

# MI PIACE UN MONDO

Le buone abitudini cominciano da piccoli

## Guida didattica per il docente

PROGETTO DI EDUCAZIONE AL BENESSERE  
ALIMENTARE PER LE SCUOLE PRIMARIE

Anno scolastico 2024-2025

FONDAZIONE  Art.



Mangiare bene,  
fa bene anche  
al Pianeta!

UN PROGETTO DI



PARTNER ESECUTIVO



IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DI



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE**



CON IL PATROCINIO DI



CON SOSTEGNO DI



SI RINGRAZIA



PARTNER TECNICO



\*all'evento di presentazione del progetto del 28 gennaio 2025.

## *Gentile Insegnante,*

oggi l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale e, secondo l'ultimo rapporto dell'Ufficio europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Italia è al quarto posto in Europa per prevalenza di sovrappeso e obesità infantile.

Per invertire tale tendenza è nostro doverenecessario partire dalle basi, educando le future generazioni a una sana alimentazione e a corretti stili di vita e perseguendo l'idea di benessere circolare suggerita dagli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 e, ancor prima, dalle pionieristiche parole del filosofo statunitense Robert Nozick: *Mangiare implica un rapporto di intimità. Quando mangiamo la distanza tra noi e il mondo si riduce al minimo. Il mondo entra in noi, diventa noi. Siamo fatti di pezzi di mondo.*

Questa visione olistica è alla base del **progetto educativo per il benessere alimentare MI PIACE UN MONDO** che la Fondazione Articolo 49 propone dedica alle scuole primarie sentendo come necessario il bisogno di per costruire insieme una **nuova consapevolezza del benessere alimentare** sin dalla tenera età. Una consapevolezza che, come indicato dalle più recenti Linee guida per l'insegnamento dell'Educazione civica, non si limita alla conoscenza degli effetti dei nutrienti sul nostro corpo, ma che insegna a considerare le nostre scelte alimentari come espressione poliedrica di molteplici fattori: come cultura, tradizione e creatività, e ancora, tecnologia, innovazione e responsabilità nei confronti della natura e del Pianeta.

La costruzione e la diffusione di questo modo corale e sostenibile di intendere l'educazione alimentare sono ovviamente basate sulla capacità di **fare rete**: è per questo che **ringraziamo lei e la sua scuola per essere qui con noi** e ringraziamo anche **ASviS** – Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile e **Fondazione Symbola** che hanno creduto fin da subito in questo progetto.

## *Care e cari docenti,*

accogliamo insieme a voi il **progetti progetto MI PIACE UN MONDO della Fondazione Articolo 49** che, come Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile, abbiamo il piacere di patrocinare poiché contribuiscono contribuisce a realizzare la mission dell'ASviS, ovvero quella di **favorire lo sviluppo di una cultura della sostenibilità** tra tutte le fasce della popolazione e in particolare, nel mondo della scuola, facilitando la conoscenza, la diffusione e l'adozione degli stili di vita previsti nell'Agenda 2030.

Per creare un mondo più sostenibile, infatti, le nuove generazioni, e non solo, devono essere educate affinché diventino **agenti del cambiamento**. Hanno bisogno di conoscenze, abilità, valori e attitudini che lei rendano in grado di affrontare le sfide presenti e quelle future, con un approccio che guardi alla sostenibilità in tutte le sue sfaccettature, quella ambientale, quella economica, quella sociale, ma anche quella istituzionale.

In questa cornice si inserisce perfettamente il progetto **MI PIACE UN MONDO** che mette al centro l'educazione alimentare come somma di comportamenti sani e scelte consapevoli, per instillare nelle e nei giovani l'importanza di corretti stili di vita, come propugnato dall'Obiettivo 2 dell'Agenda Onu ONU 2030.

Vi ringraziamo quindi per il vostro impegno nel portare avanti queste iniziative e nel contribuire a costruire un mondo più sostenibile.



La Fondazione Symbola promuove e aggrega le Qualità Italiane: con ricerche, eventi e progetti racconta aziende e istituzioni che migliorano il Paese puntando su innovazione e sviluppo, bellezza e creatività, capitale umano e territorio. Il tutto, con un focus particolare su green economy, cultura e coesione sociale, tre tematiche per noi fondamentali e su cui sono attivi i progetti della Fondazione Articolo 49.

Il progetto educativo **MI PIACE UN MONDO**, che abbiamo il piacere di patrocinare, mette al centro l'educazione alimentare: bambine e bambini come somma di comportamenti sani e scelte consapevoli, per instillare nei giovani l'importanza di corretti stili di vita, come propugnato dall'Obiettivo 2 dell'Agenda Onu 2030. I ragazzi, grazie a questo progetto, non imparano solo il valore di un'alimentazione corretta, ma anche di come, con le scelte che personali e i loro acquisti, possono avere un forte impatto economico, orientando di fatto il mercato alimentare e spingendo, indirettamente, verso produzioni più sostenibili.

E non è finita qui: l'Italia è riuscita, negli ultimi anni, a tornare a essere un attore importante nel campo dell'alimentazione, opponendosi alla sempre più dilagante cultura del fast food cercando di restituire importanza alla qualità del cibo e alla dieta mediterranea (pensiamo, per esempio, ai presidi slow food, al primato italiano per quanto riguarda prodotti DOP e IGP..., etc). E questo dev'essere, per i nostri ragazze e giovani generazioni, un motivo di grandissimo orgoglio: mangiare sano mettendo in pratica i principi della dieta mediterranea, di fatto, aiuta l'economia e la salute delle persone. Oggi, siamo orgogliosi di poter dire che l'Italia, con un atteggiamento controcorrente, si pone di fatto come la più importante ambasciatrice di questa virtuosa idea di alimentazione.

Vi ringraziamo nuovamente per il vostro impegno quotidiano nel portare avanti queste iniziative e nel contribuire a costruire, insieme a noi, un mondo più sostenibile, più equo e più bello per tutti.

# Un progetto in 3 portate

**MI PIACE UN MONDO** è il progetto di **educazione al benessere alimentare** che aiuta le generazioni più giovani a scoprire perché il **modo in cui produciamo, consumiamo e condividiamo il cibo** ha un impatto diretto sul nostro benessere personale e anche sulla costruzione di una società sana e sostenibile dal punto di vista economico e ambientale.

Per affrontare un tema così ampio, il progetto è strutturato in **3 annualità** indipendenti: ognuna approfondisce il tema da una specifica prospettiva.

## A.s. 2024/2025

La prima edizione focalizza l'attenzione sugli **aspetti nutrizionali e funzionali dell'alimentazione** perché saper scegliere cosa, come e quando mangiare è la base per stare e crescere bene.

## A.s. 2025/2026

La seconda edizione accompagna alla scoperta della **sostenibilità dell'alimentazione**, perché il cibo è una risorsa che ha un impatto diretto sul nostro Pianeta e su chi lo abita.

## A.s. 2026/2027

La terza edizione porta in tavola **cultura, tradizione e convivialità dell'alimentazione** perché mangiare è, anche, un atto sociale.

# Il “menù” dei contenuti

Il percorso didattico della prima annualità del progetto (a.s. 2024-25) analizza l'alimentazione dal **punto di vista funzionale e nutrizionale**.

Perché mangiamo? Come funziona la nutrizione? Quali sono gli effetti sulla nostra salute? Quali abitudini completano il nostro benessere?

Tali argomenti **arricchiscono il programma didattico** che individua le differenze della materia, studia gli elementi naturali (terra, aria) e il ciclo dell'acqua, introduce il metodo scientifico e presenta i fenomeni naturali e artificiali.

I **temi affrontati** dalla prima annualità del progetto sono:

**Suolo:** come è composto, fertilità, inquinamento

**Acqua:** ciclo, risorsa, inquinamento

**Semi:** osservazione, ciclo di nascita

**Impollinazione:** le api

**Esseri viventi e alimentazione:** le sostanze nutritive

**Piramide alimentare:** i colori del benessere

**Supermercato:** leggere l'etichetta (i valori nutrizionali)

**Stile di vita:** importanza del movimento e dei corretti stili di vita

**Stile di vita:** benessere psicofisico e disturbi dell'alimentazione

**Igiene**

# È pronto in tavola!

**MI PIACE UN MONDO** mette a disposizione due strumenti attuali e facili da inserire nella programmazione didattica quotidiana.



## Il ciclo di 5 video-interviste per l'insegnante

Le video-interviste al **Professor Michele Carruba**, specialista in Farmacologia applicata all'industria, offrono un **momento di aggiornamento sui principali temi di educazione alimentare**.



## Il kit digitale da usare in classe

Il kit con i materiali digitali porta in aula **contenuti di educazione al benessere alimentare** e spunti e attività operative che costruiscono un **clima di apprendimento emotivamente coinvolgente** per bambine e bambini.

Il progetto risponde alle **nuove Linee guida per l'insegnamento dell'Educazione civica**, con particolare riferimento ai nuclei concettuali **Costituzione** e **Sviluppo economico e sostenibilità** che rilanciano l'importanza dell'**educazione alimentare** e l'urgenza di aiutare le giovani generazioni a sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psico-fisico individuale e collettivo e alla protezione del nostro Pianeta.

**MI PIACE UN MONDO** si distingue per un **approccio accogliente e vicino al vissuto e all'immaginario di bambine e bambini** grazie alla presenza di **Nella&Bombo**. Le due mascotte accompagnano nel percorso alla scoperta delle corrette abitudini alimentari senza calarle dall'alto ma vivendole direttamente e, in questo modo, facilitano l'introiezione delle regole alla base di uno stile di vita sano e sostenibile.



ZOOM

# Il ciclo di 5 video-interviste

Nel ciclo di video-interviste **MI PIACE UN MONDO**, il Professor Michele Carruba spiega perché la salute inizia in cucina e perché un'alimentazione equilibrata, unita a stili di vita corretti e attivi, rappresenta una vera e propria medicina preventiva, soprattutto se viene introiettata come sana abitudine durante l'infanzia.



**Professor  
Michele  
Carruba**

Il Professor Michele Carruba è specialista in Farmacologia applicata all'industria, Direttore del Centro Studi e Ricerca sull'Obesità dell'Università Statale di Milano, Fondatore e Presidente SIAS - Società Italiana Alimentazione e Sport.



## Video 1

 14 minuti

**“L’obesità: impatto sull’aspettativa di vita delle persone e sulla sostenibilità economica del SSN”**

### Contenuti focus:

Cos'è l'obesità e perché è una malattia recidivante. L'obesità infantile in Italia e il divario tra Nord e Sud.



## Video 2

 8 minuti

**“Le regole della dieta mediterranea”**

### Contenuti focus:

I principi fondamentali della dieta mediterranea, Patrimonio immateriale dell'Umanità e mezzo per vivere più lungo e senza malattie.

ZOOM

# Il ciclo di 5 video-interviste



## Video 3

8 minuti

**“Gli stili di vita come bilancio tra alimentazione e attività fisica”**

### Contenuti focus:

L'attività fisica: evoluzione storica e condizione sine qua non per il benessere psico-fisico.



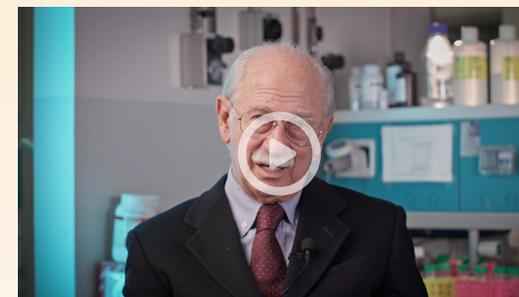
## Video 4

6 minuti

**“Il rapporto dell'immagine corporea e gli aspetti più critici dei messaggi pubblicitari”**

### Contenuti focus:

Le nuove generazioni e la percezione del sé corporeo tra ricerca della perfezione e canoni social.



## Video 5

6 minuti

**“Dieci miti da sfatare sulla corretta alimentazione”**

### Contenuti focus:

Da *l'ananas brucia i grassi?* *lo zucchero di canna è più “dietetico” di quello bianco?* 10 risposte scientifiche per smontare 10 fake news alimentari.

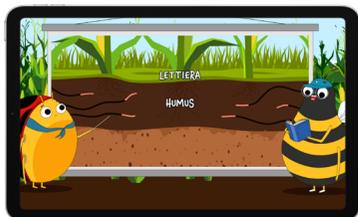
# Sintesi dei contenuti dei 10 video didattici

## VIDEO 1

### Perché ci piace un mondo... un piatto di spaghetti e una manciata di lombrichi?

#### *Nella&Bombo alla scoperta del suolo*

Nella e Bombo, in un campo di mais, vedono forti differenze tra un terreno chiaro e uno scuro, sul quale invece crescono rigogliose le piante. Incontrano un lombrico che spiega loro che l'humus rende un terreno scuro e fertile.



## VIDEO 2

### Perché ci piace un mondo... una macedonia di frutta e lavarsi i denti con il rubinetto chiuso?

#### *Nella&Bombo alla scoperta dell'acqua*

Nella e Bombo vanno in un frutteto e osservano come le piante abbiano costantemente bisogno di acqua per crescere. L'acqua proviene dalla falda acquifera, e viene usata da tutti coloro che ne hanno bisogno, dai contadini ma anche dagli abitanti delle città.



## VIDEO 3

### Perché ci piace un mondo... un gelato ai frutti di bosco e un uccellino?

#### *Nella&Bombo alla scoperta dei semi*

Nella e Bombo vanno in un bosco a cercare i frutti per fare un gelato, e notano che un tasso sta mangiando proprio le more che cercavano. Passa il tempo e, dagli escrementi del tasso, nasce una nuova pianta di rovo: come mai?



## VIDEO 4

### Perché ci piace un mondo... un piatto di pomodori e un balcone fiorito?

#### *Nella&Bombo alla scoperta degli insetti impollinatori*

In un campo di pomodori, Bombo ammette di essere molto ghiotto del polline dei fiori di pomodori. Nella gli fa notare che, come lui, molti altri insetti amano il nettare dei fiori: un regalo che i fiori fanno agli insetti purchè si sporchino con il polline e lo disperdano su altri fiori.



# Sintesi dei contenuti dei 10 video didattici

VIDEO 5

**Perché ci piace un mondo... il mercato e una provetta da laboratorio?**

***Nella&Bombo alla scoperta dei nutrienti***

Al mercato, Bombo si stupisce del fatto che gli stessi alimenti non siano adatti a tutti gli esseri viventi. La differenza la fanno loro: i MACRO e MICRO nutrienti, e lo spiega a Nella.



VIDEO 6

**Perché ci piace un mondo... i colori e una tavola imbandita?**

***Nella&Bombo alla scoperta della piramide alimentare***

Nella e Bombo elogiano la tavola imbandita preparata dalla mamma di un loro amico, piena di frutta, verdura e tanti alimenti sani. Purtroppo il loro amico è a letto con il mal di pancia: come mai? Troppi hamburger? Ecco allora l'importanza di una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura.



VIDEO 7

**Perché ci piace un mondo... i cereali e un'etichetta?**

***Nella&Bombo alla scoperta delle etichette***

Al supermercato, Nella deve acquistare un alimento ricco di fibre per una sua amica che sta male. Vorrebbe comprare del riso, ma la scatola dell'orzo inizia a parlare e le spiega che non tutti i cereali sono uguali.

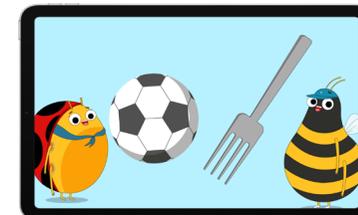


VIDEO 8

**Perché ci piace un mondo... lo sport e una forchetta?**

***Nella&Bombo alla scoperta dei sani stili di vita***

In un campo sportivo, Bombo e Nella incontrano delle formiche che fanno skate: come si sta bene dopo aver fatto sport!



# Sintesi dei contenuti dei 10 video didattici



VIDEO 9

## Perché ci piace un mondo... un metro e la bilancia?

***Nella&Bombo alla scoperta dei disturbi alimentari***

Bombo teme di avere un masso nella pancia, come gli ha detto il pediatra. Ma Nella lo mette in guardia: sicuro di aver capito bene? Eh no, si tratta della massa, che è solo un parametro usato per misurare la nostra salute.



VIDEO 10

## Perché ci piace un mondo... il sapone e la merenda?

***Nella&Bombo alla scoperta dell'igiene***

Finita la merenda, Nella e Bombo vanno a trovare un loro amico per continuare a giocare come il giorno precedente, ma lo trovano a letto dolorante a causa degli ossiuri! Che è successo?

ZOOM

# Il kit digitale da usare in classe

I materiali del kit digitale **MI PIACE UN MONDO** mettono a disposizione dell'insegnante una serie articolata di:

- **contenuti di educazione al benessere alimentare** con informazioni attuali e in linea con il curricolo del primo ciclo di istruzione;
- **spunti e attività operative** facili da inserire nella programmazione di classe e basate sulla metodologia della **didattica attiva e del learning by doing**.

Oltre a **questa Guida**, il kit digitale contiene:



## 10 video animati con le mascotte Bombo&Nella

Le divertenti video avventure di Nella, Bombo e dei loro piccoli e grandi amici, accompagnano bambine e bambini alla scoperta di **10 abitudini da mettere in pratica ogni giorno** per stare e crescere bene: con sé, con le altre persone e con il Pianeta. Ogni video inizia con una domanda che associa due concetti apparentemente lontani dal contesto alimentare: in questo modo, si stimola l'attenzione della classe, ma anche la sua attivazione. Bambine e bambini, infatti, sono chiamati a immaginare e cercare insieme a Nella&Bombo la risposta corretta che verrà enunciata alla fine di ogni video nella forma di una regola a tutto benessere semplice da memorizzare e da mettere in pratica.

ZOOM

# Il kit digitale da usare in classe

## 10 schede operative

Le schede aiutano l'insegnante a espandere i contenuti dei video animati. Ogni scheda comprende una **parte introduttiva** che fa il punto sui temi alimentari più urgenti e una **parte operativa** spiegata passo passo per portare in classe **esperimenti** scientifici, **giochi** a squadre o di cooperazione e **attività creative e motorie**.

Le schede aiutano bambine e bambini a:

- conoscere e attuare le principali regole per la cura della salute, della sicurezza e del benessere proprio e altrui, a casa, a scuola, nella comunità, dal punto di vista igienico-sanitario, alimentare, motorio, comportamentale;
- riconoscere, con riferimento all'esperienza, che alcune risorse naturali (acqua, alimenti...) sono limitate e ipotizzare comportamenti di uso responsabile, mettendo in atto quelli alla propria portata.



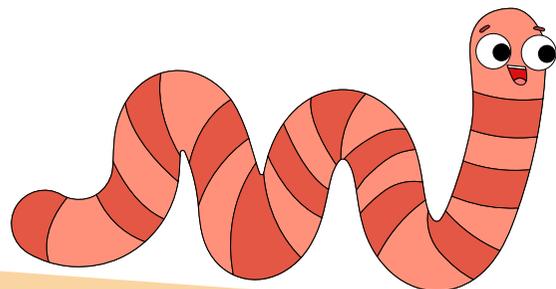
# Programmazione delle lezioni

Il progetto **MI PIACE UN MONDO** è pensato per essere flessibile e facile da inserire nella programmazione didattica.

Grazie alla suddivisione in 10 video/attività autonomi, l'insegnante può:

- portare in classe l'**intero percorso** così da affrontare tutti i contenuti in modo strutturato e completo;
- scegliere una **selezione di risorse** per arricchire eventuali percorsi di educazione al benessere alimentare già avviati.

Tutti i contenuti e le risorse possono essere usati nelle ore di **Educazione civica**, ma sono anche trasversali alle discipline.



SCHEDA E VIDEO	COSA SCOPRIREMO?	QUALE ESPLORAZIONE FAREMO IN CLASSE E FUORI?	GLOBAL GOAL	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI
#1	Perché ci piace un mondo... esplorare il suolo?	Un esperimento scientifico per scoprire quanto è ricco il suolo che calpestiamo ogni giorno.	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 12 CONSUMI RESPONSABILI, 15 VITA SULLA TERRA	Scienze e Italiano
#2	Perché ci piace un mondo... usare in modo efficiente l'acqua?	Un gioco a squadre per fare un pò di movimento e ricordarci che... ogni goccia conta!	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 6 ACQUA pulita e servizi igienico-sanitari, 12 CONSUMI RESPONSABILI	Educazione motoria e Matematica
#3	Perché ci piace un mondo... proteggere i semi?	Un'attività creativa per fare la carta di semi da regalare, piantare e curare.	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 13 UTILIZZO CONTO e CAMBIAMENTO CLIMATICO, 15 VITA SULLA TERRA	Scienze, Italiano, Arte&Immagine
#4	Perché ci piace un mondo... proteggere le api?	Un'attività creativa per conoscere l'importanza degli impollinatori e imparare a proteggerli.	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 11 CITTÀ E COMUNITÀ SICURE, 15 VITA SULLA TERRA	Scienze, Geografia, Italiano, Arte&Immagine
#5	Perché ci piace un mondo... mangiare tutti i nutrienti?	Un esperimento scientifico per conoscere i 6 nutrienti indispensabili per crescere e stare bene	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 3 SALUTE e BENESSERE, 12 CONSUMI RESPONSABILI	Scienze e Italiano
#6	Perché ci piace un mondo... la dieta mediterranea?	Un gioco a squadre per imparare a costruire la piramide alimentare.	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 3 SALUTE e BENESSERE, 12 CONSUMI RESPONSABILI	Scienze e Geografia
#7	Perché ci piace un mondo... dire stop allo spreco alimentare?	Un'attività creativa e peer to peer per conoscere e dire stop al food waste.	2 ECONOMIA CIRCOLARE, 12 CONSUMI RESPONSABILI, 13 UTILIZZO CONTO e CAMBIAMENTO CLIMATICO	Italiano, Inglese e Arte&Immagine
#8	Perché ci piace un mondo... saltare, correre e giocare all'aria aperta?	Un'attività motoria per ritrovare il piacere di muoversi insieme e allenare gli schemi motori di base.	3 SALUTE e BENESSERE, 4 ISTRUZIONE di QUALITÀ, 5 PARITÀ	Educazione motoria
#9	Perché ci piace un mondo... farci pesare dal pediatra?	Un gioco cooperativo per fare amicizia e imparare che ogni persona è speciale.	3 SALUTE e BENESSERE, 5 PARITÀ	Italiano, Storia e Geografia
#10	Perché ci piace un mondo... lavarci le mani?	Un esperimento scientifico per capire perché è indispensabile usare il sapone per lavarsi le mani in modo davvero efficace.	3 SALUTE e BENESSERE, 4 ISTRUZIONE di QUALITÀ, 6 ACQUA pulita e servizi igienico-sanitari	Scienze e Italiano

# Cosa bolle in pentola? Il concorso, ovviamente!

Il concorso **Buone abitudini** completa il percorso educativo e chiede a bambine e bambini di **individuare un'abitudine alimentare** sana e sostenibile e di condividerla sviluppando un **nuovo episodio delle avventure di Nella&Bombo**.

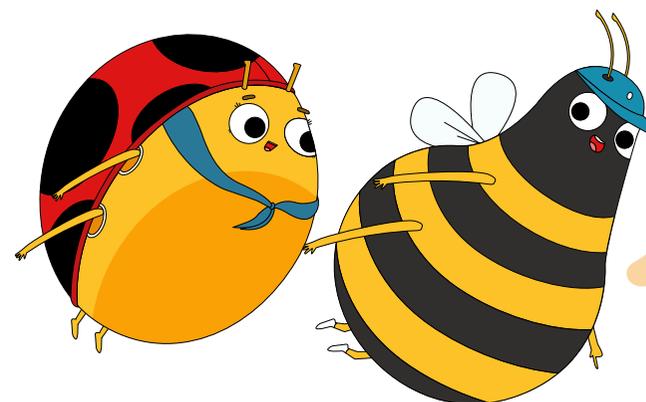
Le classi possono scegliere ogni modalità espressiva: dai disegni ai fumetti, dagli storyboard ai video animati o in stop motion, dagli e-book interattivi al teatro con le ombre...

Gli elaborati dovranno essere inviati in formato digitale e accompagnati da una breve presentazione del lavoro fatto.

Una **Giuria**, costituita da esperti del settore education e da rappresentanti degli enti che patrocinano il progetto, valuterà tutti gli elaborati inviati dalle scuole valorizzando in particolare:

- la scelta di buone abitudini concrete, vicine al vissuto quotidiano e legate al territorio;
- l'originalità e la creatività delle proposte.

I dettagli per partecipare e il modulo di iscrizione sono nella scheda con il Regolamento.



Coccipicchia!  
Il concorso  
scade il 5  
maggio 2025,  
dobbiamo darci  
da fare...

Le migliori **3 proposte** saranno premiate a **Roma** da rappresentanti delle istituzioni in occasione di un **grande cerimonia finale**.  
Ognuna della **3 classi vincitrici** riceverà in premio un coupon dal valore di **1.500 euro** da spendere in gite d'istruzione per la classe o per la scuola, da usare entro giugno 2026.





# MI PIACE UN MONDO



**MI PIACE UN MONDO** è il progetto di educazione al benessere alimentare che aiuta bambine e bambini a capire perché il modo in cui produciamo, consumiamo e condividiamo il cibo ha un impatto sul benessere personale, ma anche sulla costruzione di una società più sana, resiliente e sostenibile.

Il progetto è promosso da **Fondazione Articolo 49 onlus**. La Fondazione, emanazione del gruppo editoriale WITHUB, si impegna a diffondere la **cultura della partecipazione** anche attraverso la vicinanza a scuola e docenti nel loro indispensabile ruolo formativo e nel loro impegno quotidiano per crescere bambine e bambini, ragazze e ragazzi informati, consapevoli e capaci di contribuire allo **sviluppo sostenibile del nostro Pianeta**. Uno sviluppo che passa, anche, da cosa e come scegliamo di mangiare ogni giorno.

## CENTRO DI COORDINAMENTO MI PIACE UN MONDO

 333.1382805 (attivo dal lunedì al venerdì negli orari 9-13 e 14-18)

 [info@studyo-educare.it](mailto:info@studyo-educare.it)

