanto cibo buttate via in due settimane e pensate a come ridurre questo spreco.
3. Un vasetto di yogurt prodotto industrialmente percorre da 1.200 a 1.500 chilometri, costa 10 euro al litro, subisce trattamenti di conservazione che spesso uccidono i batteri. Lo yogurt autoprodotta facendo fermentare il latte con opportune colonie batteriche non deve essere trasportato, costa il prezzo del latte, non ha conservanti ed è ricchissimo di batteri. Provate a fabbricarvi da soli il vostro yogurt: preparate 3 bicchieri di latte fresco; versate in ciascun bicchiere un cucchiaino di yogurt industriale (contiene molti lattobacilli vivi); coprite i bicchieri e lasciali riposare fuori dal frigorifero per un giorno: vedrete che il latte inizierà a trasformarsi in yogurt che potrà servirvi anche per produrne di nuovo.
Buona colazione o merenda!
4. Le verdure: amiche o nemiche? Intervistate lupetti, esploratori e guide sul consumo di verdura e frutta quotidiano. Informatevi sui benefici di verdura e frutta di uso comune e realizzate dei poster o dei volantini sulle "amiche verdure" da distribuire nelle scuole o in parrocchia. Impegnatevi anche voi a mangiarne di più!
5. Fate un capitolo sull'agricoltura biologica invitando esperti che ve ne parlino e vi facciano capire perché fa bene alla salute, all'ambiente e all'economia.
6. Fate poi un altro capitolo sugli organismi transgenici (detti OGM), che sono piante e animali nel cui DNA sono stati inseriti dei geni estranei al suo patrimonio genetico originale. Le specie transgeniche finora diffuse per scopi alimentari sono 5: mais, soia, colza, cotone e le colture di lieviti. Attualmente in Europa possono essere commercializzati prodotti alimentari che derivano da 16 organismi transgenici: una varietà di soia, una di mais, i derivati di sette varietà di colza e di quattro varietà di mais, gli oli derivati da due varietà di cotone e i cibi o i mangimi che contengono vitamina B2 (ottenute da colture del *Bacillus Subtilis*, batterio transgenico). Pur essendo in gran parte destinati all'alimentazione del bestiame, sono sicuramente in circolazione alimenti transgenici; è obbligatoria la segnalazione in etichetta, ma in Italia non è ancora rispettata la direttiva europea. Sono inoltre disponibili liste di prodotti e di case produttrici sicuramente da evitare (Consultate: www.greenpeace.it; www.rfb.it; www.greenplanet.it; www.lifegate.it; www.consigliodirittigenetici.it).
7. Coinvolgendo nonni e genitori, fate un lavoro di ricerca, ritrovando ricette che usano cereali meno "famosi": granturco, avena, ma anche orzo, miglio, segale, farro. Realizzatele poi per una cena di gruppo o di parrocchia, che serva alla raccolta di fondi per missionari che lavorano nei paesi poveri. Se riuscite, fatevi mandare dai missionari qualche ricetta locale da realizzare e far assaggiare.
8. Esistono migliaia di piante selvatiche commestibili o utilizzabili per migliorare la salute. Le nonne sono esperte in questo e ci sono corsi di questo tipo; riscoprirle e diffondere delle ricette che le utilizzano può essere utile e interessante.
9. Realizzate uno speziario, con delle schede che dovranno contenere:
 - il nome volgare della pianta o della spezia e, se lo si conosce, il nome scientifico;
 - un campione della foglia o del frutto: la si può inserire nella scheda stendendoci sopra un pezzo di pellicola da alimenti fissandone i bordi con i punti di una cucitrice;
 - la zona di origine;
 - quale parte della pianta venga utilizzata (la foglia, il fusto, il frutto, la radice); l'utilizzo della pianta o della spezia in cucina o altrove. Con l'aiuto di mamme o nonne indicate le possibili ricette (i chiodi di garofano infilati nelle arance e messi nei cassetti per

profumare e proteggere la biancheria; la cannella che aromatizza il dolce di mele o la panna montata; il filetto al pepe verde, ecc.).

10. Sulla base di quanto avete imparato, realizzate un portale con le regole per una sana alimentazione da sistemare in parrocchia per sensibilizzare all'argomento.
11. Anoressia e bulimia sono in Italia la prima causa di morte per malattia tra le giovani tra i 12 e i 25 anni e un fenomeno in preoccupante ascesa per i giovani maschi. A lanciare l'allarme socio-sanitario, che colpisce circa 150-200mila tra ragazze e donne è la Società italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare (Sisdca). Si tratta di disturbi che provocano invalidità permanente, morte per conseguenze fisiche gravi (insufficienza cardiaca, blocco cardiaco, disfunzioni renali e altre), fino a problemi psichiatrici che possono portare al suicidio. (www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/disturbi_alimentari). Invitate un medico esperto in materia a parlarvene.

PER RISPONDERE ALLE VOSTRE CURIOSITÀ SULLE TEMATICHE DEL VALORE DEL CIBO

- Divisione Nutrizione e Tutela Consumatori della FAO www.fao.org/ag/agn
- "CoolFoodPlanet" www.coolfoodplanet.org/ita/home.htm
- Alimentazione e movimento www.alimentazionemovimento.sirio.regione.lazio.it
- EUFIC The European Food Information Council (Consiglio Europeo dell'Informazione Alimentare) www.eufic.org
- http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_it.htm presenta la squadra dei sapori per imparare a mangiare bene e altri materiali didattici, anche di altri paesi europei.
- www.buonalombardia.it con materiale didattico, giochi, ecc.
- Comune di Venezia, Progetto Cambieresti che si evolve in Stilinfo? (Consumi, ambiente, risparmio energetico, stili di vita), undici schede di informazioni e consigli, www.magvenezia.it/stilinfo.htm
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (www.inran.it/servizi_scuole), Più ortaggi, legumi e frutta, educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria, (guida e manuale per l'insegnante, quaderni di esercizi per l'alunno), 2008; disturbi alimentari www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/disturbi_alimentari
- Cosa posso fare io? Una proposta (a cura di Alberto Castagnola) da: www.retelilliput.it/modules.php?op=modload&name=DownloadsPlus&file=index&req=view_download&cid=13



COSA SUCCEDDE SE NON MANGIAMO CORRETTAMENTE...

Oltre 5 milioni di bambini (un cimitero più grande della città di Roma...) muoiono ogni anno a causa della denutrizione e per carenze di vitamine e minerali essenziali: un'alimentazione insufficiente e la mancanza di cibi adeguati possono limitare lo sviluppo fisico e mentale e provocare menomazioni fisiche e mentali permanenti. Inoltre indeboliscono il sistema immunitario esponendo la persona ad ogni tipo di malattie e aumentano il rischio di morte. Questo sia nei paesi in via di sviluppo che nei paesi industrializzati!

Carenza di Vitamina A: può provocare problemi alla vista e cecità, riduce la crescita ed espone alle malattie.

Carenza di iodio: può causare danni cerebrali permanenti, ritardo mentale e problemi alla tiroide (gozzo).

Carenza di ferro: causa anemia, riduce la crescita, provoca handicap mentali e motori, gravidanze a rischio.

Mangiare bene è fondamentale per non essere vittime della fame o della malnutrizione. Per questo è necessario consumare una varietà di cibi diversi ogni giorno.

I RISCHI DELLA CARENZA DI VITAMINA A

La *vitamina A* è utile perché permette l'assimilazione delle proteine da parte dell'organismo, è indispensabile per la vista e l'accrescimento delle ossa durante l'infanzia e l'adolescenza e potenzia le difese naturali del nostro corpo.

La vitamina A presenta numerose proprietà benefiche:

- Riduce il rischio di cancro
- Previene malattie cardiache
- Previene le malattie infettive aumentando le difese del sistema immunitario
- Ritarda i danni dell'invecchiamento come le rughe, disturbi degli occhi, pelle.

Una carenza di questa vitamina può determinare avitaminosi, disturbi della vista, arresto della crescita ed infezioni ripetute soprattutto riguardanti naso e gola.

La xeroftalmia è la malattia provocata agli occhi da carenza di vitamina A. Risulta essere la maggiore causa di cecità infantile nei Paesi in via di sviluppo. Si stima che:

- 250 milioni di bambini in età prescolare soffrano di carenza di Vitamina A;
- ogni anno 350.000 bambini diventino ciechi per carenza di Vitamina A;
- annualmente muoiano 2 milioni di bambini per questo motivo.

La Vitamina A si trova (sotto forma di betacarotene) negli alimenti di colore arancione e nella verdura a foglia scura (broccoli; carote; cavolo; ciliegie; anguria; melone; zucca; papaia; mango; pesca; spinaci; concentrato di pomodoro; prezzemolo; peperoni; basilico; patate dolci; radicchio verde; albicocche; bieta; kaki; lattuga; rucola; funghi gallinacci; salvia; indivia; sedano, ecc.) e (sotto forma di retinolo) in alcuni cibi di origine animale (latte; formaggio; burro; mascarpone; caciocavallo; uova; fegato di maiale, di bovino, di pecora, di cavallo; olio di fegato di merluzzo; carne di agnello; coratella; pollo; anguilla; tonno)

L'assunzione di vitamina A dev'essere accompagnata dall'apporto di *vitamina E*. Infatti la vitamina E accelera la circolazione del sangue stabilizzando la vitamina A e ne impedisce l'ossidazione. Bisogna anche tener presente che la vitamina A viene distrutta dai fertilizzanti ricchi di azoto usati nelle coltivazioni, nell'industria delle carni, e presente nell'acqua del rubinetto. Quanto più tempo le verdure trascorrono nei magazzini, tanto più i nitrati si trasformano in nitriti che distruggono il

retinolo presente negli alimenti e la vitamina A nel nostro intestino. Altre sostanze che inducono carenza di vitamina A impedendone l'utilizzo da parte del nostro organismo sono alcool e caffè.

I RISCHI DELLA CARENZA DI IODIO

L'importanza dello iodio per la nostra salute sta nel fatto che è il costituente essenziale degli ormoni tiroidei, che servono in particolare per lo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita, e contribuiscono al suo mantenimento durante la vita adulta.

Una assunzione insufficiente di iodio può provocare problemi in tutte le epoche della vita, tuttavia è estremamente importante che le donne in gravidanza e in allattamento e i bambini con meno di 3 anni assumano quantità sufficienti di questo elemento. Questo perché una grave carenza di iodio che si verifica durante lo sviluppo del feto e del neonato porta a danni irreversibili del cervello e del sistema nervoso centrale e, di conseguenza, ad un ritardo mentale permanente. Carenze di iodio anche lievi, quali quelle che si riscontrano comunemente nel nostro Paese, portano comunque a deficit intellettivi minori.

Ancora oggi una parte rilevante della popolazione, in tutte le regioni del nostro Paese, è caratterizzata da una carenza lieve o moderata di iodio. E' stato stimato che in Italia circa 6 milioni di persone soffrono di gozzo (provocato da carenza di iodio) ovvero più del 10% della popolazione. Inoltre, anche se le forme più gravi dei disturbi da carenza iodica sono ormai scomparse, sono ancora frequenti i casi di problemi neurologici minori.

Nel mondo, 38 milioni di bambini nascono con carenze di iodio e 18 milioni di loro avranno ritardi mentali per questo.

E' possibile prevenire il problema con l'assunzione di sale iodato (www.epicentro.iss.it).

I RISCHI DELLA CARENZA DI FERRO: COS'E' L'ANEMIA, COSA LA PROVOCA E CHI SI AMMALA DI ANEMIA?

Cos'è?

Il nostro corpo funziona bene se riceve ossigeno a sufficienza attraverso il sangue. L'anemia fa sì che il sangue non riesca a trasportare ossigeno sufficiente alle varie parti del corpo. Sono i globuli rossi a trasportare ossigeno e chi è anemico ne ha troppo pochi. Cos'è il ferro?

Il nostro corpo ha bisogno di ferro perché il ferro, componente dell'emoglobina che colora i globuli rossi, li aiuta a trasportare ossigeno nel corpo. Assorbiamo ferro da cibi che ne sono ricchi, grazie ad una dieta bilanciata e varia.

Cosa provoca l'anemia?

Avere poco ferro nel sangue vuol dire essere malati di anemia. Questo si verifica in chi non mangia in modo sano e variato e non consuma cibi ricchi di ferro oppure se il corpo non è in grado di assorbire il ferro contenuto nei cibi. Si scopre con le analisi del sangue, che ci dicono quanto ferro c'è nel nostro corpo (sideremia) e quanto ne abbiamo nei depositi (ferritina).

Le ragazze e le donne sono molto esposte al rischio di anemia a causa del ciclo mestruale, soprattutto se è troppo abbondante.

Chi soffre frequentemente di diarrea, ha il morbillo o l'HIV rischia l'anemia. Nei paesi del terzo mondo, anche chi è affetto da malaria o vermi parassiti nell'intestino può soffrirne.

Chi è a rischio e perché?

Chiunque può ammalarsi di anemia, ma i bambini e i ragazzi, le ragazze, le donne in gravidanza o che allattano sono più esposte a questo rischio in qualunque parte del mondo.

Bambini e adolescenti sono a rischio di anemia perché:

Crescono velocemente e hanno bisogno di ferro per far funzionare bene il corpo.

Le *ragazze adolescenti* possono soffrire di anemia se hanno un ciclo mestruale abbondante e se crescono molto in fretta.

Le *donne incinte* possono essere anemiche perché:

Il loro corpo deve fornire ferro anche a quello del bambino che aspettano e il loro bambino ha bisogno di molto ferro per crescere bene.

Nei paesi del terzo mondo sono molto esposte a malaria e altre malattie.

Quali sono i segni e i sintomi dell'anemia

Segni: le unghie si sfaldano, la pelle, le labbra, le gengive, la pelle dentro l'occhio, la radice delle unghie sono pallide.

Sintomi: ci si sente deboli e stanchi, si hanno frequenti mal di testa, è difficile stare attenti in classe.

Quali sono i pericoli dell'anemia?

Per gli adolescenti:

Difficoltà a stare attenti a scuola e fuori scuola; scarsi risultati scolastici; difficoltà nella crescita

I bambini che nascono da mamme anemiche rischiano di:

Morire prima di nascere o nei primi mesi di vita; nascere prematuri; ammalarsi facilmente dopo la nascita; avere problemi anche mentali: il cervello non si sviluppa bene.

Una donna incinta anemica può:

Sentirsi sempre stanca ed avere problemi nella cura della famiglia; avere problemi di concentrazione; ammalarsi più spesso; avere bisogno di una trasfusione di sangue dopo il parto e rischiare complicazioni serie

COME SI PREVIENE L'ANEMIA: MANGIANDO BENE!

1. Mangiare cibi ricchi di ferro

E' necessario consumare ogni giorno cibi ricchi di ferro. Quelli di origine animale (carni rosse, fegato, uova, pollo) sono ottime fonti di ferro, perché il ferro che contengono è immediatamente utilizzato dal nostro corpo. Anche alcuni cibi di origine vegetale (verdura di colore verde scuro come spinaci ecc.) contengono ferro.

2. Mangiare cibi arricchiti con ferro.

Esistono cibi arricchiti di ferro come i cereali per la colazione. Controllate le etichette per vedere quanto ferro contengono.

3. Mangiare cibi che aiutano il corpo ad assorbire il ferro: gli "amici"

Per assorbire più ferro dai cibi che lo contengono dobbiamo abbinarli a cibi che ci aiutano a farlo, soprattutto se mangiamo verdure. Gli "amici" del ferro sono: piccole porzioni di cibi di origine animale, cibi che contengono vitamina C (limone, pomodori, arance).

4. Evitare cibi che impediscono l'assorbimento del ferro – i "nemici"

Evitiamo di consumare cibi e bevande che riducono l'assorbimento del ferro: tè, cibi che contengono molto calcio (latte), cioccolata, che si possono mangiare o un'ora prima o dopo aver mangiato cibi ricchi di ferro.

5. Preparare i cibi in modo da conservarne il contenuto in ferro o per migliorarne l'assorbimento

La fermentazione dei cereali può migliorare l'assorbimento del ferro, così come la marinatura della carne in olio e succo di limone/arancia.

Cibi ricchi di ferro		"Amici" del ferro	"Nemici" del ferro
Di origine animale Manzo, vitello Uova Tacchino Fegato, interiora Tonno	Di origine vegetale Lenticchie Piselli Legumi Mandorle Asparagi Spinaci Broccoli Prugne Uvetta Albicocche	Carne/pesce/pollame Arancia Succo d'arancia Limone Pomodoro Patate Peperoni	Te Caffè Latte e latticini Soia



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER LUPETTI E COCCINELLE

1. Su un cartellone, scrivete quello che il branco/cerchio/cerchio sa dell'anemia. Poi, sulla base delle informazioni fornite, correggete quello che avete scritto e aggiungete altre informazioni. Preparare anche un cartellone che illustri cosa fare per prevenirla e chiedete poi ai ragazzi di preparare un volantino per spiegare ai loro amici e ai ragazzi della parrocchia cos'è l'anemia e come si previene.
2. Il musicchiere. Le sestiglie sono tutte dietro ad una linea di partenza, Akela legge la domanda e a turno parte di corsa un lupetto/a che deve colpire una vecchia pentola con un vecchio mestolo per assicurarsi la possibilità di rispondere. Vince la sestiglia che colleziona più risposte esatte.
Domande tipo:
 - Cos'è l'anemia?; Cosa la provoca?; Quali sono i segni fisici dell'anemia?; Quali sono i sintomi dell'anemia?; Come si combatte l'anemia?; Tre cibi che contengono ferro; Un nemico e un amico del ferro; Chi può ammalarsi di anemia?
3. Organizzate una visita ad un supermercato per scoprire se ci sono e quali sono gli alimenti arricchiti in ferro, scrivete di che tipo di alimenti, si tratta, la marca e la quantità di ferro aggiunto. Trovate quello che ne contiene di più. Disegnate poi le confezioni nel quaderno di caccia. Andate poi al reparto frutta e verdura, scoprite se ci sono cibi che contengono ferro e disegnateli. Poi chiedete a qualche signora di dirvi una ricetta da realizzare con quella verdura/frutta.
4. Organizzate un percorso ad ostacoli a cui i lupetti/e/coccinelle devono partecipare con un handicap che rappresenta una malattia legata al cibo. Quelli "malati" di anemia potrebbero correre con i piedi legati, quelli senza vitamina A correranno all'indietro, quelli con carenza di iodio a quattro zampe. Disseminate sul percorso dei foglietti con le sostanze che servono loro per guarire. Chi trova la propria può prendere il foglietto e correre normalmente, se non è la sua deve lasciarla dov'è.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ESPLORATORI E GUIDE

1. Di squadriglia create uno spettacolo a scenette su come aiutare un amico/a che soffre di anemia, per sensibilizzare i ragazzi della parrocchia su questo problema.
2. Visitate una scuola, un asilo o un orfanotrofio e chiedete informazioni su come viene effettuata la prevenzione dell'anemia. Chiedete informazioni su cosa mangiano i bambini e fate un elenco dei cibi ricchi di ferro, degli "amici" del ferro e dei "nemici" del ferro che i bambini assumono attraverso la dieta. In Reparto valutate il menù: è equilibrato? Protegge dall'anemia? Se ritenete che sia ben fatto, chiedete alla mamma di prepararvelo a casa e parlate poi delle vostre impressioni su come si mangia a scuola/in un asilo/in un orfanotrofio...
3. Preparate un'attività sull'anemia da presentare ai ragazzi della parrocchia, che comprenda le informazioni principali illustrate da cartelloni e volantini da portare a casa, delle scenette e dei giochi da fare con loro.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ROVER E SCOLTE

1. Come mangiamo...

Scrivete quello che avete mangiato negli ultimi 3 giorni, indicando se sono ricchi di ferro e/o di vitamina C

Ora/Pasto	Giorno 1 Cosa ho mangiato	Giorno 2 Cosa ho mangiato	Giorno 3 Cosa ho mangiato	Contengono ferro?	Contengono vitamina C?
Colazione					
Merenda					
Pranzo					
Merenda pomeridiana					
Cena					
Altro					

Confrontate i risultati in unità. Cosa notate? Quali sono i cibi ricchi di ferro delle vostre liste? Quali sono gli "amici" del ferro e quali i "nemici"? Cosa potreste mangiare per assorbire più ferro? Fate un elenco di cibi di questo tipo e provate a consumarli per una settimana, insieme agli amici del ferro (arance, kiwi, limone, banana, fragole, pomodori, patate, peperoni, mandarini...). Fate in modo di evitare di consumare i "nemici" del ferro quando consumate cibi ricchi di ferro (tè, caffè, latte e latticini, cioccolato e bibite gassate).

2. Preparate una merenda con cibi ricchi di ferro, "amici" del ferro e "nemici" del ferro per i ragazzi della parrocchia. Invitateli e tramite cartelloni colorati spiegate loro perché avete preparato la merenda in quel modo.
3. Preparate un cartellone che illustri il problema dell'anemia in gravidanza e delle fotocopie di una serie di ricette culinarie a base di cibi ricchi di ferro. Visitate un ospedale o un consultorio dove si seguono le future mamme. Chiedete a quali controlli vengono sottoposte e quante risultano anemiche. Cosa si suggerisce a quelle che hanno questo problema? Lasciate il vostro poster e le ricette per le future mamme.

**PER RISPONDERE ALLE VOSTRE CURIOSITÀ SULLE TEMATICHE DELL'ALIMENTAZIONE
NON CORRETTA**

Corretta alimentazione, importanza di fare movimento contro l'obesità:
www.uispbologna.it/uisp/Sani-stili-di-vita/Il-progetto-Sani-stili-di-vita.html

POVERTA' CHE GENERA FAME

Esaminate "The story of stuff" (www.thestoryofstuff.com), in italiano, "La storia delle cose": (www.youtube.com/watch?v=18a1GQUZ1eU&feature=related)

1,02 miliardi: è il numero delle persone che nel mondo soffrono la fame. Nell'ultimo anno sono aumentati del 15% nei Paesi più ricchi. Nel frattempo anche il numero dei disoccupati stabili ha raggiunto quota 190 milioni, di cui 76 milioni sono giovani. Ma c'è di più: ci sono 1,2 miliardi di lavoratori che guadagnano meno di 2 dollari al giorno e l'80% dei lavoratori nell'Africa sub sahariana e dell'Asia meridionale sono in queste condizioni. Dal 1997 al 2007 mentre i fatturati globali crescevano del 4,2% l'anno, l'occupazione aumentava appena dell'1,6%. Troppe persone producono (a caro prezzo) e consumano (pochissimo) il cibo, gli oggetti, i servizi che riempiono la nostra vita. Viviamo in un mondo dove il progresso porta alla globalizzazione: ciò vuol dire che il mondo è sempre più interdipendente, così che una azione effettuata in un luogo della terra può avere tanto cause quanto effetti su tutto il resto del pianeta.

La globalizzazione ha un'altra caratteristica: pone l'economia al di sopra di qualunque altra cosa. Il denaro oggi è al centro della nostra vita, più di quanto lo sia mai stato nella storia. Politica, diritti, società, cultura, scienza, tutto viene dopo.

La filosofia del "tutto è merce, e tutto è regolato dalla logica del mercato" sta portando alla privatizzazione dei servizi, che soprattutto nei paesi in via di sviluppo comporta che istruzione e sanità, quando non la stessa acqua potabile, non sono più diritti da garantire, ma semplici "merci" a cui può accedere solo chi ha i soldi per comprarle.

Nel mondo economico, tra i settori più "globalizzati" c'è quello agricolo, sin dai tempi del colonialismo: le colonie erano costrette a produrre e a vendere alla madrepatria.

Oggi non esistono più le colonie, ma dal punto di vista economico la situazione in agricoltura non è cambiata di molto. Le multinazionali agro-alimentari operano in due modi: o direttamente, coltivando i prodotti che finiranno sui nostri mercati in immense piantagioni, oppure lasciano la produzione in mano agli agricoltori locali, che torna a loro, uniche grandi clienti, dopo vari passaggi. Quale che sia la strada seguita alla fine il risultato è che del prezzo che noi paghiamo per acquistare una banana solamente il 4-5% - nei casi migliori - va a chi l'ha realmente coltivata. La produzione è "delocalizzata", ovvero non viene prodotta da noi, ma realizzata dove il lavoro costa meno e questo avviene soprattutto nel settore manifatturiero: aziende come Nike

non producono neanche un calzino, non hanno neanche una fabbrica; la Walt Disney non produce direttamente tutte le magliette e i gadgets. Appaltano la produzione ad altre imprese, prevalentemente della Corea del Sud o di Taiwan, che, a loro subappaltano la produzione ad imprese cinesi, filippine, vietnamite, birmane e di altri paesi in cui la manodopera costa ancora meno, le leggi ambientali sono più permissive, la tassazione è più bassa e via dicendo. Il risultato è che in molti stabilimenti birmani si fa uso di lavoro forzato, in Cina la settimana lavorativa è anche di 80 ore, non esistono sindacati, ferie, maternità, malattia né qualsiasi altra forma di tutela. Certo, spostare la produzione nei paesi più poveri potrebbe anche migliorare la loro situazione, ma si tratta di casi assai rari. Nella stragrande maggioranza dei casi globalizzazione ha significato distruzione delle economie locali, sfruttamento delle materie prime e del lavoro ai limiti della schiavitù.

Anche il mercato si è globalizzato. Per una multinazionale, il mercato sono il miliardo di abitanti dei paesi sviluppati più i due miliardi che hanno qualche soldo; i tre miliardi di persone povere che restano non servono al mercato, non producono e non comprano, sono un peso. Scopo delle multinazionali è vendere il più possibile ai prezzi più alti, creando nuovi bisogni attraverso il consumismo e la pubblicità, il cui messaggio è: "vali quanto hai". Ai due miliardi che possono comperare qualcosa, le multinazionali vendono armi e generi di basso costo (sigarette, alcool, bibite, latte in polvere...), con conseguenze devastanti per l'economia locale: un produttore di grano africano non potrà competere con i produttori europei o americani, che hanno tecnologia superiore e sussidi governativi per l'esportazione. Sarà costretto a vendere il suo raccolto sottocosto, si indebiterà, spesso al punto di perdere la propria terra e la propria casa. Questo è

quanto è successo a milioni di contadini, che ora vivono nelle immense baraccopoli che circondano le principali città dei paesi poveri.

Gran parte dei governi dei paesi in via di sviluppo accettano questa globalizzazione, anche se alla popolazione non va: fanno a gara per offrire le condizioni migliori alle multinazionali per venire a produrre nei loro paesi: de-tassazione, libertà di inquinare e di sfruttare la popolazione, in cambio di appoggio (politico, militare ed economico) dei paesi ricchi. Le multinazionali offrono soldi ai membri del governo (corruzione), forniscono valuta forte per acquistare armi o per pagare il debito estero (i paesi in via di sviluppo sono pesantemente indebitati, e fanno di tutto per procurarsi la valuta necessaria a ripagare tale debito ai governi ed alle banche occidentali).

Per capire le cause di problemi reali, che investono milioni di persone in tutto il mondo, è importante capire i rapporti finanziari tra nord e sud del mondo, in particolare la questione del debito dei paesi in via di sviluppo.

Come è nato il debito. Negli anni '70 le banche occidentali erano piene di soldi da prestare a causa del denaro depositato dai paesi produttori di petrolio, che se lo facevano pagare a peso d'oro. L'attività delle banche è prestare denaro: ecco perché cercavano in tutti i modi di prestare denaro ai paesi in via di sviluppo, ben felici di accettare prestiti, a tassi di interesse così bassi. Il debito non solo non ha portato sviluppo, ma si è invece trasformato in un macigno al collo delle economie dei paesi più poveri. Le principali cause della crisi del debito sono due: il modo in cui sono stati spesi questi soldi ma soprattutto l'aumento vertiginoso dei tassi di interesse. Gran parte di questi prestiti non sono stati utilizzati per far progredire i paesi poveri bensì per tangenti (20%), tanto ai governi del Sud quanto ai direttori delle banche e dei governi del Nord. Un altro 30% è stato usato per l'acquisto di armi; il resto troppo spesso è stato speso per progetti faraonici ed infrastrutture inutili alla maggior parte della popolazione.

Fra la fine degli anni settanta e i primi anni '80 i tassi di interesse sono aumentati di oltre il 30% (contro un aumento medio precedente del 5% nella metà degli anni settanta). Negli stessi anni, il dollaro è aumentato di valore in maniera spropositata: il suo valore è quadruplicato nei confronti della lira (da 600 lire a 2200 lire) ed addirittura decuplicato rispetto alle valute di molti paesi in via di sviluppo. Questo ha fatto sì che il peso degli interessi sul debito (da pagare in dollari) diventasse decisamente insostenibile, con il risultato che gli interessi non pagati si andavano ad assommare al debito recedente, in una spirale impressionante.

Nel 1982 il Messico dichiarò che non era più in grado di pagare il suo debito. Questo gettò nel panico la finanza internazionale: molte banche rischiavano di fallire, mettendo in pericolo l'economia mondiale. Intervenne il Fondo Monetario Internazionale (FMI), prestando nuovo denaro ai paesi indebitati, per pagare le banche, ma impose ai paesi una radicale riforma delle loro economie, per far sì che si procurassero i dollari necessari. Concretamente come?

1. Se uno stato ha bisogno di soldi, deve spendere meno di quello che incassa. Quindi da un lato deve aumentare le tasse, dall'altro tagliare la spesa pubblica.
2. Deve destinare tutta la produzione e le terre migliori all'esportazione, in modo da usare i dollari così ricavati per ripagare il debito.
3. Deve vendere direttamente terre e imprese a società estere, in modo da poter ripagare i debiti con i dollari incassati (è così che si sono create molte delle piantagioni delle multinazionali di cui parlavamo).
4. Per esportare di più, deve svalutare la propria moneta e tagliare i salari, in modo che le sue merci siano più competitive.
5. Deve attirare gli investimenti stranieri, che portano dollari: poche tasse alle imprese straniere.

In decine di paesi poveri i tagli alla spesa pubblica hanno significato la distruzione dei sistemi di assistenza sanitaria o di istruzione pubblica. Destinare le terre all'esportazione o venderle ha portato a dipendere dagli aiuti esterni per tutto quanto sia necessario al mercato locale: ma tali merci sono troppo costose visto che i salari in molti casi sono scesi al di sotto del necessario per vivere.

L'aumento dei tassi di interesse ha bloccato qualsiasi sviluppo dell'economia locale (come fai a chiedere un prestito per avviare una qualsiasi attività se poi devi restituirlo con il 30% annuo di interessi?).

Queste misure – come recentemente ammesso dallo stesso FMI - hanno quindi aggravato il problema. Teoricamente esportare di più serve a incassare più dollari e quindi ripagare il debito, ma il FMI impone la stessa strategia a tutti i paesi debitori, che quindi entrano in concorrenza fra di loro. Ciò provoca il risultato opposto: da vent'anni infatti i prezzi di materie prime e prodotti agricoli sono in costante calo.

Per finire vediamo alcuni dati sul debito e sui suoi effetti, dati che ci fanno capire come non si tratti di un problema astratto ma assai concreto e dalle proporzioni devastanti.

- Mediamente per ogni dollaro ricevuto i paesi poveri ne restituiscono 3 come interessi sul debito, con il risultato che oggi è il Sud del mondo a finanziare il Nord.
- Il Mozambico spende in interessi 10 volte di più che in assistenza sanitaria.
- Lo Zambia spende 5 volte di più in interessi sul debito che per l'istruzione.
- Secondo stime delle Nazioni Unite 19.000 bambini muoiono ogni giorno per via delle riduzioni della spesa sanitaria imputabili al debito.

Uno strumento che abbiamo per lottare contro questa globalizzazione in cui il danaro è al centro di tutto, a spese dell'uomo, è il CONSUMO CRITICO. Per spiegare cosa significa, proviamo a ragionare su quali sono i fattori che ci influenzano nel momento in cui scegliamo di comprare qualcosa.

Sicuramente guardiamo il prezzo. Se vogliamo fare un buon acquisto anche la qualità; forse ci sono anche altri fattori: la pubblicità, la moda, più in generale se quello che stiamo comprando "ci piace".

C'è però una cosa a cui difficilmente guardiamo, ossia la "storia" del prodotto. Non siamo abituati a chiederci qual è la sua storia. Consumo critico significa imparare a far rientrare anche la sua storia fra i criteri in base a cui preferiamo un oggetto a un altro. Si tratta di imparare ad aprire gli occhi ed assumerci le nostre responsabilità: se compriamo un pallone fatto sfruttando il lavoro minorile, col nostro acquisto noi avalliamo tale comportamento, contribuiamo a far sì che sia possibile. Non chiedercelo e non pensarci sicuramente può essere utile per non farci sentire in colpa, ma di certo non a cambiare le cose.

Cambiare tutto si può, basta scegliere bene e dipende dalla nostra volontà di informarci e di informare, dalla nostra capacità di organizzarci assieme ad altri consumatori per chiedere maggiori garanzie sulla qualità, la tracciabilità, la trasparenza e l'eticità di ciò che comperiamo. Il commercio equo, il biologico, l'economia solidale e locale, attraverso la costruzione di un prezzo trasparente, ci dimostrano che il valore commerciale di un prodotto può diventare una variabile dipendente dalle condizioni di vita delle persone, dal rispetto del loro lavoro e dell'ambiente in cui vivono. Può riavvicinare la produzione al consumo, ritrovando quella centralità dell'uomo nella società che troppo spesso si è persa nell'opacità di un'economia troppo ingiusta per essere umanamente accettabile.

Forma estrema di consumo critico è il boicottaggio, la decisione di non acquistare i prodotti di aziende che si comportano particolarmente male (perché violano i diritti umani, sfruttano il lavoro minorile o altro). Un esempio è la campagna contro la Del Monte del 2000, in cui i consumatori, consapevoli delle condizioni dei lavoratori kenyoti che producevano ananas inscatolati dalla Del Monte, hanno organizzato una campagna di pressione per far cambiare i metodi di gestione di quella piantagione: migliaia di persone hanno mandato cartoline alla Del Monte e alla COOP, che distribuiva il prodotto. Nel giro di pochi mesi, per evitare un danno di immagine, la Del Monte ha cambiato i vertici della piantagione e accettato le richieste della campagna. Esistono guide al consumo critico per sapere come si comportano le varie imprese.

Il commercio equo e solidale. Facciamo un confronto tra una confezione di Caffè arabica confezione proveniente dalla filiera convenzionale (2009). Costa 1,8-3 euro/250g al consumatore finale. Una confezione di Caffè arabica confezione Tatawelo Excelente del commercio equo e solidale costa 3,3 euro/250g al consumatore finale. Per i produttori, in Messico, il caffè necessario

ad una tazzina di caffè viene pagato fino a 6 centavos (0,3 centesimi di euro), che spesso calano, a seconda del prezzo mondiale del caffè. Però quell'euro che paghiamo nel bar sotto casa per il caffè non varia mai se non al rialzo. In questo meccanismo, allora, chi ci guadagna? Per questo nasce il commercio equo, per rispondere alla necessità di molte associazioni di artigiani e contadini dei paesi produttori poveri di portare avanti la loro attività senza vendere la loro terra e di vivere dignitosamente.

Non si tratta di una forma di beneficenza o di assistenzialismo, ma di una nuova forma di scambio solidale, in cui nessuna delle parti viene defraudata o sfruttata.

I criteri di scelta dei gruppi sono: che abbiano scarse possibilità di accesso al mercato tradizionale; che non facciano discriminazioni nel loro gruppo; che rispettino l'ambiente e i diritti umani, in particolare di donne e bambini; che rispettino i metodi di produzione tradizionali; che il prezzo equo permetta il mantenimento della famiglia, evitando il lavoro minorile. La merce viene pagata anticipatamente, in modo che i produttori siano costretti ad indebitarsi per comprare le materie prime. I prezzi sono trasparenti e informano il consumatore sul prezzo effettivo dato al produttore. Si stima che i produttori che riescono a vendere i loro prodotti tramite i canali del commercio equo e solidale siano circa 1 milione, numero che sale a circa 6 milioni contando anche le loro famiglie.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER LUPETTI E COCCINELLE

1. Il gioco della vita. In cerchio, collocate dei dolci su un piatto al centro. Distribuite ad ogni lupetto/a/coccinella una carta che specifica chi è lui/lei (Es.: una vedova con tre figli e poco denaro, il dirigente di una fabbrica, ecc.) e a quanti dolci ha diritto. Fate prendere a ciascuno i dolci e fateli mangiare. Poi parlate di come la povertà riduca l'accesso al cibo di molte persone.
2. Disegnate al centro di un grande cartoncino un ragazzo o una ragazza. Sulla metà destra come sarà fra 10 anni se avrà potuto studiare, mangiare, avere un buono standard di vita. Nella metà sinistra come sarà la sua vita se è povero e non avrà avuto la possibilità di studiare, mangiare bene, ecc. Poi appendete i disegni e parlatene in branco/cerchio/cerchio. Potete organizzare una piccola mostra per i ragazzi della parrocchia.
3. Il mondo in scatola. Scegliete alcuni paesi da cui importiamo prodotti che utilizziamo in Italia, dividete il branco/cerchio/cerchio in gruppi e affidate ad ogni gruppo un paese. Chiedete ai gruppi di cercare delle informazioni sul paese (numero di abitanti, caratteristiche geografiche, risorse, alimentazione della popolazione, ecc.) con cui prepareranno una scheda da incollare su una scatola da scarpe. Ciascun gruppo dovrà poi riprodurre un paesaggio tipico del paese dentro la scatola utilizzando materiale di recupero (immagini ritagliate da riviste, giornali, materiali naturali, ecc.). Su un tavolo, fate trovare ai ragazzi gli oggetti che importiamo da quei paesi e fate provare loro a sistemarli vicino ad ogni scatola. Fate individuare i paesi su una cartina del mondo e parlate insieme del tragitto fatto da quelle merci. Quelle merci vengono anche consumate nel paese o sono prodotte apposta per noi?
4. Dividete il branco/cerchio/cerchio in due gruppi e presentate due grandi cartelloni: su uno è disegnato un bambino dei paesi ricchi e su un altro uno dei paesi poveri. Un gruppo dovrà preparare dei fogli che spieghino quello che serve ad un bambino dei paesi ricchi per avere una vita felice con un titolo e un disegno (ad es: la salute: disegno di bambini che mangiano, giocano e fanno sport). Un altro gruppo dovrà preparare dei fogli che spieghino quello che serve ad un bambino dei paesi poveri per avere una vita felice. Ciascun gruppo mette vicino al bambino i fogli e spiega i vari bisogni. Poi i Capi scambiano i fogli e chiedono ai gruppi se quanto serve ai bambini dei paesi ricchi va bene anche per quelli dei paesi poveri. Lo scopo è arrivare ai bisogni veri, che vanno bene per entrambi, ed eliminare quelli "superflui".
5. A casa, bevete acqua potabile? Cosa vuol dire? Bevete quella del rubinetto o quella minerale? Perché? Che differenza c'è tra l'una e l'altra? Per una settimana contate quante bottiglie di acqua minerale consumate in famiglia. Fatevi dire da Akela quanto costa una bottiglia e calcolate quanto spendete in una settimana. Riuscite a convincere la vostra famiglia a rinunciare all'acqua minerale per una settimana e a consegnare al parroco quanto risparmiate per i poveri della parrocchia? Se non consumate acqua minerale potete rinunciare alle bibite gassate e ai succhi di frutta. I poveri non possono certo permettersi l'acqua minerale, l'aranciata o i succhi...
6. Le regole del gioco. Dividete il branco/cerchio/cerchio in due gruppi: uno deve essere numericamente il doppio dell'altro. Sistemate 15 oggetti su un tavolo. Ciascun gruppo avrà 2 minuti per memorizzarli. Il gruppo più piccolo avrà le risorse per scriverne la lista (carta, penne, potrà avvicinarsi di più per vedere meglio ecc.). Il gruppo più numeroso non avrà nulla e dovrà stare ad una distanza maggiore. Verificate quale gruppo vince discutete tutti insieme come si sono sentiti i partecipanti, soprattutto più sfavorito...
7. In cerchio, Akela/Arkanda lancia un gomitolino di spago, trattenendone il capo, ad un lupetto/a/coccinella e chiede di dire qual è la cosa più importante per lui/lei nella vita; una

cosa per cui è grato/a a qualcuno e la sua esperienza più bella e divertente. Chi riceve, tenendo lo spago con una mano, lancerà il gomitolino di spago ad un altro/a che risponderà alle stesse domande. Alla fine del gioco, ci sarà un intricato disegno di spago, che collegherà tutti i partecipanti. A questo punto, Akela/Arkanda potrà chiedere: qual è il risultato del gioco? Cosa succederebbe se qualcuno non avesse voluto partecipare e avesse lasciato cadere il gomitolino? Cosa succederebbe se, dopo aver gettato lo spago qualcuno decidesse di lasciare il gioco? Come si sentirebbe chi eventualmente fosse stato escluso? A questo punto, si può spiegare come gli abitanti del mondo, anche se lontani, sono collegati a noi e alle scelte che facciamo.

8. Scegliete alcuni paesi poveri del mondo e cercate informazioni su come vivono lì i bambini. Di sestiglia, organizzate delle scenette per illustrare la situazione di quei bambini al resto del branco/cerchio/cerchio.
9. Con materiale di recupero, cercate di realizzare dei giocattoli semplici e giocateci con il branco/cerchio/cerchio oppure riscoprite vecchi giochi che si facevano ai tempi dei nonni. Alla fine dell'attività verificate quanto i ragazzi si sono divertiti: più o meno che con i giocattoli che hanno a casa?
10. Divertirsi come i poveri. Tampinhas, il calcio con i tappi, gioco del Brasile. Recuperate 23 tappi di bottiglia usati o nuovi. Dipingetene uno di bianco che sarà la palla, 11 di un colore e 11 di un altro colore. Disegnate un campo da calcio in miniatura con il gesso. Per tirare la palla posizionate il vostro tappo-giocatore vicino al tappo bianco e colpite entrambi facendoli saltare con pollice e indice (per un video sul gioco consultate: <http://assemblealegislativa.regione.emilia-romagna.it/biblioteca/vidioteca/video/video.asp?video=103&categoria=10&sottocategoria=9>)
11. Spesso le famiglie povere, per evitare la fame, sono costrette a lasciare il proprio paese. Ciascuna sestiglia riceve un passaporto e rappresenta una famiglia proveniente da un paese diverso, che deve superare delle prove per arrivare in Italia e ricevere il visto.
 - Prova 1: le cause della partenza dal proprio paese. La fame: date una mela ad ogni sestiglia che se la deve dividere e mangiarla nel minor tempo possibile (scrivetelo sul passaporto). La guerra: in 5 minuti, fare realizzare un disegno sulla guerra nel paese della famiglia e segnate se la prova è superata sul passaporto.
 - Prova 2: la partenza. I Capi decidono una lista di oggetti che le famiglie portano in viaggio. La famiglia è dietro la linea di partenza e a turno uno dei membri corre dai Capi, che gli comunicano un oggetto che egli deve mimare alla famiglia. Sul passaporto si indicano gli oggetti indovinati.
 - Prova 3: ogni famiglia riceve i pezzi di una carta geografica da ricostruire che raffigura il viaggio di ciascuna famiglia dal paese verso l'Italia.
 - Prova 4: le famiglie non conoscono l'italiano e devono riempire dei documenti. Per superare la prova, devono decifrare un messaggio in codice.

A seconda dei punti accumulati, ciascuna famiglia riceverà il permesso di soggiorno per: una settimana, un mese, due mesi, sei mesi, un anno.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ESPLORATORI E GUIDE

1. Andate al supermercato e scrivete i prezzi dei cibi che vi piacciono di più e quelli dei cibi più nutrienti. Con questi dati, preparate un menù che costi tra Euro 1 e 4 a persona al giorno: quanto e cosa riuscite a inserire? Preparate poi un menù che costi tra Euro 10 e 20: quanto e cosa riuscite ad inserire? La povertà come limita le scelte, anche quelle alimentari?
2. I Capi preparano una ciotola con un numero di noccioline doppio rispetto a quello dei ragazzi in Reparto. Quante ne toccheranno a ciascuno dipende dalle "carte della fortuna", preparate dai Capi. Su queste carte sono descritte situazioni del tipo: "La tua famiglia coltiva caffè. Il raccolto era buono ma il prezzo del caffè è crollato: puoi prendere solo una nocciolina" oppure "Se tutti e due i tuoi genitori restano senza lavoro, ricevono un sussidio di disoccupazione dallo Stato: prendi 4 noccioline e mangiale subito", ecc. Finito il gioco, ciascuno dice quante noccioline ha mangiato. E' giusto? Come si può modificare il gioco per renderlo più equo? Se chi ha mangiato meno noccioline, a che tipo di paesi può appartenere? E chi ne ha mangiate di più? Come sono distribuite le risorse nel mondo? Chi mangia più noccioline nel mondo e chi meno? Cosa si può fare per una miglior distribuzione delle risorse?
3. In reparto, raccogliete informazioni sul lavoro minorile e leggete il libro: *La storia di Ikbal*. Organizzatevi per farne uno spettacolo per la parrocchia e con il materiale raccolto realizzate un megaposter per sensibilizzare al problema.
4. Fame e povertà: Su un cartoncino, disegnate una griglia e numerate le caselle dal quadrato in basso a sinistra procedendo verso destra, poi verso l'alto e verso sinistra (a serpente). Disegnate sette scale che collegano due caselle e sette serpenti che collegano fra loro altrettante altre caselle. Su altre casella ancora, scrivete delle situazioni tipo: il raccolto va male, torna indietro di 3 caselle; sei una ragazza, non puoi andare a scuola, torna indietro 3 caselle; il raccolto è ottimo, avanza di 3 caselle; ricevi un prestito, avanza di 3 caselle. Fate giocare le squadriglie con i dadi. Se capitano su una casella collegata ad un'altra da una scala, devono consultarsi e trovare un modo per "superare una situazione di povertà"; se capitano su un serpente, devono scivolare nella casella inferiore se non riescono a dare un buon motivo per trovare un modo per "superare una situazione di povertà".
5. A casa, bevete acqua potabile? Cosa significa? Bevete quella del rubinetto o quella minerale? Perché? Che differenza c'è tra l'una e l'altra? Fate una ricerca in questo senso e cercate di calcolare il costo a settimana dell'acqua minerale per una famiglia media. Sapete che nel mese di novembre 2009 il Parlamento ha dibattuto se privatizzare l'acqua, bene che appartiene alla collettività e finora anche ai poveri. Ricercate materiale su questa questione e chiedete informazioni al Forum dell'Acqua (www.acquabenecomune.org/). Preparate dei volantini da distribuire nel quartiere sulla questione e sulle conclusioni cui siete arrivati con il Reparto.
6. Sapete cosa sono i prodotti del commercio equo e solidale? Cos'hanno di speciale? Ciascuna squadriglia può comperarne uno al supermercato. Contattate degli esperti o dei membri dei Gruppi di Acquisto Solidale / della Filiera Corta che vengano a parlarne al Reparto.
7. Con l'aiuto degli esperti del commercio equo o dei membri dei gruppi di acquisto solidale organizzate una mega merenda per presentare il lavoro dei gruppi di acquisto e i prodotti del commercio equo e solidale ai bambini e alle mamme della parrocchia. Preparare cartelloni che spiegano la differenza tra i prodotti normali e quelli del commercio equo e l'importanza di comperare cibi freschi locali per sostenere i piccoli produttori.
8. Riuscite a preparare un menù per un'uscita utilizzando cibo (carne, verdura, frutta, ecc.) prodotto il più vicino possibile a dove abitate? Riuscite a coinvolgere per una settimana anche le vostre famiglie?
9. Elaborate insieme 10 regole per lottare contro la povertà anche da casa nostra e preparate dei volantini da distribuire in parrocchia.



PROPOSTE DI ATTIVITA' PER ROVER E SCOLTE

1. Preparate un menù che costi tra Euro 1 e 4 euro a persona al giorno. La Caritas di Roma, in Via Casilina Vecchia 19, ha aperto l'emporio della solidarietà, un supermarket per chi è senza dimora e per chi ha grosse difficoltà economiche cui viene data una card prepagata da usare per gli acquisti; la Regione Lazio ha istituito un reddito minimo garantito per disoccupati e precari di Euro 7.000 l'anno (19 euro al giorno). La Social Card offerta dall'INPS ai cittadini più poveri (con reddito annuale inferiore a Euro 6000, Euro 16,5 al giorno) è di Euro 40 mensili (1,3 euro al giorno). Calcolate le spese di un disoccupato o di un anziano considerando affitto mensile di una casa, spese mediche, vestiario, ecc. e vedete quanto resta per il cibo.
2. L'acqua fa parte delle risorse necessarie anche per i poveri. Nel mese di novembre il Parlamento ha consentito la privatizzazione delle risorse idriche, bene che appartiene alla collettività e finora pubblico. Ricercate materiale su questa questione e chiedete informazioni al Forum dell'Acqua (www.acquabenecomune.org/).
3. Se la vostra parrocchia ha un centro di ascolto per i poveri, offritevi di dare una mano. Oppure impegnatevi a preparare un pasto domenicale per una mensa Caritas o offritevi come volontari per la raccolta di alimenti per il Banco Alimentare, ecc.
4. Sulla base di questa esperienza, preparate uno spettacolo sulla povertà tra noi per la parrocchia, raccogliendo le storie dei poveri che avete incontrato e mettendole in scena, oppure creando un copione da leggere con una musica di sottofondo e concludendo con un momento di preghiera. Promuovete così anche una raccolta di generi alimentari da portare al gruppo di ascolto/mensa, ecc.
5. Fate un capitolo sull'impatto degli aiuti allo sviluppo e analizzate il contributo italiano allo sviluppo.
6. A gruppi lavorate su una situazione molto diffusa che è spesso ai margini della povertà. Immaginate di essere un genitore single con due figli piccoli, che lavora a tempo pieno e ha uno stipendio di circa 900 Euro al mese. Con l'aiuto dei Capi, calcolate le spese che ha: affitto, bollette, baby sitter, cibo, vestiario, scuola, libri, trasporti per sé e per i figli... Ad ogni gruppo affidate una situazione da illustrare con una scenetta: si rompe il tubo del lavandino e il genitore single deve chiamare l'idraulico, uno dei figli ha la carie e dal dentista si scopre che dovrebbe mettere l'apparecchio ai denti, ha vinto un viaggio premio per due persone, ecc. Invitate la parrocchia allo spettacolo e poi offrite un impegno a beneficio dei genitori single: può essere un pomeriggio di babysitting ogni 15 giorni gratuito, delle riparazioni in casa gratis, un servizio di assistenza ai compiti per i bambini, ecc.
7. Dai contadini e piccoli produttori, informatevi sulle specie di piante di frutta e di verdura che si coltivano dove vivete e quali altre si coltivavano 50 anni fa. Preparate una cartina delle specie più antiche, raccogliete ricette realizzate con quei prodotti (ad es. le mele annurche con le quali la torta di mele è insuperabile, ma che sono difficili da trovare e poco popolari perché piccole e perché sembrano brutte) e organizzate una giornata in cui voi preparate le ricette con i prodotti più antichi e i produttori possono portare in parrocchia i quanto producono e soprattutto la frutta e la verdura più antiche per sensibilizzare sul tema della biodiversità e la riscoperta dei vecchi sapori.
8. Cercate di ricostruire il percorso geografico ed economico di prodotti come: caffè, tè, cacao, cotone e analizzate i vari passaggi commerciali (cfr. www.helplocaltrade.org/). Che differenza c'è tra i prodotti della grande distribuzione e quelli del commercio equo e solidale? Quali sono i vantaggi per i produttori? E quelli per i consumatori?
9. Organizzate uno spettacolo, una serata di mimo, una gara culinaria sul tema di fame e povertà e preparate una presentazione powerpoint su quanto avete imparato. Fate in modo

che ciascuna persona che partecipa prenda un impegno pratico nella lotta alla fame e alla povertà (dal comperare prodotti del commercio equo e solidale, allo sprecare meno pane, al controllare le date di scadenza degli alimenti, ecc.) e realizzate un oggetto (cartellone, portale, scultura, o altro) che ricordino a tutti il loro impegno.

10. Fate un capitolo sulle campagne di boicottaggio (ad es.: "Imbrocciamola" www.imbrocciamola.org;
11. "Campagna di boicottaggio Coca Cola" www.tmcrew.org/killamulti/cocacola/;) discutetene insieme e valutate se aderire o decidere azioni diverse. Dopo un mese, verificate gli impegni presi.

PER RISPONDERE ALLE VOSTRE CURIOSITÀ SULLE TEMATICHE DELLA POVERTÀ CHE GENERA FAME

La WAGGGS insieme alla FAO hanno preparato "Il diritto all'alimentazione. Una finestra sul mondo", un libro a fumetti con una guida per gli educatori sulle tematiche della fame e del diritto all'alimentazione. Si tratta di fumetti che riguardano aspetti di queste problematiche in otto paesi del mondo (dal problema dell'acqua in Giordania, a quello dell'obesità infantile in Italia, a quello delle mense scolastiche in India, a quello dei poveri in Brasile, ecc.). I fumetti hanno uno speciale "valore aggiunto" sono stati disegnati per i ragazzi di tutto il mondo da ragazzi delle scuole d'arte di ciascuno degli otto paesi. Potete usarli per una serie di uscite, per un campetto, per un campo estivo: nella guida per gli educatori troverete tante attività collegate a ciascuna delle problematiche trattate e molte informazioni per i vostri ragazzi da far imparare giocando.

- www.feedingminds.org/info/info_cartoon_it.htm o richiedere alla FAO
- Pagina della FAO in italiano: www.fao.org/kids/it/index.html
- CTM Altromercato, Campagna di diritto al cibo, www.dirittoalcibo.it, www.altromercato.it
- http://europa.eu/teachers-corner/0_9/index_it.htm
- Il Granello di Senapa: si prefigge perciò di rispondere alle diverse esigenze di educatori e giovani impegnati nella pianificazione di percorsi formativi aperti all'intercultura, alla giustizia, alla pace e allo sviluppo: www.granello.re.it/
- Scheda di MondoErre sul debito
www.mondoerre.it/index.php?method=section&action=zoom&id=1823
- Scheda di MondoErre Sul Commercio Equo e solidale
www.mondoerre.it/index.php?method=section&action=zoom&id=1723
- Scheda di MondoErre Sulle multinazionali e il boicottaggio
www.mondoerre.it/index.php?method=section&action=zoom&id=1802
- Scheda di MondoErre Sulla globalizzazione nel bene e nel male
www.mondoerre.it/index.php?method=section&action=zoom&id=1720
- GIOCHI DIMENTICATI
www.mybestlife.com/giocodimenticato/Introduzione.htm
- Tema del Boicottaggio con varie campagne
web.mclink.it/MC6065/RRCC/azione/azio.htm

Bibliografia utile e siti da consultare:

1. Correggia Marinella, Lo so fare, piccola guida all'autoproduzione, Altreconomia, Milano 2008 *;
2. Associazione Gaia, Piccola guida al consumo critico e responsabile, Gaia, Napoli 2008 *;
3. Latouche Serge, Breve trattato sulla decrescita, Bollati Boringhieri, Torino, 2008 *;
4. A.a.v.v., Guida al consumo solidale, Cooperativa Pangea, Roma 2007 *;
5. Calamaro Valeria, Le spezie in cucina, CTM Altromercato-Sonda, Torino 2004; Wines Jacquie, Il pianeta lo salvo io, EDT-giralangolo, Torino 2007 *;
6. Mazzoni Ilaria, Pignatelli Gaga, Piacenza Claudia (a cura di), Equopedia. Il libro aperto dell'educazione solidale, Cooperativa Pangea, Roma 2007;
7. Sitton Giulia, Bordo Alessia, Caccia Andrea (a cura di), Tessere il futuro. Percorsi didattici lungo il filo del cotone, CTM altromercato, Verona, 2007;
8. Arundhati Deosthale, Marcella Maiocchi, I dolcetti di Ganesh. India da leggere e... cucinare, EMI, Bologna 2006;
9. Aime Marco, Fiabe nei barattoli. Nuovi stili di vita raccontati ai bambini, EMI, Bologna 1999 *
10. Giochi di ruolo: Edizioni Gruppo Abele, Torino, Collana Giochi di Ruolo, Gamberetti in tavola: un problema globale, a cura di Carla Calcagno ed Elena Camino su uno dei maggiori disastri ambientali dell'India: le coltivazioni selvagge di gamberetti, che violentano l'ecosistema in nome del profitto.

* I testi asteriscati sono presenti nel catalogo editoriale di CTM altromercato e quindi reperibili nelle Botteghe del Mondo. Per aggiornamenti www.altromercato.it

Sito WAGGGS

<http://www.worldthinkingday.org/en/resources>

<http://www.wagggsworld.org/en/about/100years>

<http://www.wagggsworld.org/en/projects/GAT>

Commercio equo

www.altromercato.it

www.aqices.org

Sovranità alimentare

www.croceviaterra.it

www.europafrica.info

www.sovranitalimentare.net

www.altragricolturanordest.it

www.viacampesina.org

Commercio internazionale

www.tradewatch.it

www.beati.org/wto

Consumo critico

www.cnms.it

www.altreconomia.it

www.bilancidigiustizia.it

www.retegas.org

www.recosol.org

www.decrescita.it