

PER TUTTA LA FAMIGLIA

**4°**  
NUMERO

# Le Sfide di Gea, Bea e Teo



**CAMERUN**  
Aggiungi un posto a tavola



**Gea** 12 anni  
DOLCE E IMPAZIENTE DI  
SCOPRIRE



**Bea** 8 anni  
LA PIÙ PICCOLA DEL GRUPPO MA  
NON AMA SENTIRSELO DIRE



**Teo** 13 anni  
HA SEMPRE TUTTO SOTTO  
CONTROLLO, O ALMENO LO CREDE

## CIAO, SAPETE CHE LA SICUREZZA ALIMENTARE SIGNIFICA AVERE ACCESSO DURATURO A CIBO SICURO E NUTRIENTE?

Non tutti però nel mondo hanno **accesso al cibo** e questo causa gravi **problemi di salute, soprattutto nei bambini** in fase di crescita. Gli **eventi meteorologici** estremi **causano** la diminuzione di raccolti, delle opportunità di lavoro nell'agricoltura e nell'allevamento e l'aumento dei prezzi del cibo e di conflitti tra le popolazioni e, quindi, **la fame**.

Come ci alimentiamo ha un forte impatto sul pianeta.

Per questo **è importante scegliere cibi sani e sostenibili**.

Per la nostra salute, per quella del pianeta,  
per i popoli che vivono nei paesi a rischio.

**PRONTI VIA!**  
VI SFIDIAMO AD  
ADOTTARE ABITUDINI  
ALIMENTARI SANE PER LA  
VOSTRA SALUTE E PER QUELLA  
DEL NOSTRO PIANETA.



UNA SFIDA  
PER TUTTA  
LA FAMIGLIA

Pagina **3**



GEA, BEA  
E TEO  
RACCONTANO

Pagina **4**



CREA LA TUA  
RUOTA DELLE  
STAGIONI

Pagina **10**



UNA CHALLENGE  
PER VERI  
INVESTIGATORI

Pagina **11**



IL DISEGNO  
MISTERIOSO

Pagina **12**



QUIZ  
APPETITOSI

Pagina **13**



REBUS



SCOPRI CHE  
DIFFERENZA FA!

Pagina **14**



STUZZICHINI  
STUZZICANTI

Pagina **15**

**SFIDE E ATTIVITÀ PER TUTTA LA FAMIGLIA**

Progetto: Azione contro la Fame

Storia: Paola Pranzo

Illustrazioni: Laura Tavazzi

Ideazione e progettazione grafica: Gruppo Egeo Srl



# Una sfida per tutta la famiglia

## Chi è il più "buono a tavola" in famiglia?

Mangiare bene, mangiare sano è un'abitudine che porta non solo benefici alla nostra salute ma anche a quella del nostro pianeta. Un pianeta più sano e sostenibile è un grande alleato per combattere la fame nel mondo perché, limitando i cambiamenti climatici, possiamo contrastare i fenomeni sempre più frequenti di siccità, inondazioni e conseguenti carestie.

Dai il tuo contributo a tavola. Vince chi ha collezionato più stelle!

NELLA MIA FAMIGLIA SONO IO IL PIÙ "BUONO A TAVOLA". E NELLA VOSTRA, CHI VINCERÀ LA SFIDA?



**A**



Quante porzioni di frutta e verdura hai mangiato oggi?

1 = ★ 3 = ★★ 5 = ★★★

Quanti bicchieri di acqua hai bevuto oggi?

**B**



3 = ★★ 5 = ★★★ 8 = ★★★★

**C**



Hai fatto attività fisica?

No = ★ Per mezz'ora = ★★ Per un'ora = ★★★

Ad ogni buona azione corrisponde un punteggio in stelle.

Scegliete il giorno della sfida e ogni volta che fate l'azione A, B o C segnate nella tabella quanti ne avete guadagnati con le buone pratiche.

Nome	A	B	C	Totali
TEO	★★★	★★★★	★★★	10



Chi è il più buono a tavola in famiglia? .....

Chi ha perso vuole la rivincita? Copiate la tabella e ripetete la sfida!

# Gea, Bea e Teo raccontano La Lotteria

**LO AMMETTIAMO, CI SIAMO CASCATI!  
E ANCHE PREOCCUPATI, A DIRE LA VERITÀ!**

Abbiamo trovato Bea in un bagno di lacrime ed è da lì che tutto è cominciato. Tra lacrime, singhiozzi soffocati e risate abbiamo riflettuto su quanto gli ingredienti di un pasto possano essere buoni o cattivi. Abbiamo messo a punto un piano segreto per far riflettere anche i nostri compagni. Qualcuno è rimasto decisamente deluso, ma alla fine il messaggio è arrivato e anche questa volta, dopo un attimo di impopolarità, abbiamo avuto una nota di merito per il nostro impegno civile.

ABBIAMO TROVATO  
BEA IN UN BAGNO  
DI LACRIME ED È  
DA LÌ CHE TUTTO È  
COMINCIATO.

TRA LACRIME,  
SINGHIOZZI  
SOFFOCATI E RISATE  
ABBIAMO RIFLETTUTO  
SU QUANTO GLI  
INGREDIENTI DI UN  
PASTO POSSANO  
ESSERE BUONI O  
CATTIVI.

ABBIAMO MESSO  
A PUNTO UN PIANO  
SEGRETO PER FAR  
RIFLETTERE ANCHE I  
NOSTRI COMPAGNI.



## MA PARTIAMO CON ORDINE

Ma partiamo con ordine. Bea ci ha invitato a cena a casa sua dicendo che avrebbe cucinato lei. Arrivati in cucina l'abbiamo trovata in uno stato che ci ha fatto davvero preoccupare!

BEA CI HA INVITATO A CENA A CASA SUA DICENDO CHE AVREBBE CUCINATO LEI. ARRIVATI IN CUCINA L'ABBIAMO TROVATA IN UNO STATO CHE CI HA FATTO DAVVERO PREOCCUPARE!

PIANGEVA COME UNA FONTANA, GLI OCCHI ROSSI E FIUMI DI LACRIME LE RIGAVANO LE GUANCETTE.

"BEA! CHE SUCCEDDE? TI È SUCCESSO QUALCOSA DI GRAVE? TI SEI FATTA MALE?"



"NIENTE!  
PASSATEMI UN FAZZOLETTO,  
PER FAVORE"

STAVA SOLO  
AFFETTANDO UNA  
CIPOLLA!

Piangeva come una fontana, gli occhi rossi e fiumi di lacrime le rigavano le guancette. "Bea! che succede?!" abbiamo urlato preoccupati io e Teo. La risposta è stata "Niente!" ma le lacrime continuavano a scorrere come un fiume in piena "Passatemi un fazzoletto, per favore" singhiozzava con uno sguardo un po' biricchino, sorpresa dalla nostra reazione ma pronta a cogliere al volo l'occasione per prendersi gioco di noi! "Ti è successo qualcosa di grave? Ti sei fatta male?" ho chiesto allarmata. Ma Teo, dopo aver dato uno sguardo al tagliere, ha capito tutto: stava solo affettando una cipolla!

UNA VOLTA A TAVOLA, È A ME E A TEO CHE VENIVA DA PIANGERE... BEA NON È (ANCORA) UNA GRAN CUOCA ... CI HA SERVITO UNA PASTA SCOTTA E SENZA SALE.

"BEH, NON DOBBIAMO MANGIARLA PER FORZA... MA PENSATE A CHI A TAVOLA PER CENA NON TROVA PROPRIO NULLA!"

Una volta a tavola, è a me e a Teo che veniva da piangere... Bea non è (ancora) una gran cuoca e, nonostante la buona volontà, ci ha servito una pasta scotta e senza sale. Non abbiamo detto nulla ma al nostro primo boccone si è resa conto dalle nostre espressioni che non era un granché.

"MA COSA POSSIAMO FARE PER LORO?"

POSSIAMO PROVARE A COMBATTERE LE CAUSE DELLA FAME NEL MONDO GIÀ SULLE NOSTRE TAVOLE!

"Beh, non dobbiamo mangiarla per forza... ma pensate a chi a tavola per cena non trova proprio nulla!" ha detto Bea mentre si sforzava di mandar giù un boccone di pasta al pomodoro. "Ma cosa possiamo fare per loro?" ho chiesto. "Potremmo fare una donazione" ha risposto Teo. "Secondo me possiamo fare anche di più!" Ha ribattuto Bea "Possiamo provare a combattere le cause della fame nel mondo già sulle nostre tavole: pensiamo a limitare i cambiamenti climatici, ad esempio!". Ed è così che abbiamo organizzato una lotteria misteriosa durante il buffet della festa di fine anno.

ED È COSÌ CHE ABBIAMO ORGANIZZATO UNA LOTTERIA MISTERIOSA DURANTE IL BUFFET DELLA FESTA DI FINE ANNO.

QUEL GIORNO C'ERA  
DAVVERO L'IMBARAZZO  
DELLA SCELTA:  
PASTA, HAMBURGER,  
RISOTTI, SALSICCE...

Quel giorno c'era davvero l'imbarazzo della scelta: pasta, hamburger, timballi di verdura, risotti, salsicce e wurstel, contorni sfiziosi, salumi, formaggi, frutta a volontà, dolci fatti in casa e dolci confezionati. Ogni partecipante ha scelto come comporre il proprio pranzo. Mentre i commensali con l'acquolina in bocca si sono messi in fila per attingere al buffet, dall'altoparlante una voce ha comunicato che "ogni pasto è abbinato a dei bollini. Alcuni sono verdi altri rossi. Attenti a non perderli! Alla fine del pranzo è prevista una lotteria".

"OGNI PASTO È ABBINATO  
A DEI BOLLINI. ALCUNI SONO VERDI  
ALTRI ROSSI"

"ATTENTI A NON PERDERLI! ALLA  
FINE DEL PRANZO È PREVISTA UNA  
LOTTERIA"



TUTTI HANNO PENSATO AD UNA CLASSICA LOTTERIA AD  
ESTRAZIONE. MA NON ERA ESATTAMENTE COSÌ CHE  
L'AVEVAMO PENSATA.

Infatti, i bollini indicavano il numero di km fatti per arrivare alla nostra tavola, la quantità di acqua consumata per produrla, la quantità di CO<sub>2</sub> emessa per produrli, MA LORO TUTTO QUESTO ANCORA NON LO SAPEVANO!

MA LORO TUTTO QUESTO ANCORA NON LO SAPEVANO!

"ADESSO CONTATE QUANTI BOLLINI VERDI E QUANTI ROSSI AVETE TROVATO."

"IO INVECE, 10 VERDI E 4 ROSSI"

"HO 9 BOLLINI ROSSI!"

"IO HO PRESO UN SACCO DI ROBA DAL BUFFET, ANCHE SE NON HO MANGIATO TUTTO. COSÌ HO PIÙ POSSIBILITÀ DI VINCERE. FURBO, NO?"



Alla fine del pranzo, abbiamo dato le istruzioni finali: "Adesso contate quanti bollini verdi e quanti rossi avete trovato."

C'è molta esaltazione nell'aria: vincere piace a tutti! E così, nell'aria si sente il ronzio di decine di voci che fanno i calcoli e fanno i confronti con i vicini.

"Ho 9 bollini rossi!" "Io invece, 10 verdi e 4 rossi!" si sente ribattere! "Io ho preso un sacco di roba dal buffet, anche se non ho mangiato tutto. Così ho più possibilità di vincere. Furbo, no?"

BEA PRENDE IL MICROFONO E DICHIARA CHIUSO IL PRANZO.

(BEA)  
 "ED ECCO I VINCITORI!  
 COLORO CHE HANNO  
 TOTALIZZATO PIÙ PUNTI  
 ROSSI, CIOÈ COLORO  
 CHE HANNO SCELTO I CIBI  
 MENO SALUTARI E MENO  
 SOSTENIBILI\*, VINCONO UNA  
 CASSETTA DI PRODOTTI  
 ALIMENTARI A KM 0."

(TEO) "COLORO CHE  
 HANNO TOTALIZZATO  
 PIÙ BOLLINI VERDI,  
 CIOÈ COLORO CHE  
 HANNO SCELTO I CIBI  
 PIÙ SANI SALUTARI E  
 PIÙ SOSTENIBILI\*\*,  
 VINCONO UN LIBRO  
 DI RICETTE PER  
 RENDERE PIÙ SFIZIOSI  
 I LORO PASTI."



LO STUPORE ERA TANTO. MOLTI SONO STATI I DELUSI TRA QUELLI CHE HANNO TOTALIZZATO UN PUNTEGGIO ALTO ROSSO. MA POI HANNO TUTTI CAPITO CHE ERA SOLO UNO SPUNTO PER RIFLETTERE SU QUANTO SIA IMPORTANTE PER LA NOSTRA SALUTE E PER LA SALUTE DEL PIANETA SCEGLIERE CIBI CHE SIANO BUONI A TAVOLA MA ANCHE PER L'ECOSISTEMA.

LA SICUREZZA ALIMENTARE IMPLICA CHE OGNI PERSONA ABBA UN ACCESSO COSTANTE E DURATURO A CIBO SICURO E NUTRIENTE, PER MANTENERE UNA VITA ATTIVA E SANA. MA LA FORNITURA GLOBALE, OGGI, NON È UNIFORME E ALCUNI TERRITORI PRODUCONO PIÙ CIBO DI ALTRI. ANCHE SE IL MONDO PRODUCE ABBASTANZA PER SFAMARE L'INTERA POPOLAZIONE, QUATTRO PERSONE SU DIECI IN TUTTO IL MONDO NON POSSONO PERMETTERSI NEMMENO UNA DIETA SANA ED ECONOMICA. GLI EFFETTI A LUNGO TERMINE DELL'INSICUREZZA ALIMENTARE SONO DEVASTANTI E GENERANO UN IMPATTO NEGATIVO SULLA SALUTE CON CONSEGUENZE SOCIOECONOMICHE DISASTROSE.

\*Sono cibi poco sostenibili e poco salutari tutti quegli alimenti che prevedono lunghe lavorazioni, che arrivano da lontano e che sono fuori stagione

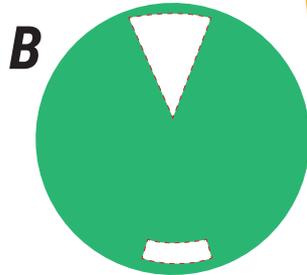
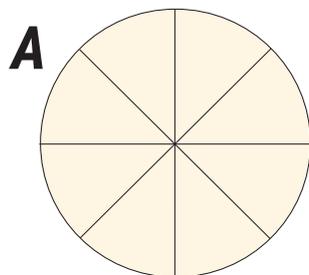
\*\*Sono cibi buoni per la nostra salute e per la salute del pianeta tutti gli alimenti freschi e di stagione, poco elaborati e che non hanno dovuto viaggiare troppo per arrivare sulle nostre tavole.

**RICORDATE:** anche avanzare cibo crea un impatto sull'ambiente! È uno spreco che produce più spazzatura e di conseguenza inquina per il suo smaltimento a cui si somma l'inquinamento causato per produrlo.



# Crea la tua ruota delle stagioni

SCOPRIRAI CHE OGNI STAGIONE HA LA SUA FRUTTA E VERDURA



Ti serviranno:

- un cerchio di cartoncino bianco di 20 cm di diametro (A)
- e uno uguale ma colorato (B)
- le forbici
- un righello
- matite e pennarelli colorati
- un fermacampione



**1** Dividi con un righello e matita il cerchio A in 8 parti uguali. Sul cerchio B ritaglia due forme come nell'esempio qui a fianco. Se preferisci, stampa la forma dalla pagina online delle soluzioni, inquadrando il QR CODE

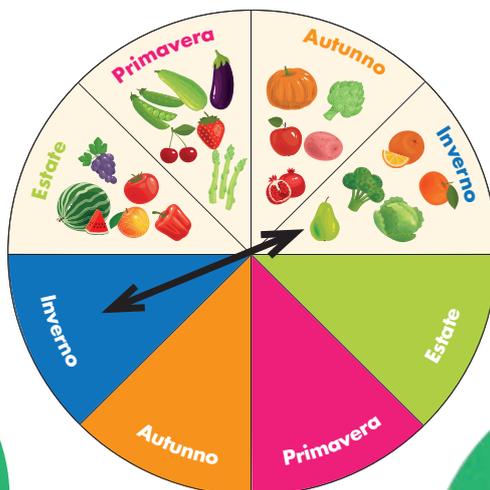


**2** Colora i 4 spicchi sotto e abbinali a una stagione. Disegna nei 4 spicchi superiori 3 o 4 tra frutta e verdura abbinati alla stagione. Puoi fare una ricerca o seguire lo schema.

*N.B. le stagioni devono essere nei triangoli opposti come la ruota che vedi sotto, se no non funzionerà!*

**ESTATE:**  
ANGURIA, UVA,  
POMODORO,  
PEPERONE, PESCA

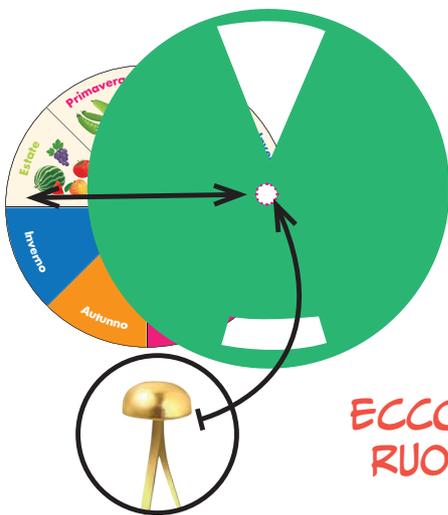
**PRIMAVERA:**  
ASPARAGI, MELANZANE,  
FRAGOLE, ZUCCHINE,  
PISELLI



**AUTUNNO:**  
ZUCCA, CARCIOFO,  
MELA, MELAGRANA

**INVERNO:**  
PERA, ARANCIO,  
MANDARINO,  
BROCCOLI, VERZA

**3** Sovrapponi le due forme e con una matita fai un foro nel centro su entrambe e fissali con il fermacampione



**ECCO REALIZZATA LA TUA RUOTA DELLE STAGIONI.**



## Curiosità

Dai prodotti di base come patate e mais, alle colture destinate a clienti più abbienti come cacao e caffè, i cambiamenti climatici stanno influenzando la produzione agricola mondiale e la sicurezza alimentare. Ma non tutte le colture sono a rischio allo stesso modo. Mentre gli studiosi avvertono che la resa agricola complessiva diminuirà a causa del riscaldamento climatico, sorprendentemente le variazioni delle precipitazioni e gli eventi meteorologici estremi potrebbero portare ad un aumento della resa di altre colture.





# Una Challenge per veri investigatori

## Quanta strada ha fatto il cibo che consumate a tavola?

Scopritelo come dei veri investigatori, divertitevi con tutta la famiglia ad indagare sull'origine degli alimenti che comprate abitualmente.

Dopo aver fatto un'accurata **lista della spesa**, recatevi al vostro negozio o supermercato abituale e, reparto dopo reparto, **osservate bene le etichette**. Tra le varie informazioni che potete trovare c'è anche la **provenienza**.

**Sapevate che** il 16 ottobre si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale dell'Alimentazione e ogni anno il focus della giornata cambia con l'obiettivo di sensibilizzare le persone sui temi della povertà, della fame e dell'insicurezza alimentare nel mondo.

### CERCA ONLINE LA DISTANZA TRA CASA TUA E IL PAESE DI PROVENIENZA

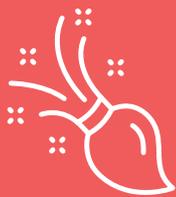
CIBO	PAESE DI PROVENIENZA	KM DI DISTANZA



QUANTA STRADA HA FATTO LA VOSTRA SPESA?

..... Km

RICORDATE: MINORE È LA DISTANZA PERCORSA, MINORE È L'IMPATTO AMBIENTALE DOVUTO AL TRASPORTO.



COSA USA AZIONE CONTRO  
LA FAME PER MISURARE LA  
MALNUTRIZIONE?



# Disegno misterioso

Riempi gli spazi con i colori che corrispondono ai numeri indicati



# Quiz appetitosi



QUANTO CO<sub>2</sub> IMMETTE GLOBALMENTE NELL'ATMOSFERA IL SISTEMA ALIMENTARE (AGRICOLTURA E ALLEVAMENTI)

- 1/3 del totale
- 1/10 del totale
- ¼ del totale

QUALI CIBI SONO PIÙ RICCHI DI PROTEINE?

- pesce
- legumi
- merendine

QUALE TIPOLOGIA DI ALIMENTI, PER ESSERE PRODOTTA, CREA MAGGIORE INQUINAMENTO?

- La produzione di alimenti di origine vegetale
- La produzione di alimenti surgelati
- La produzione di alimenti di origine animale

QUALE TIPO DI CIBO DEVE ESSERE MANGIATO PIÙ VOLTE AL GIORNO PER LA NOSTRA SALUTE?

- patatine
- pasta
- frutta e verdura



LI PUOI METTERE NEL LATTE LA MATTINA

ABC

## Risolvi il rebus!

ce



# Scopri che differenza fa!

## Scopri le 16 differenze

### Sapevate che

nel 2022 circa 735 milioni di persone hanno sofferto la fame. Questi numeri si possono trovare nel SOFI, rapporto annuale sullo stato della sicurezza alimentare e della nutrizione nel mondo, che fornisce stime a livello globale, regionale e nazionale sul numero di persone che soffrono la fame, sia nei paesi ricchi che in quelli poveri



Inquadra il QR Code e scopri le soluzioni dei giochi e dei quiz





# Stuzzichini stuzzicanti

POTETE PREPARARE  
UNO SNACK GUSTOSO  
PER GLI AMICI E LA  
FAMIGLIA!



## Gustosi Ceci crunchy al miele



- 250 g di ceci precotti
- 2 cucchiari farina 0  
in alternativa farina di riso,  
di farro o d'avena
- 2 cucchiari di zucchero
- 2 cucchiari di miele

### Preparazione

- 1** Scolate i ceci e versateli in una ciotola, e mescolateli con la farina e lo zucchero.
- 2** Trasferite il tutto in una teglia con carta forno, distribuendo bene. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti.
- 3** Quando saranno ben croccanti, sfornate e aggiungete il miele mescolando bene. Infornate ancora per altri 4-5 minuti, il tempo di caramellarli.
- 4** Lasciate raffreddare et voilà! pronti per essere sgranocchiati in compagnia!

Fonte: [www.fattoincasadabenedetta.it](http://www.fattoincasadabenedetta.it)

# Ricordatevi di:

- 1 CONSUMARE CIBO DI STAGIONE
- 2 SCEGLIERE IL PIÙ POSSIBILE CIBO A "KM 0"
- 3 NON SPRECCARE CIBO

SEGNATE QUI ALTRI BUONI PROPOSITI PER LA FAMIGLIA

4

5



CONTINUE A FARE BUONE PRATICHE!

Azione contro la Fame è un'organizzazione umanitaria internazionale, leader nella lotta contro le cause e le conseguenze della fame. **In 55 paesi del mondo salva la vita di bambini malnutriti**, assicura alle famiglie acqua potabile, cibo, cure mediche, formazione e consente a intere comunità di vivere libere dalla fame.

