

Le nostre abitudini alimentari hanno un "peso" per la nostra salute e per la sostenibilità della Terra.

**Non sappiamo molto sul cibo che mettiamo o troviamo nel nostro piatto: da dove arriva, che cosa contiene davvero, quali conseguenze produce su di noi e sull'ambiente.**

Negli ultimi anni il cibo, le ricette per cucinarlo, i ristoranti e gli chef, sono diventati protagonisti, come mai prima, di trasmissioni tv, reality, libri, web. Le diete e le intolleranze alimentari sono un argomento ricorrente sui media e nelle discussioni in famiglia e fra amici. Ma tutto questa attenzione pubblica non è detto sviluppi in noi una maggiore consapevolezza nella scelta di ciò che si mangia (la qualità del cibo) e quanto si mangia (la quantità).

**Il bisogno di cibo per gli uomini è insieme una necessità e un grave pericolo per la Terra e una sfida per il futuro prossimo.**

Nel 1970 una persona su quattro soffriva la fame, oggi la soffre ancora una persona su dieci. Oggi siamo 7,6 miliardi, nel 2050 saremo 9,6 miliardi. La sfida del nostro futuro prossimo è come sfamarli tutti, con una produzione distribuita ed equilibrata, senza rendere inabitabile il pianeta. Un conto pesante lo paga la Terra e per questo è fondamentale trovare il modo di ridurre l'impronta ambientale del cibo.

**Ognuno di noi (da solo o in famiglia) può adottare diversi criteri per scegliere un cibo.**

Buono: fresco, stagionale, gustoso... Pulito: prodotto senza inquinare, trasportato per distanze brevi... Giusto: rispettoso del lavoro di chi lo produce... Sano: nutriente, con materie prime poco trattate... Modificare abitudini aiuta il nostro corpo e il nostro pianeta.

**Per essere consapevoli di ciò che si mangia, è necessario dedicare più tempo all'acquisto, alla preparazione del cibo, alla formazione di una cultura alimentare.**

Usiamo la testa nella spesa, in cucina e a tavola. Alcune regole: come saper leggere le etichette, come conservare, e poi... equilibrio, conoscenze scientifiche, cultura, varietà, piacere, benessere...; un po' di buon senso, fino a limitare gli sprechi.

Un percorso interattivo e didattico di divulgazione scientifica sulle ricadute economiche, sociali, ambientali delle nostre scelte sul cibo, con le esperienze del format EXPERIMENTA e del progetto "UNA BUONA OCCASIONE".



**Un'avventura nel cibo, nel corpo umano, nell'alimentazione, nel consumo consapevole e nella sostenibilità ambientale.**

**4 aree tematiche, 16 postazioni interattive e multimediali, 5 monitor tattili, una grande proiezione centrale, 18 capitoli, 54 giochi e attività, 10 tipologie di laboratori.**

**Come essere consapevoli di ciò che si mangia? Mangiare è un'azione quotidiana, fatta spesso senza prestare particolare attenzione, che intreccia aspetti vitali, economici, culturali, sociali, sanitari, psicologici...**

**Scegliere il cibo di cui nutrirsi, richiede un'educazione vasta e articolata. Tra le conoscenze di base: il nostro corpo, il gusto e il sapore, le filiere della produzione del cibo, la lettura delle etichette, le risorse del pianeta usate dall'agricoltura, gli sprechi, gli aggettivi da accostare alla parola cibo.**

**L'interattività stimola i visitatori a confrontarsi con buone pratiche individuali e collettive, suggerite senza prescrizioni.**

**Un'esperienza che non termina uscendo dalla mostra, ma può continuare a casa e a scuola. Approfondimenti: [www.unabuonaoccasione.it](http://www.unabuonaoccasione.it), [www.experimenta.to.it](http://www.experimenta.to.it), [www.mrsntorino.it](http://www.mrsntorino.it)**

progetto di allestimento, soluzioni tecnologiche e prodotti multimediali



# nel nostro piatto

mostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica per tutte le età



possiamo mangiare di tutto, ma come facciamo a scegliere e controllare cosa mangiare?

con gli educational di

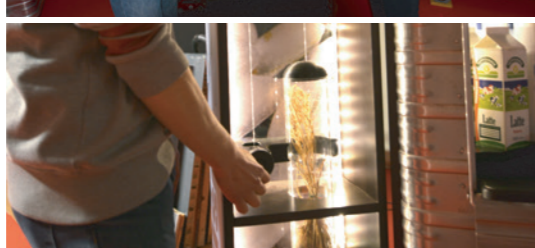


Una Buona Occasione



# Che cosa posso fare io?

Nel percorso della mostra potete scegliere un impegno da praticare fin da subito.



- 1 Sarò curioso: assaggerò un piatto, una verdura, un cibo che non ho mai scelto fino ad oggi.
- 2 Carnivoro? Vegetariano? Vegano? Cercherò di essere anche Flexitarian: un vegetariano flessibile.
- 3 Dedicherò almeno 15' a mangiare con calma, seduto, non in piedi, non camminando.
- 4 Farò le scale a piedi: andrò a scuola a piedi, se e quando possibile e praticherò uno sport una volta alla settimana, ...
- 5 Osserverò qualcuno della famiglia far da mangiare, facendomi spiegare i primi rudimenti, lo aiuterò a preparare degli ingredienti...
- 6 Proverò la differenza tra cibi di qualità diversa: assaggerò prodotti di costi diversi e di ingredienti simili: "gustarò", verificherò la differenza.
- 7 Mi informerò bene sulle tante varietà di verdura e di frutta e sulla loro stagionalità.
- 8 Mi informerò sempre quando acquisto verdura e frutta da dove arriva, leggendo i cartelli o le etichette.
- 9 In casa, dai racconti di famiglia, metterò per iscritto qualche ricetta particolare da realizzare con prodotti locali e di stagione.
- 10 Proverò a ragionare sulla piramide alimentare mediterranea per capire i suoi messaggi, applicandoli in modo elastico ma attento.

EXPERIMENTA

# nel nostro piatto

mostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica per tutte le età

## percorso della mostra

### ISOLA 1

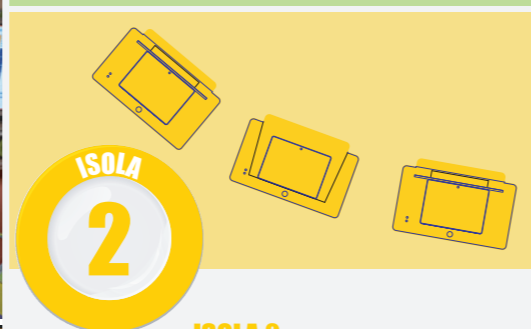
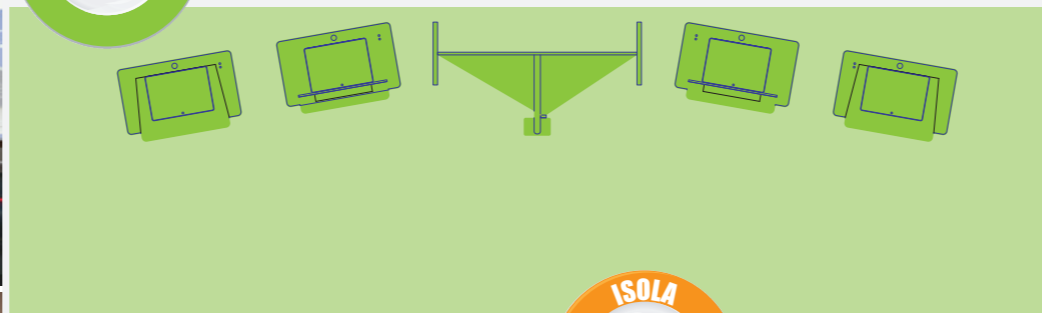
#### A. Il cibo è una rete?

1. La qualità. Buono, pulito, giusto, sano.
2. Sicurezza dell'alimentazione: rischi e percezioni.
3. Dove si producono i cibi? La produzione agricola e gli allevamenti.
4. Dove si lavorano i cibi? La trasformazione.
5. Dove si acquistano i cibi? I luoghi della distribuzione.
6. Saper cucinare: è importante?

#### B. Scegliere e controllare: quali comportamenti e abitudini?

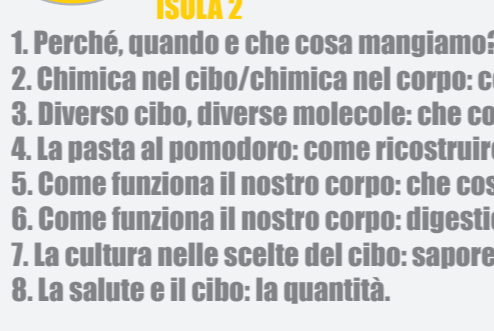
#### C. Io mi impegno a...

- D. "L'EQUILIBRIO DEL PIATTO" - il BIO garantito.



### ISOLA 2

1. Perché, quando e che cosa mangiamo?
2. Chimica nel cibo/chimica nel corpo: come si incontrano?
3. Diverso cibo, diverse molecole: che cosa contengono i cibi?
4. La pasta al pomodoro: come ricostruire una rete?
5. Come funziona il nostro corpo: che cosa è il gusto?
6. Come funziona il nostro corpo: digestione e assimilazione.
7. La cultura nelle scelte del cibo: sapore e sapere.
8. La salute e il cibo: la quantità.



**ISOLA 3**  
Consigli di buone pratiche: sprechi di cibo.

**ISOLA 4**  
Consigli di buone pratiche: l'acqua è di tutti non mangiamone troppa.



# Parlatene in famiglia.

La visita alla mostra arricchisce le vostre conoscenze, motiva nuovi comportamenti. Sono consigli non prescrizioni.

- 11 Collaborerò ai momenti dell'acquisto di cibo della mia famiglia.
- 12 Preferirò i prodotti provenienti dagli allevamenti sostenibili, più attenti agli animali.
- 13 Acquisirò il cibo in luoghi diversi, ad es. anche in mercati e vendite dirette.
- 14 Leggerò le etichette, imparando a interpretarle, per sapere che cosa contengono i cibi.
- 15 Verificherò dove acquistare prodotti biologici con marchio controllato.
- 16 Consumerò di più i cibi che uniscono cereali e legumi.
- 17 Ridurrò il consumo continuo di cibi precotti e già pronti, ricchi di sale e di zuccheri semplici.
- 18 Proverò, se onnivoro, anche carni bianche e pesce comune.
- 19 Ripercorrerò il ciclo di vita di un cibo che consumo regolarmente.
- 20 Non mangerò fuori dai 5 orari indicati per i pasti (colazione, metà mattina, pranzo, merenda, cena).



Comune di Novara

presenta

**EXPERIMENTA**  
DIVULGAZIONE SCIENTIFICA E TECNOLOGICA INTERATTIVA

# nel nostro piatto

mostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica  
per tutte le età

possiamo mangiare di tutto,  
ma come facciamo a  
scegliere e controllare  
cosa mangiare?

con gli educational di

Una Buona Occasione

REGIONE PIEMONTE

MUSEO REGIONALE DI SCIENZE NATURALI

CONOSCERE, GIOCANDO  
IMPARARE, DIVERTENDOSI

**B COME NATURA  
CONOSCERE  
E SCOPRIRE  
L'AMBIENTE  
E LE BIOPLASTICHE**

WWW.ALLASCOPERTADELMATERBI.IT

**SEDE ESPOSITIVA:**

**CASTELLO DI NOVARA**

*p.zza Martiri della Libertà*

**PERIODO APERTURA DELLA MOSTRA:**

**ottobre 2019 - gennaio 2020**

**APERTURA PER IL PUBBLICO:**

**Sabato, Domenica e Festivi - Ingresso libero**

**APERTURA PER SCUOLE E GRUPPI ORGANIZZATI:**

**dal Lunedì al Venerdì su prenotazione**

**PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:**

**Ufficio Servizi Educativi della Città di Novara**

**TEL. 0321.3703530**

**e-mail: [durso.annaadriana@comune.novara.it](mailto:durso.annaadriana@comune.novara.it) - [istruzione@comune.novara.it](mailto:istruzione@comune.novara.it)**

**[www.comune.novara.it](http://www.comune.novara.it)**

**PARTNER**

**Università del Piemonte Orientale**

