

KIT vivi eco 3

**vicini ai più piccoli,
vicini a te.**

idee, consigli e attività per stare bene in casa



importante è vivere eco

Le Buone Abitudini* Despar presenta il terzo importante numero della collana "4 passi per stare bene in casa": Vivi eco. Un kit particolare, in cui, accanto alle attività e ai consigli per trascorrere costruttivamente questo tempo inconsueto in casa e in famiglia, si è scelto di dare spazio all'informazione, al fine di valorizzare al meglio un tema più che mai attuale, che richiede tutta la nostra attenzione, partecipazione e impegno.

Un ringraziamento speciale va, quindi, a **La Fucina delle Scienze**, per la preziosa collaborazione alla realizzazione dei contenuti che troverete: giochi, momenti da creare insieme, adulto e bambino, ma anche quiz e tanti concetti chiave, spiegati sempre in modo semplice e accessibile, per riflettere e scoprire che tutti, a partire dal nostro piccolo, possiamo migliorare da oggi la situazione del nostro pianeta, e garantire un futuro sostenibile alle nuove generazioni di domani.

*Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest e parte dell'Emilia-Romagna per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri di più: www.lebuoneabitudini.it | [f lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)



4 passi per stare bene in casa

Le parole dell'educazione ambientale

Per far entrare sempre più la cura e il rispetto della Natura nella tua vita di tutti i giorni, comincia con noi dall'abc! Nello svolgere i diversi giochi e attività del kit, tieni a portata di mano questa scheda: accompagnerà te e il tuo bambino a comprenderli al meglio.

AMBIENTE

Dal punto di vista naturalistico, è un sistema complesso composto da elementi viventi (piante, animali, microrganismi), non viventi (acqua, aria, suolo) e da processi (clima, relazioni tra organismi viventi).

BIODIVERSITÀ

È la varietà di esseri viventi presenti in un certo ambiente: un bosco, un lago, la Terra stessa. Essa non si riferisce solo a quali animali, piante o microrganismi ci sono, ma tiene conto anche del loro numero e delle interazioni tra di loro e con l'ambiente in cui vivono. La biodiversità è una misura della ricchezza di vita presente sulla Terra.

ECOLOGIA

È la disciplina scientifica che studia le relazioni che intercorrono tra gli organismi viventi e tra questi e l'ambiente in cui vivono.

ECOSISTEMA

È l'unità di base in ecologia e include tutti gli organismi viventi, che interagiscono tra di loro e con l'ambiente fisico in cui vivono. In un ecosistema ogni organismo ha il suo posto e la sua funzione da svolgere ed è interdipendente dagli altri (per gli organismi viventi, un esempio sulla base di rapporti alimentari, è la catena alimentare).

EQUILIBRIO ECOLOGICO

È lo stato di un ecosistema determinato dal complesso delle relazioni esistenti tra gli organismi viventi e tra questi e l'ambiente. L'equilibrio ecologico è dinamico, perché ci sono continue variazioni tra le componenti dell'ecosistema che, entro certi limiti, sono compensate da meccanismi di autoregolazione.

FONTI ENERGETICHE

Sono le fonti che l'uomo sfrutta per produrre energia elettrica e calore o per far muovere i mezzi di trasporto. Le fonti rinnovabili sono: sole (solare termico e fotovoltaico), acqua (idroelettrico e altre forme di energia marina), vento (eolico), calore del sottosuolo (geotermico), biomassa. Le fonti non rinnovabili sono petrolio, carbone e gas naturale (combustibili fossili), uranio (energia nucleare).

IMPRONTA ECOLOGICA

È un indicatore utilizzato per misurare il consumo di risorse naturali (come cibo, acqua, foreste...) e la produzione di rifiuti rispetto alla capacità di rigenerazione della Terra. Avere un'impronta ecologica troppo elevata significa vivere secondo uno stile di vita che non è sostenibile, ovvero che mette a rischio la salute della Terra, e quindi di noi stessi, e che sottrae risorse alle generazioni future.

INQUINAMENTO

È un processo, generato generalmente dall'attività umana, che altera gli equilibri ecologici dell'ambiente. L'inquinamento può avere cause diverse: biologiche (come nel caso dell'immissione in un ambiente di specie provenienti da altri ambienti), chimiche (per l'immissione di sostanze dannose), fisiche (per aumento di temperatura, per dispersione di materiale radioattivo).

RISORSE NATURALI

Sono tutte quelle fonti prodotte dalla Natura che, in misura differenziata, sono alla base della sopravvivenza dell'uomo: aria, acqua, suolo, cibo, fibre tessili, legno, minerali e pietre, combustibili fossili.

SVILUPPO SOSTENIBILE

"Lo sviluppo sostenibile è uno sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri" (Rapporto Brundtland, 1987). Pertanto, il progresso economico e sociale deve tenere conto della salvaguardia ambientale in modo che il "capitale di risorse" che la Natura rende disponibile sia presente anche nel futuro.

Il bambino con te può ... scoprire l'ambiente in cui vive

L'ambiente è tutto ciò che sta attorno a te, dallo spazio più lontano a ciò che calpesti: è l'aria che respiri, le piante o gli animali che ti forniscono il cibo e anche tu sei ambiente, con la tua casa e la tua città.



Accompagna il bambino a osservare con attenzione e ad annotare gli elementi e le risorse naturali attorno a lui. Nel farlo, provate insieme a usare le parole dell'educazione ambientale presentate nella scheda precedente*. Iniziate, quindi, insieme da dentro casa e, successivamente, passate agli spazi esterni. Qualora non ci fosse la possibilità di un giardino o di un terrazzo, invitalo a usare l'immaginazione facendo riferimento a un viaggio naturalistico che avete fatto assieme, a una vacanza in campagna o in montagna. L'importante è osservare anche i dettagli (ad es: se vedi una pianta, sotto la pianta c'è la terra e magari l'acqua se l'hai appena innaffiata, attorno c'è l'aria e la luce del Sole. Vedi anche qualche insetto? Se la pianta è in un giardino, cosa noti vicino alle sue radici? ...).



Aiuta il bambino a scoprire cosa succede nel suo ambiente: quali sono le connessioni tra gli elementi che sta osservando? (Nell'esempio della pianta: cosa succede se le dai acqua? La pianta è collegata alla terra? Se sì, perché? Come reagisce la pianta al calare della sera? Perché? ...)



Completa l'attività riflettendo con il bambino su come anche tu e lui siete parte dell'ambiente: di quali elementi e risorse avete bisogno per vivere? In che modo siete collegati tra di voi e con le altre realtà naturali attorno a voi? In che modo usate le risorse naturali attorno a voi e cosa fate per mantenere il vostro ambiente vivo e in equilibrio?

* Il consiglio in più

Descrivere l'ambiente usando le parole dell'educazione ambientale è importante per permettere al bambino di comprendere le tante informazioni sul tema che riceve oggi dai mezzi di comunicazione e attraverso l'istruzione scolastica.

Con i più piccoli, consigliamo di svolgere l'attività in modalità più giocosa, dando spazio all'osservazione e alla conoscenza degli elementi naturali attraverso i sensi (vista, tatto, olfatto, udito, gusto).



Il bambino con te può ... comprendere il suo ruolo per l'ambiente

Il bambino gioca per imparare. Attraverso disegni, colori e la tua presenza nel supportarlo e guidarlo, può scoprire quanto anche lui, nel suo piccolo, può fare molto per un mondo più bello, sano e pulito.

IL MIO PEZZETTO DI AMBIENTE

MATERIALI: stampa del disegno con l'albero che trovi nella prossima pagina, colori a scelta (matite colorate, pennarelli, tempere...), forbici, cartoncino, colla e nastro adesivo trasparente.

- 1 Stampa l'immagine dell'albero che trovi nella prossima pagina, se possibile, ingrandendola. Senza mostrarla agli altri, ritaglia i riquadri segnati sul disegno, incollali su del cartoncino e numerali sul retro (da 1 a 8).
- 2 Distribuisci in modo casuale a ogni partecipante tutti i pezzi dell'immagine capovolti, uno o più a testa, e invita ciascuno a colorare le sue parti. Tieni un pezzo da parte, senza dirlo agli altri, in modo che non venga colorato.
- 3 Una volta che tutti avranno terminato di colorare, insieme, seguite l'ordine numerico e unite tutti i pezzi (sempre capovolti) con il nastro adesivo. Unisci anche il pezzo che avevi tenuto da parte.
- 4 Gira, quindi, la composizione e mostra a tutti l'immagine intera dell'albero.

Cosa vedi?

Insieme, avete dato forma all'immagine di un ambiente meraviglioso e complesso! Sono serviti cura, attenzione e tempo ma ognuno, secondo le sue capacità, il suo gusto e la sua creatività, ha dato un contributo fondamentale alla riuscita dell'opera.

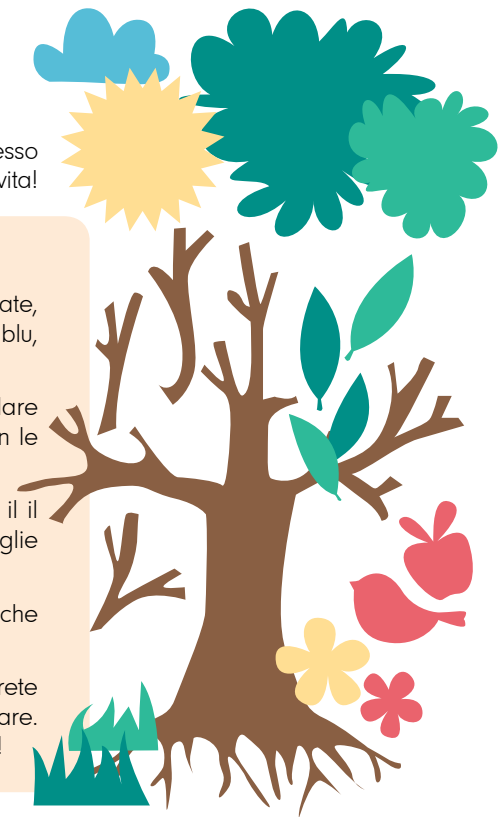
Quest'attività può aiutare il bambino a comprendere che tutti, lui compreso, hanno un ruolo importante nel prendersi cura attivamente dell'ambiente in cui vivono. Il pezzo rimasto bianco gli dà, inoltre, modo di notare che l'albero non è completo, e l'immagine, nell'insieme, è compromessa se anche solo una persona non ha fatto la sua parte.

L'ALBERO DELLA VITA A STRATI

L'ambiente attorno a te è fatto di tanti strati, alcuni grandi, altri piccoli e piccolissimi, di cui spesso non ti rendi nemmeno conto. Prova, allora, a disegnare con il tuo bambino l'albero della vita!

MATERIALI: cartoncini colorati, colla, forbici e ... tanta pazienza.

- 1 Se non hai in casa cartoncini colorati, preparali con il bambino usando matite colorate, pennarelli, ... e realizza fondi di colore giallo, rosso, verde scuro e verde chiaro, blu, azzurro, marrone...
- 2 Insieme, scegliete un cartoncino colorato, che farà da sfondo, quindi cominciate a dare forma al primo strato ritagliando con il cartoncino marrone il tronco dell'albero con le radici e i rami. Una volta sagomato e ritagliato, posizionatelo sopra lo sfondo.
- 3 Continuate il lavoro prendendo i cartoncini di diverse tonalità di verde per creare il prato in cui piantare l'albero, diversi strati di erba, con piante diverse, le chiome, le foglie e qualche cespuglio.
- 4 Con il cartoncino rosso fate tanti frutti, uccellini e fiorellini, con l'azzurro ritagliate qualche nuvoletta e con il giallo il sole.
- 5 Posizionate tutte le sagome sullo sfondo per vedere l'immagine completa e, quando avrete realizzato tutti gli strati e memorizzato come sovrapporli tra loro, cominciate a incollare. Fai attenzione prima di incollare gli strati, perché dopo non si possono più spostare!



Cosa vedi?

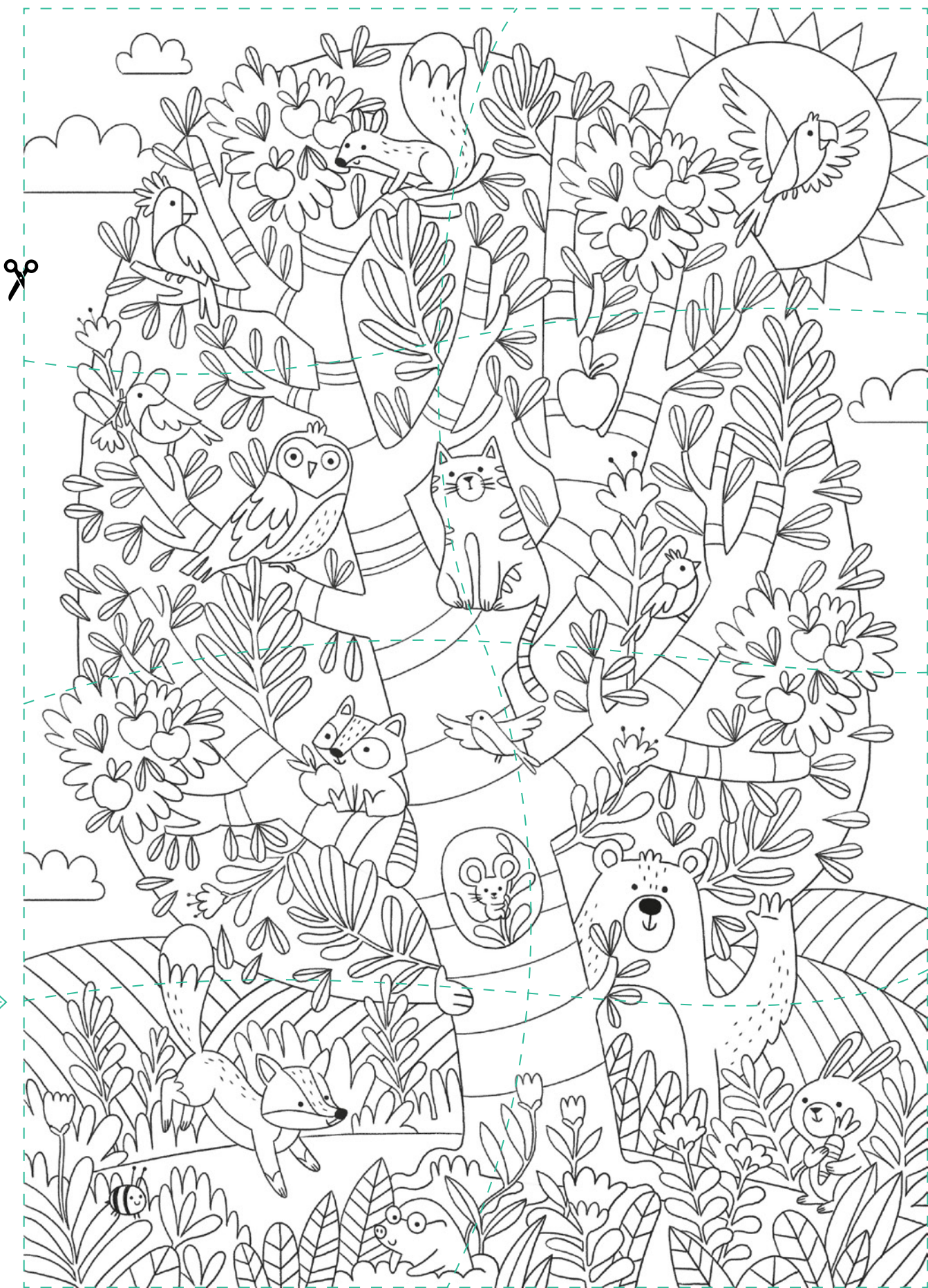
Ogni sagoma, ogni piccolo ritaglio deve essere considerato per dar vita a un ambiente ricco, vivo e in equilibrio. Inoltre, tutti sono chiamati a fare la loro parte per prendersene cura e migliorarlo. Inizialmente i pezzi più grandi sembrano i più importanti, ma ti accorgi presto che anche i più piccoli sono fondamentali allo stesso modo e hanno una loro funzione, un colore, il loro posto nell'insieme.

Accompagna, quindi, il bambino a riflettere su quante piccole cose passano inosservate ogni giorno ma sorreggono la vostra vita: tanti strati che non si vedono, come le radici sotto terra, alcune foglie dietro ai rami, le nuvole nascoste dall'albero, ... Ogni elemento è essenziale e va considerato per garantire alla natura il suo equilibrio ecologico.

Il mio pezzetto di ambiente

Stampa questa immagine, se possibile ingrandendola, per fare il gioco suggerito nella pagina precedente. Alla fine dell'attività potrai incollarla su del cartoncino creando un bellissimo quadretto da appendere nella cameretta del bambino.

RITAGLIA LUNGO I BORDI TRATTEGGIATI!



2020, l'anno della biodiversità

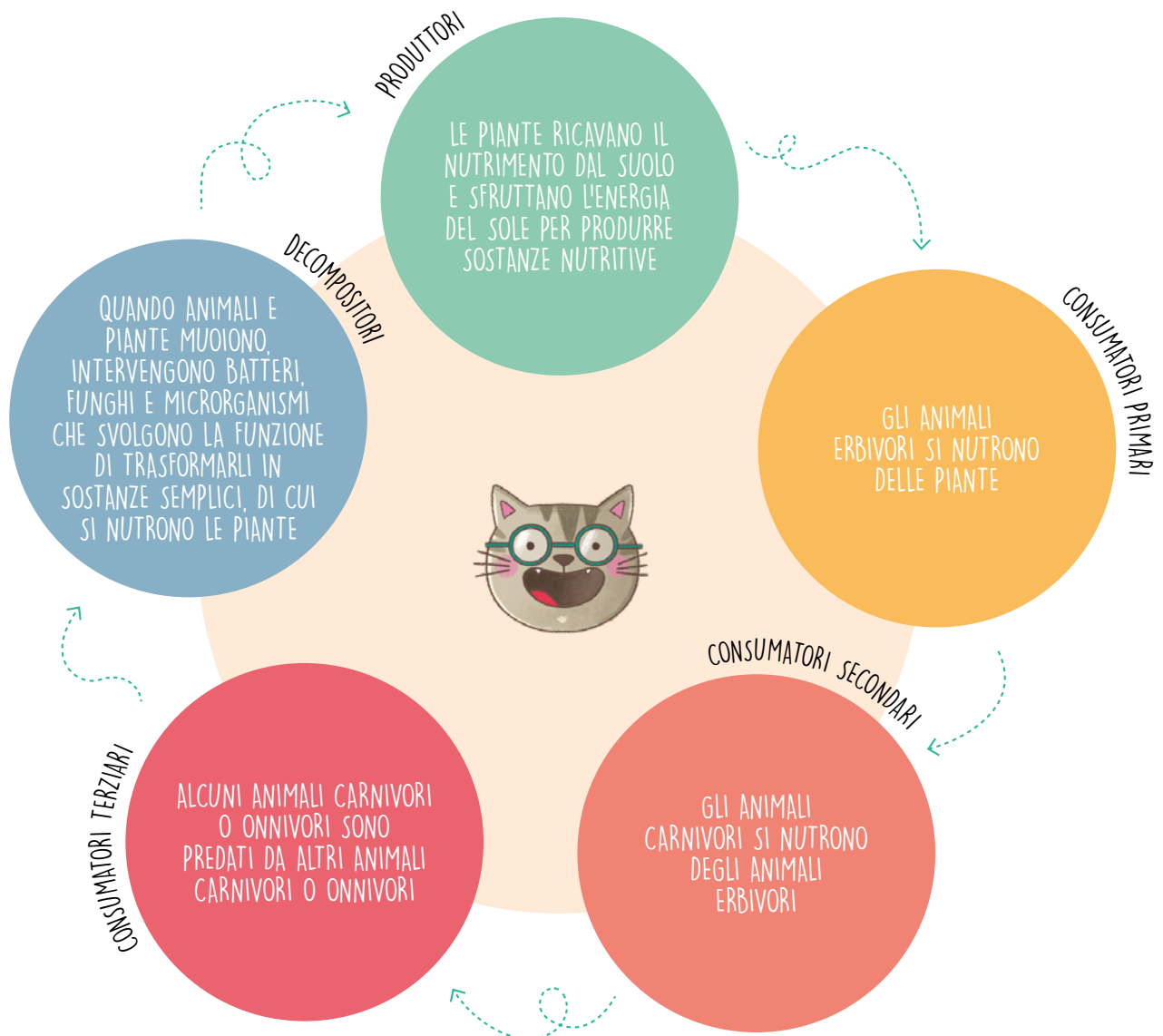
Quest'anno la maggior parte dei Governi del mondo si impegneranno a fare dei passi verso un futuro sostenibile, dove l'ambiente, le specie in via di estinzione e la biodiversità vengono salvaguardati.

Perché è importante la biodiversità?

La biodiversità è importantissima per tutte le specie, compresi noi esseri umani: ci garantisce infatti tutte le risorse, come cibo, acqua e materie prime, che sono essenziali per la nostra sopravvivenza. Inoltre, più un ambiente è vario, cioè con una maggiore biodiversità, più è resistente. Un ambiente resistente è in grado di difendersi da fenomeni come un aumento della siccità, la presenza di un inquinante chimico o l'attacco di un parassita.

LA CATENA ALIMENTARE

Ogni specie svolge una funzione essenziale all'interno di un ambiente ed è collegata alle altre dando continuità al ciclo della vita.



Il bambino con te può ... scoprire la rete della vita

La Natura insegna che abbiamo bisogno degli altri per vivere. Tutti, dagli elementi più piccoli a quelli più grandi, siamo parte di un'unica grande rete!

Questa attività potrebbe essere suddivisa in tre diversi momenti. Tra un momento e l'altro si consiglia di programmare delle brevi pause; per andare in bagno, per preparare insieme dei piccoli break, come una spremuta o una merenda a base di frutta fresca.

MATERIALI: fogli di carta A4, matite colorate e/o dei pennarelli, un rotolo di spago o un gomitolo di lana.

1



Crea una lista di animali ed elementi naturali appartenenti ai diversi piani (anelli) della piramide ecologica (catena alimentare). Ad esempio: albero, erba, coniglio, pecora, volpe, lupo, Prova a inserire solo elementi appartenenti a uno stesso ambiente (fattoria, savana, bosco, ...) facendo insieme, se necessario, una ricerca. È importante che sempre, tra i soggetti scelti, sia presente un albero.

Quando la lista è completa, proponi una pausa per recuperare i materiali necessari (fogli, colori, spago).

2



Ciascun partecipante sceglie un elemento dalla lista, o più di uno se necessario, e lo rappresenta su un foglio (ne scrive il nome o lo disegna), fino ad averli riprodotti tutti.

3



Distribuisci i fogli, in numero uguale, a ogni giocatore. Disponetevi tutti in modo sparso tenendo i fogli con i disegni o le scritte bene in vista. Il giocatore che ha la carta con l'albero comincia per primo e, tenendo in mano il capo dello spago, lancia il rotolo al giocatore che, secondo lui, possiede un elemento che interagisce con l'albero e spiega l'interazione. Il gioco procede con il passaggio del rotolo di spago da un partecipante all'altro, tenendo sempre in mano lo spago e spiegando le interazioni create. Il gioco continua finché ogni elemento sarà connesso a un altro.

Le interazioni non devono essere necessariamente di tipo alimentare, se un giocatore trova collegamenti diversi, il gioco sarà ancora più divertente (ad es. l'albero produce l'ossigeno che serve al leone per respirare). Inoltre, i più grandi possono aiutare i più piccoli a trovare e a spiegare al meglio i diversi collegamenti creati.

Il consiglio in più

Scegli, come punto di partenza del gioco, l'attività della scheda 1. Quest'attività potrebbe essere prevista anche il giorno prima, per svolgerla senza fretta. Insieme create, quindi, una lista con gli elementi naturali del vostro ambiente e divertitevi a trovare come ciascuno di essi è collegato agli altri.

Il bambino con te può ... conoscere la biodiversità!

La Natura ti regala un tesoro, fatto di varietà e diversità, che non smetterai mai di scoprire.

Conoscere le tante specie naturali che abitano la Terra e le loro caratteristiche è un primo passo per amare il mondo in cui vivi!

SAI COME FA ...?

- 1 Accertati che il bambino conosca tutti gli animali citati in questa scheda e, per ciascuno di essi, insieme divertitevi a fare una ricerca d'immagini fotografiche.
- 2 Affianca il bambino nel collegare ogni animale al suo verso.
- 3 Accompagna il bambino a trovare e scrivere almeno altri tre animali con i loro versi.



ASINO



BALENA



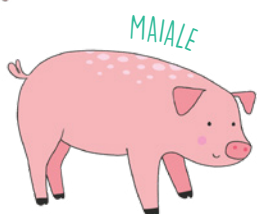
CONIGLIO



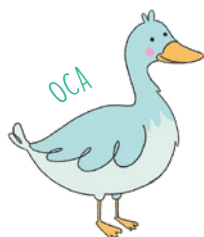
CORNACCHIA



LEONE



MAIALE



OCA



VOLPE



RANA

BARRISCE

BELA

CANTA

FISCHIA

FRINISCE

GLOGLOTTA

GRACIDA

GRACCHIA

GRUGNISCE

GUAIOLA

MUGGISCE

NITRISCE

PAUPULA

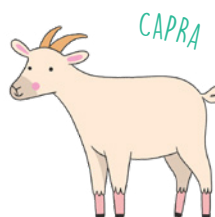
RAGLIA

RIDE

RUGGISCE

STARNAZZA

ZIGA



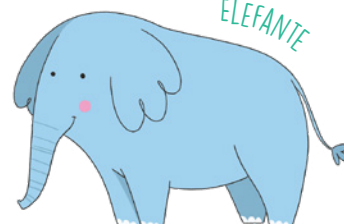
CAPRA



CAVALLO



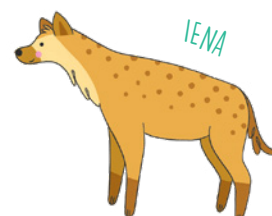
GRILLO



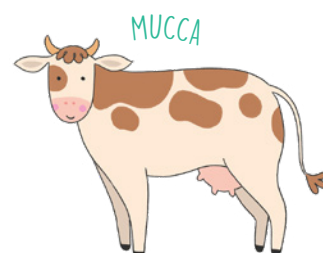
ELEFANTE



MARMOTTA



IENA



MUCCA



PAVONE



TACCHINO

IL GIOCO IN PIÙ

Ora che il bambino ha collegato tutti i versi degli animali, invitalo a imitarne il suono e, in famiglia, giocate insieme a indovinare l'animale corrispondente.

Riduci la tua impronta ecologica!

Sapevi che tutti noi, con il nostro stile di vita, stiamo "divorando" le risorse naturali disponibili come se avessimo a disposizione più di una Terra e mezzo? Questo significa che stiamo attingendo risorse, come acqua, cibo ed energia, che invece dovremmo conservare per le generazioni future.

Come spiegare l'impronta ecologica ai più piccoli?

Puoi immaginare la tua impronta ecologica come l'orma di un piede sulla sabbia: più il piede è grosso e pesante, più grande e profondo sarà il segno lasciato dal suo passaggio. Allo stesso modo, maggiore è il nostro consumo di risorse (e la produzione di rifiuti), "più pesanti" saremo per il pianeta, e quindi più grande sarà la nostra impronta ecologica.

INIZIA ORA, INIZIA DA TE!

ATTIVITÀ

IL BAMBINO CON TE PUÒ ...



DA DOVE VIENE L'ENERGIA?

Scoprire da dove viene l'energia che usa in casa tutti i giorni e "vedere" l'energia del vento costruendo un anemometro.

NO ALLO SPRECO DI ... ELETTRICITÀ

Scoprire quanti degli oggetti che usa in casa sfruttano l'energia elettrica e imparare alcuni semplici consigli per risparmiare energia!

NO ALLO SPRECO DI ... ACQUA

Avvicinarsi all'uso responsabile dell'acqua e confrontare le sue abitudini con quelle di una volta, verso un futuro più consapevole.

NO ALLO SPRECO DI ... CIBO

Capire dove posizionare i diversi alimenti all'interno del frigorifero, per conservarli al meglio e ridurne lo spreco.

FAI LA DIFFERENZA ... TA!

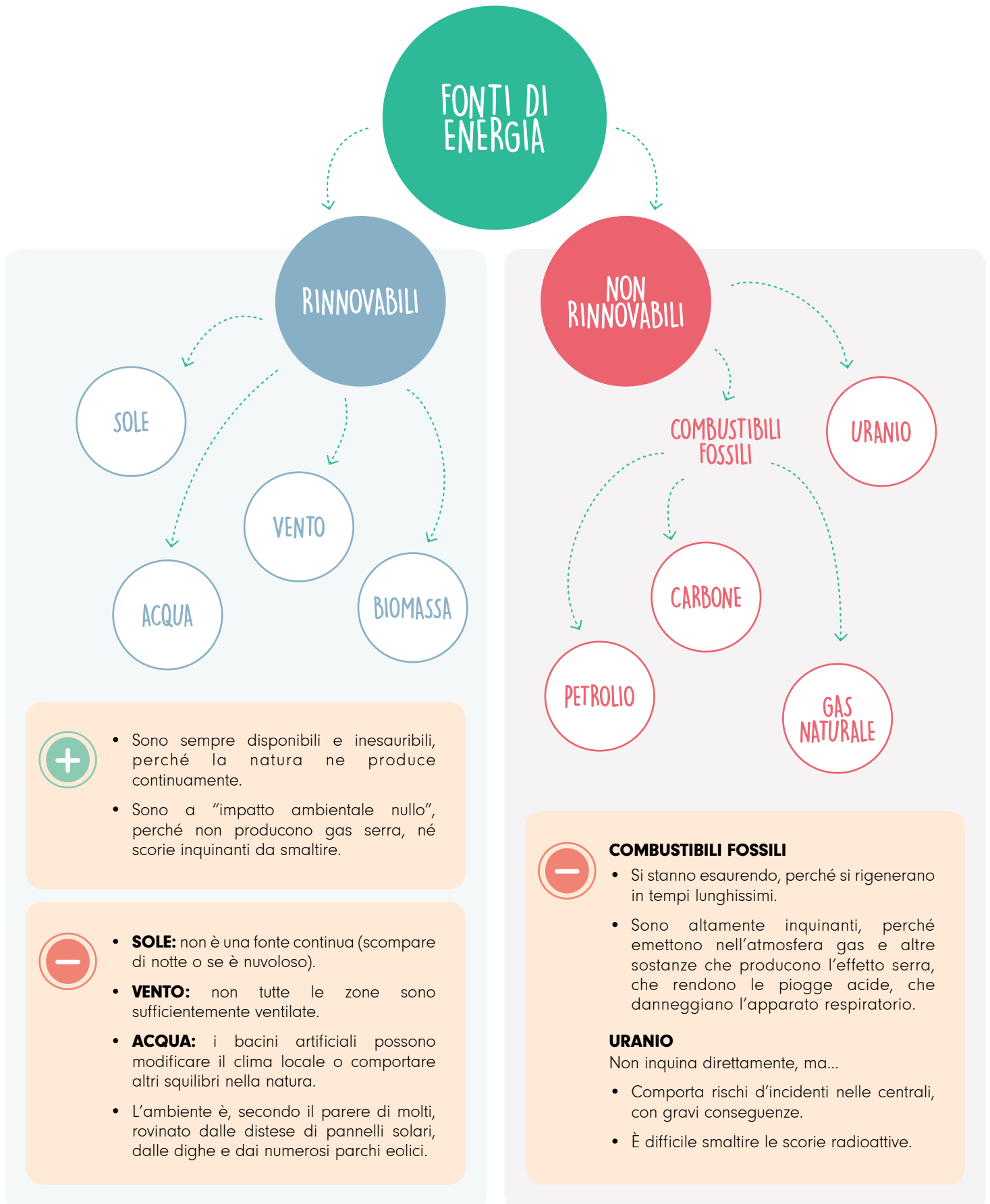
Apprendere informazioni utili sull'importanza di fare la raccolta differenziata, attraverso una modalità giocosa.

VERDE IN CASA

Accompagnarti nel creare un piccolo angolo verde in casa e nel prendersene cura, imparando semplici trucchi e consigli di riuso.

Da dove viene l'energia?

Nella vita di ogni giorno usi l'energia per scaldarti, per cucinare, per lavare, per illuminare, per telefonare, per navigare in internet, per scattare fotografie e per far funzionare moltissimi altri dispositivi ed elettrodomestici. Ma da dove viene tutta questa energia? E, soprattutto, ce n'è a sufficienza per tutti, nel presente e nel futuro?

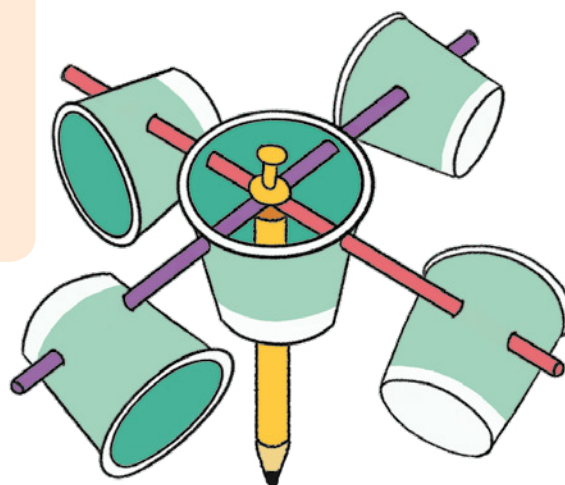
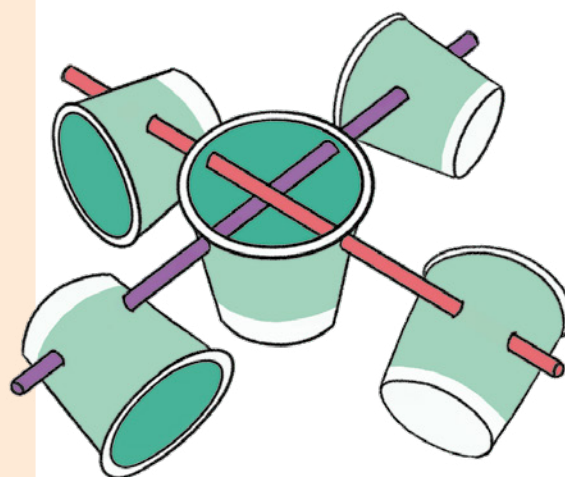
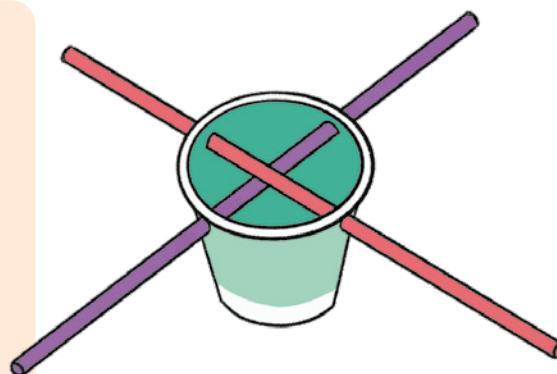


Costruisci il tuo anemometro

L'anemometro è uno strumento che si muove grazie all'energia del vento, l'energia eolica, la stessa che muove anche le barche a vela, le pale dei mulini a vento e delle turbine eoliche. Viene utilizzato in meteorologia per misurare la velocità del vento, che si calcola in base al numero di giri compiuti dallo stesso in un determinato periodo di tempo.

MATERIALI: 5 bicchieri in carta, 2 cannuce, 1 matita con punta affilata e gommino, 1 puntina da disegno.

- 1 Con la punta della matita fai quattro fori su uno dei bicchieri, appena sotto il bordo, in modo da avere due coppie di fori posizionati uno di fronte all'altro.
- 2 Inserisci le due cannuce perpendicolarmente, facendone passare una in ciascuna coppia di fori, formando così una croce al centro del bicchiere.
- 3 Con la matita fai due fori in ognuno dei 4 bicchieri rimanenti; i fori devono essere a metà altezza del bicchiere, distanti tra loro circa 2-3 cm.
- 4 Inserisci l'estremità di una cannuccia attraverso i due fori di un bicchiere; ripeti l'operazione con i bicchieri rimanenti, assicurandoti che siano tutti rivolti nella stessa direzione. Se i bicchieri non sono stabili e ruotano attorno alle cannuce, fissali con un po' di nastro adesivo.
- 5 Fai un buco al centro del fondo del bicchiere centrale e inserisci la matita, facendo passare per prima l'estremità con il gommino, fino a toccare le cannuce.
- 6 Fissa le cannuce al gommino con una puntina da disegno. Non spingere la puntina troppo in profondità, altrimenti l'anemometro potrebbe non funzionare.
- 7 Il tuo anemometro è pronto, non ti resta che provarlo, posizionandolo in giardino, sul balcone, o anche semplicemente sulla finestra.



Il consiglio in più

Comincia a contare il numero di giri che l'anemometro compie in un minuto in diversi momenti della giornata, e scopri così quando il vento soffia più forte! Per far sì che i bicchieri del tuo anemometro siano più facilmente riconoscibili, e rendere così il conto dei giri più semplice, prova a colorarli con colori e fantasie diverse.

No allo spreco ... di elettricità!

Piccole attenzioni, abitudini quotidiane da acquisire ogni giorno, per dare il tuo contributo attivo verso un futuro sostenibile per te e la tua famiglia!

- 1 Insieme al tuo bambino fai una lista, stanza per stanza, di tutti i dispositivi e gli elettrodomestici che per funzionare utilizzano l'energia elettrica.
- 2 Leggi con cura tutti i consigli riportati in questa scheda e segna accanto a ciascuno se, in famiglia, rispettate o meno le indicazioni per non sprecare elettricità.
- 3 Una volta finita l'attività, prendi con il tuo bambino almeno un impegno tra quelli indicati, o tra altri che potete trovare insieme, per dare il vostro prezioso contributo al risparmio di elettricità.



sì no

**SPENGO LE LUCI QUANDO
NON SERVONO PIÙ**



sì no

**USO LAVASTOVIGLIE E
LAVATRICE A PIENO
CARICO E PREFERIBILMENTE
DI NOTTE**



sì no

**NON LASCIO IN STAND-BY
TV, STEREO, COMPUTER**



sì no

**SALGO A PIEDI LE
SCALE INVECE DI USARE
L'ASCENSORE**



sì no

**USO LAMPADINE A
RISPARMIO ENERGETICO**



sì no

**EVITO DI APRIRE E
CHIUDERE TROPPO SPESSO
IL FRIGORIFERO E NON
METTO MAI CIBI CALDI**



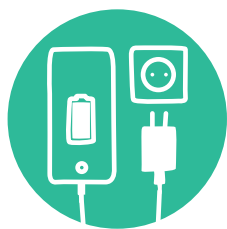
sì no

**USO IL MENO POSSIBILE
ELETTRODOMESTICI CHE
CONSUMANO MOLTA
ENERGIA**



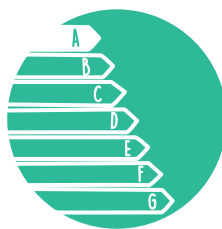
sì no

**NON SPRECO
L'ACQUA CALDA**



sì no

**STACCO IL CARICABATTERIE
DALLA PRESA DOPO AVER
RICARICATO IL TELEFONINO**



sì no

**SE ACQUISTO UN NUOVO
ELETTRODOMESTICO
PREFERISCO UNO DI ULTIMA
GENERAZIONE (CLASSE A)
A BASSO CONSUMO**

No allo spreco ... di acqua!

L'acqua sulla Terra ne ricopre circa il 71% della superficie. Di quest'acqua oltre il 97% è salmastra (oceani e mari), il resto è acqua dolce e si trova nei laghi, nei fiumi o all'interno dei ghiacciai. Di tutta l'acqua presente sulla Terra, quindi, qual è la percentuale di acqua potabile a nostra disposizione? Meno dell'1%. Ecco perché l'acqua è una risorsa da non sprecare.

ECO QUIZ!

1 In Italia quanta acqua consuma in media una persona ogni giorno?*

- a) circa 160 litri
 - b) circa 200 litri
 - c) circa 240 litri
- * solo consumi diretti



Anche tu, e la tua famiglia, nel vostro piccolo, potete contribuire a ridurre significativamente il consumo di acqua, acquisendo alcune semplici abitudini.

2 Quando fai la doccia usi circa 20 litri d'acqua. Quanta acqua usi, invece, quando fai il bagno?

- a) circa 20 litri
- b) circa 70 litri
- c) circa 150 litri



Quando fai la doccia, chiudi l'acqua mentre t'insaponi il corpo e ti massaggi i capelli con lo shampoo.

3 Quanta acqua esce in un minuto da un rubinetto lasciato aperto al massimo?

- a) circa 4 litri
- b) circa 8 litri
- c) circa 12 litri



Se vuoi bere acqua fresca, anziché farla scorrere a lungo dal rubinetto, riempi una caraffa e mettila in frigorifero.

4 Se non chiudi bene il rubinetto e lo lasci gocciolare, quanta acqua sprechi in un solo giorno?

- a) fino a 1 litro
- b) fino a 50 litri
- c) fino a 100 litri



Assicurati di chiudere sempre bene il rubinetto quando finisci di usare l'acqua corrente, ma anche mentre ti spazzoli i denti e ti insaponi le mani.

5 Quanta acqua arriva a consumare una lavatrice a ogni lavaggio?

- a) fino a 60 litri
- b) fino a 90 litri
- c) fino a 120 litri



Fai partire la lavastoviglie e la lavatrice a pieno carico, usando i programmi che consumano meno acqua.

6 Quanta acqua utilizziamo in media per innaffiare un giardino?

- a) 4-6 litri per metro quadrato
- b) 8-10 litri per metro quadrato
- c) 12-14 litri per metro quadrato



Utilizza l'acqua "riciclata" (ad esempio, quella in cui hai cotto le verdure) per dare da bere alle tue piante e, in estate, annaffiale la sera: l'acqua evapora più lentamente ed è trattenuta più a lungo dal terreno.

Il bambino con te può ... scoprire l'uso responsabile dell'acqua

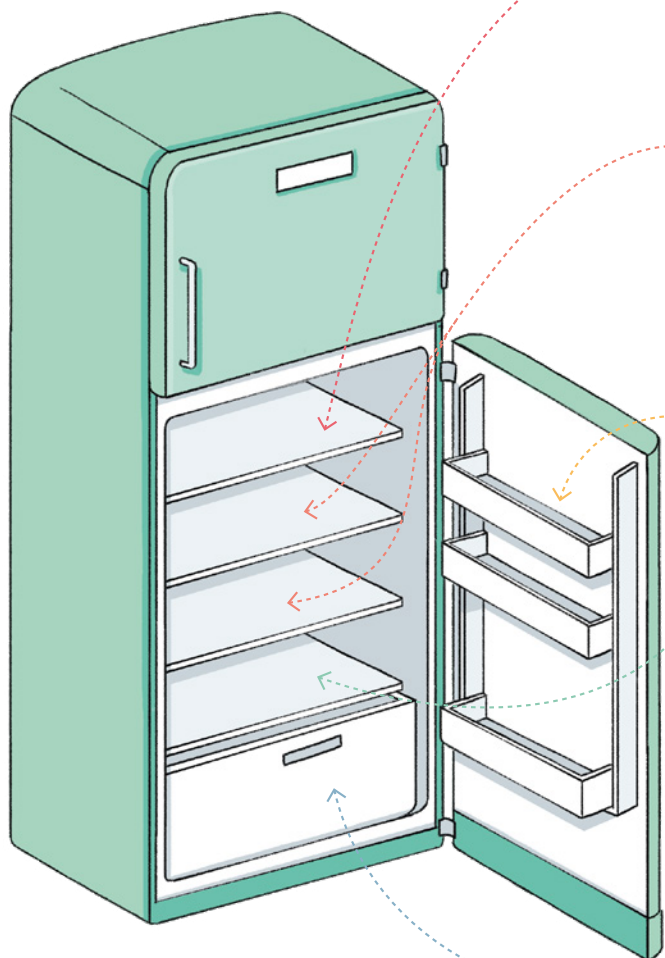
- 1** Domanda al bambino come viene restituita all'ambiente, secondo lui, l'acqua che usate ogni giorno in casa. È sempre pulita? Oppure a volte può essere anche viscida, schiumosa, sporca di altre sostanze?
- 2** Dopo aver riflettuto insieme, invita il bambino a chiedere (telefonando, scrivendo, ...) ai nonni, ai bisnonni, o ad altre persone anziane, quali prodotti si usavano una volta per fare il bucato, per pulire casa, per lavare i piatti e anche per lavarsi.
- 3** Insieme, confrontate come è cambiato nel tempo lo stile di vita delle persone e immaginate come potrebbe cambiare ancora, per un futuro più sostenibile.

Il consiglio in più

Questa può essere un'occasione preziosa per parlare con una persona anziana che non vedi da un po' e tenerle compagnia. Prima di contattarla, pensa insieme al bambino a quante altre cose della sua infanzia potrebbe raccontarvi e annotatele: un mondo prezioso da ricordare e da cui imparare!

No allo spreco ... di cibo!

Conservando gli alimenti a basse temperature, puoi rallentare la velocità di moltiplicazione dei microrganismi e le normali reazioni che potrebbero ridurne la qualità, mantenendo così gli alimenti più a lungo rispetto a una conservazione a temperatura ambiente. Ma quali alimenti vanno tenuti nel frigorifero e in che ripiani disporli per sprecare meno cibo?



6-8°C

CIBI COTTI

Possibilmente i cibi cotti vanno riposti, chiusi in contenitori idonei o avvolti in pellicola per alimenti, in un piano separato rispetto al resto degli alimenti al fine di evitare possibili contaminazioni con gli cibi crudi.

4-5°C

UOVA, FORMAGGI, SALUMI, YOGURT, DOLCI CON CREME E PANNA

La parte centrale è adatta agli alimenti che non necessitano di temperature molto basse ma che devono essere mantenuti entro i 5°C per la migliore conservazione. Riponi in questa zona del frigorifero anche gli alimenti più deperibili da conservare in frigorifero "dopo l'apertura" (es. latte).

≥ 10°C

BURRO, BEVANDE, SALSE

Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero. Riponi qui i prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. acqua, bibite, burro, e, dopo l'apertura, confetture, marmellate, salse).

0-2°C

CARNE E PESCE

Carne e pesce sono alimenti facilmente deperibili, perciò, per conservarli correttamente, sistemali nella parte più fredda del frigorifero.

Consiglio: Il pesce pulito (eviscerato, lavato e asciugato) deve essere consumato entro 24 ore. La carne deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni per la carne fresca in genere.

7-10°C

VERDURA E FRUTTA

Il cassetto (generalmente nella parte bassa) è adatto alla conservazione di verdura e frutta, perché mantiene le condizioni di temperatura e l'umidità utili a conservarle al meglio.

Ricorda che è importante mantenere le temperature all'interno del frigorifero più costanti possibili. Quando decidi di metterti ai fornelli, cerca di non aprirlo continuamente e, per fare questo, pianifica bene le tue ricette senza dimenticarti nulla, così da prendere gli ingredienti necessari in una sola volta.



Se nei cassetti del freezer trovi una di queste indicazioni significano questo:



- 6°C
tempo massimo di
conservazione 1 settimana



- 18°C
tempo massimo di
conservazione 1 anno



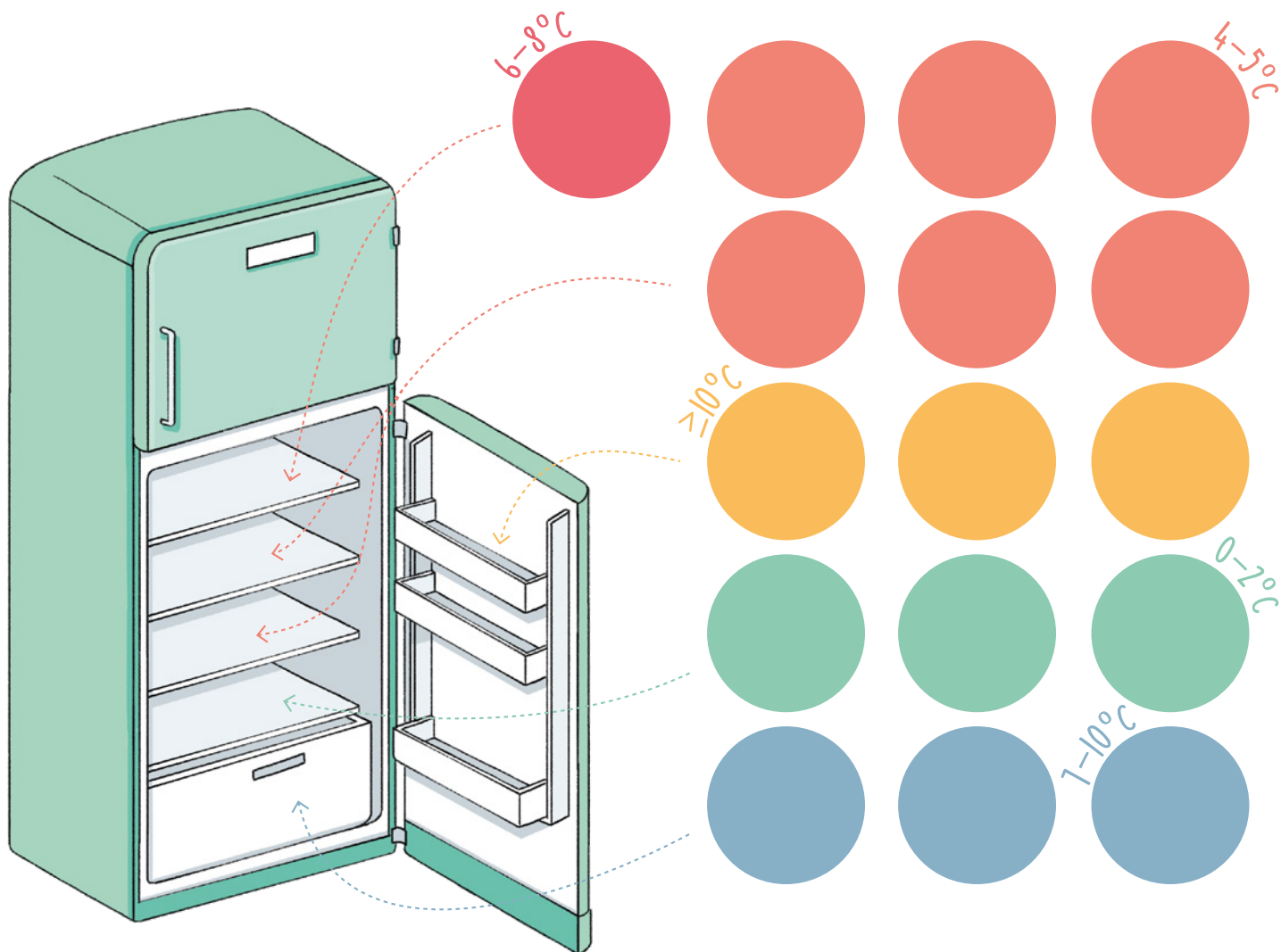
- 12°C
tempo massimo di
conservazione 1 mese



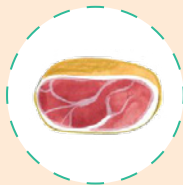
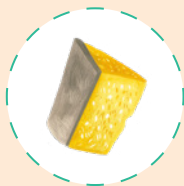
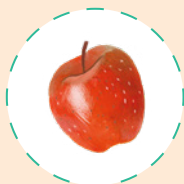
- 18°C
tempo massimo di
conservazione 1 anno.
Adatto a congelare cibi freschi.

Ti aiuto a sistemare la spesa

Accompagna il bambino in questo gioco per imparare a riporre i diversi alimenti in modo corretto all'interno del frigorifero.



RITAGLIA
LUNGO I BORDI
TRATTEGGIATI
E INCOLLA GLI
ALIMENTI NEGLI
SPAZI GIUSTI



TAGLIA QUESTA
SCHEDA, INCOLLALA SU
DEL CARTONCINO E
APPENDILA BEN IN VISTA
NELLA TUA CUCINA!

Conserva al meglio verdura e frutta

Non lavare mai verdura e frutta prima di sistemarla nel frigorifero o in dispensa. Il lavaggio potrebbe favorire la moltiplicazione di microrganismi e il deperimento degli alimenti. Ciò che si dovrebbe fare è eliminare eventuali eccessi di terra o sporcizia e riporre gli alimenti in modo tale che non entrino a contatto con quelli "puliti".

FRIGORIFERO (CASSETTO DELLE VERDURE)

FRUTTA



ALBICOCCHIE



CILIEGIE



FICHI



FRAGOLE



MELE

più di una settimana



MIRTILLI



UVA

FRUTTA
TAGLIATA

coperta con pellicola
o riposta in appositi
contenitori

VERDURA



ASPARAGI



BROCCOLI



CARCIOFI



CAROTE



CAVOLFIORI



CAVOLO



FUNGHI



FAGIOLINI



INSALATA



PISELLI



PORRO



RAPE



SEDANO



SPINACI



ZUCCHINE

VERDURE
TAGLIATE

coperte con pellicola
o riposte in appositi
contenitori

TEMPERATURA AMBIENTE FINO A MATURAZIONE E POI IN FRIGORIFERO

FRUTTA



AVOCADO



KIWI



NETTARINE



PERE



PESCHE



PRUGNE

TEMPERATURA AMBIENTE

FRUTTA



AGRUMI



ANANAS



BANANE



COCOMERO



MANGO



MELAGRANA



MELE



PAPAYA

metterlo in frigorifero
solo prima del consumo

meno di una
settimana

VERDURA



AGLIO

protetto dalla
luce



BASILICO

in un vasetto
con dell'acqua



CETRIOLI

possono
andare in
frigorifero per
1-3 giorni



CIPOLLE

protette
dalla luce



MELANZANE

possono
andare in
frigorifero per
1-3 giorni



PATATE

protette
dalla luce



PEPERONI

possono
andare in
frigorifero per
1-3 giorni



POMODORI



ZENZERO



ZUCCA

Fai la differenza...ta!

La raccolta differenziata ormai è una buona abitudine di molte famiglie. Ma perché farla? Ecco un gioco semplice, adatto anche ai più piccolini, per riflettere insieme sull'importanza di ridurre i rifiuti grazie al riciclo!

In ogni contenitore è stato inserito un rifiuto sbagliato, trovalo e cancellalo con una **X**.

Il vetro è riciclabile al 100%, per infinite volte, e l'energia risparmiata grazie al riciclaggio di una bottiglia di vetro è in grado di far accendere una lampadina da 100 watt per 5 ore.

L'energia che si risparmia riciclando una lattina di alluminio è sufficiente a far funzionare un apparecchio televisivo per 3 ore o un computer per 4 ore.



Riciclando 1 bottiglia in plastica si risparmia l'energia sufficiente ad accendere una lampada da 60 watt per un'ora.

Per produrre una tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono: 15 alberi - 440.000 litri d'acqua - 7.600 kWh di energia elettrica.

Per produrre una tonnellata di carta da carta da macero: 0 alberi - 1.800 litri d'acqua - 2.700 kWh di energia elettrica.



Circa un terzo dei rifiuti prodotti da una persona è composta da rifiuti organici che possono essere introdotti nuovamente nei cicli della natura. Dalla decomposizione dei rifiuti organici, infatti, si ottiene un ottimo concime per il terreno chiamato compost.

Quanti oggetti che utilizziamo ogni giorno possono essere prodotti grazie ai rifiuti riciclati?

1 Puoi produrmi con 800 lattine di alluminio, poi, aggiungimi le ruote, la catena, i pedali e con me potrai andare lontano!

T _ _ _ O DELLA B _ _ _ _ _ A

2 Sono nata da 350 g di vetri rotti per far perdere la testa con le mie curve e il mio collo elegante.

B _ _ _ _ _ A DI V _ _ O

3 Un piede a terra, un piede su di me. Mi usi per gioco o come mezzo di trasporto, e per costruirmi bastano 130 lattine di alluminio.

M _ _ _ _ _ O

4 Puoi realizzarmi riciclando 27 bottiglie di plastica. Non inquinerai l'acqua dei mari e ti terrò al caldo per tutto l'inverno!

F _ _ _ A IN P _ _ E

5 Mi hanno prodotta con 13 barattoli di pomodori pelati e, per cucinare, che tu sia uno chef o un cuoco principiante, non puoi più fare a meno di me!

P _ _ _ _ A

6 Mi hanno realizzato con 4 confezioni di pasta e ora sono il "mare" su cui può navigare veloce la tua penna bic.

Q _ _ _ _ O

Verde in casa

Semplici attività da fare insieme, grandi e piccoli, possono diventare un'occasione preziosa per mettere in pratica, ogni giorno, il rispetto della Natura, il riuso, e la cura per sé e per gli altri.

Prima di iniziare

- Scegli uno spazio adatto a creare il tuo angolo verde in casa, soleggiato e ben arieggiato.
- Metti da parte contenitori e oggetti che non usi più e che potrebbero essere utilizzati come vasi per i tuoi semi e germogli.
- Prima di buttare via gli scarti di verdura e frutta, accertati sempre che non possano essere riutilizzati (per dare vita a nuove piantine, come fertilizzanti o per tanti usi alternativi. Fai semplici ricerche on-line o chiedi ai tuoi familiari e amici se conoscono qualche utilissimo "rimedio della nonna" da consigliarti.

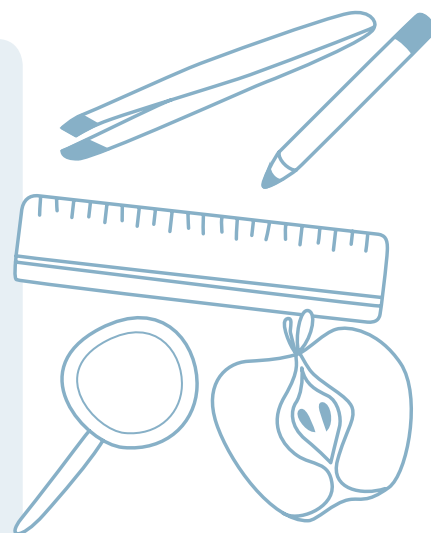
BUON DIVERTIMENTO!

Osserva, scopri, conosci

Consumare tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno è una buona e sana abitudine alimentare, ma non solo! Può diventare una bellissima occasione per osservare e conoscere la biodiversità e avvicinarsi alla tutela dell'ambiente.

MATERIALI: frutta con semi, piatti, pinzette e strumenti da cucina, righello, contenitori ed etichette, fogli, penna o matita, lente di ingrandimento (facoltativa), smartphone (facoltativo).

- 1 Assicurati di avere in cucina una buona varietà di frutta. Più ne avrai, più ampia e completa potrà essere la tua indagine. Taglia il frutto ed esamina il suo interno, concentrandoti sui semi. Quindi, aiutandoti con delle pinzette, estrai tutti i semi dalla polpa. Per ogni frutto che indaghi, chiediti: quanti semi ci sono? In che posizione si trovano all'interno del frutto? Sono raggruppati oppure no?
- 2 Osserva con attenzione il singolo seme, eventualmente aiutandoti con la lente d'ingrandimento o con lo zoom dello smartphone, e misurane la grandezza con il righello. Non limitarti alla vista, usa anche il tatto! Tocca i semi con le dita per valutare la loro consistenza. Prova a rispondere a queste domande: che forma ha il seme? Di che colore è? Quanto è grande? È liscio o rugoso?
- 3 Riponi i semi di ogni frutto in un contenitore e scrivi sull'etichetta il nome del frutto, in modo da creare il tuo archivio. Divertiti ad accrescere la tua collezione di semi, provando tanti frutti diversi per ogni stagione!



Dal seme alla pianta

Un semplice esperimento di giardinaggio può avvicinare grandi e piccoli al desiderio di creare il proprio orto, in giardino, ma anche in terrazzo, o sul davanzale, a seconda delle piante che sceglierai di seminare. I fagioli, e i legumi in generale, ti danno, infatti, la possibilità di osservare in un tempo breve come il seme si trasforma nel dare vita alla pianta.

- 1 Fai germogliare i semi di fagiolo: metti i fagioli in uno strato di cotone o in un tovagliolo imbevuto d'acqua, ricordandoti di tenerlo umido. Innaffialo, quindi, tutti i giorni per almeno tre giorni, dopodiché potrai osservare come, da ciascun seme, nascono le radici, verso il basso, e verso l'alto il sottile fusto.
- 2 Trapianta il germoglio. Sposta i semi germogliati in vasetti che puoi realizzare con oggetti di recupero di vario materiale (una bottiglia di plastica, una lattina, una tazza di ceramica...), riempi di terra, per poter garantire ai semi il nutrimento necessario. Posiziona il tuo vaso alla luce del sole e continua a innaffiarlo. Con le giuste cure, la tua pianta crescerà sana e forte!

Affinché l'acqua non ristagni e le radici delle piantine non marciscano, è importante creare dei buchi sul fondo del vaso in cui hai inserito i tuoi semi.

Nutri il verde con le bucce di banana!

Hai appena finito un sano spuntino a base di banana? Ecco quattro usi alternativi per utilizzare la sua buccia come prezioso nutrimento per le tue piante!

- 1 Taglia la buccia di banana a pezzettini e mettili in un vaso di vetro, ricoperti di acqua. Chiudi il vaso e lascia riposare per almeno un giorno. Filtra l'acqua e bagna le piante.
- 2 In un vaso metti uno strato di terra, inserisci la buccia di banana e coprila con del terriccio. Quindi, inserisci la piantina e completa con altro terriccio.
- 3 Inserisci nel frullatore una buccia di banana tagliata a pezzi, aggiungi un guscio d'uovo e tre cucchiaini di caffè. Frulla tutto fino a ottenere un impasto omogeneo con cui concimare le piante.
- 4 Usa la buccia di banana per lucidare le foglie delle piante.

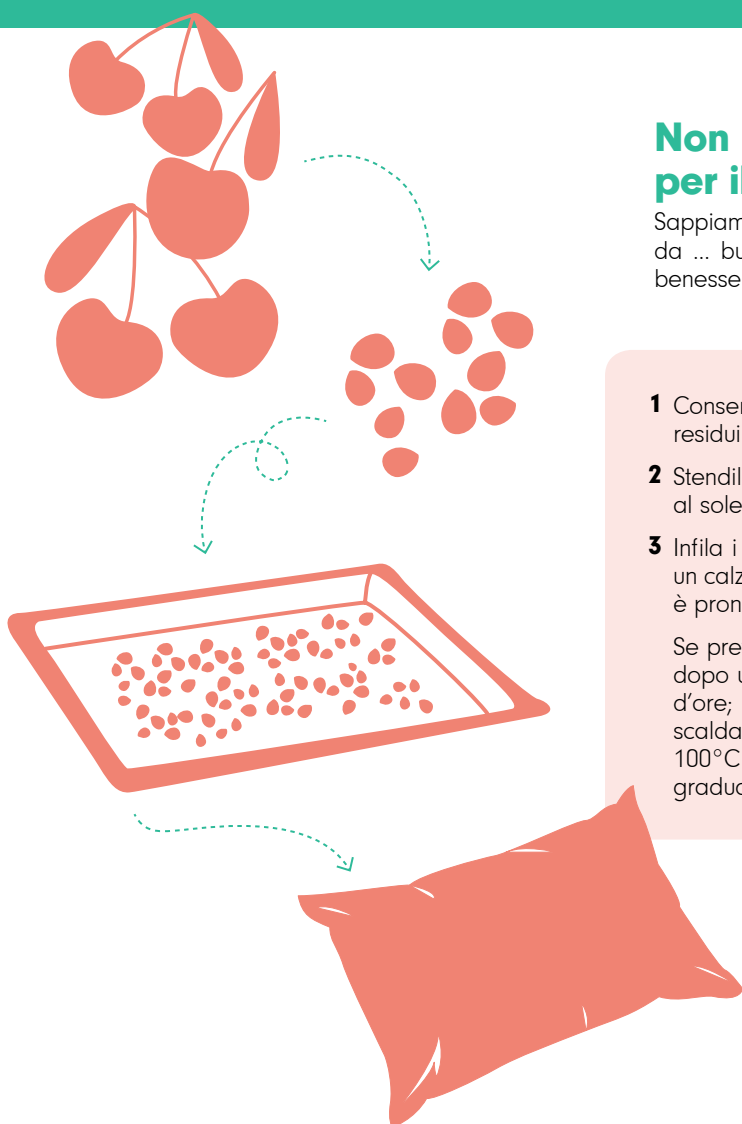


Non solo compost: noccioli di ciliegia per il tuo corpo

Sappiamo tutti che una ciliegia tira l'altra! Tanta dolcezza e tanti noccioli da ... buttare? No! Conserva i noccioli e crea un utile cuscino per il benessere del corpo, da tenere o da regalare a chi vuoi tu.

- 1 Conserva con cura un buon numero di noccioli di ciliegia: rimuovi i residui di polpa e lavalvi bene per non rischiare che marciscano.
- 2 Stendili in modo uniforme in una teglia da forno e lasciali asciugare al sole per almeno un paio di giorni.
- 3 Infila i noccioli ben asciutti in un cuscino rettangolare o all'interno di un calzino che non usi più, chiudendolo con un bel nodo. Il tuo cuscino è pronto!

Se preferisci usarlo per raffreddare una parte del tuo corpo (magari dopo una contusione, o una caduta), mettilo nel freezer per un paio d'ore; se preferisci usarlo come "borsa dell'acqua calda a secco", scaldalo nel microonde per uno o due minuti, oppure nel forno a 100°C per cinque minuti. A contatto con il corpo rilascerà il calore gradualmente, per una sensazione piacevole di benessere.



SCHEDA 4

Il bambino con te può ... imparare la biodiversità

- Asino > raglia
- Balena > canta
- Capra > bela
- Cavallo > nitrisce
- Coniglio > ziga
- Cornacchia > gracchia
- Elefante > barrisce
- Grilo > frinisce
- Iena > ride
- Leone > ruggisce
- Maiale > grugnisce
- Marmotta > fischia
- Mucca > muggisce
- Oca > starnazza
- Pavone > paupula
- Rana > gracida
- Tacchino > gloglotta
- Volpe > guaiola

Altri versi di animali: topo - squittisce, gallina - chioccia, pulcino - pigola, cervo - bramisce, scimmia - urla, serpente - sibila, scoiattolo - squittisce, zanzara - ronza, ...

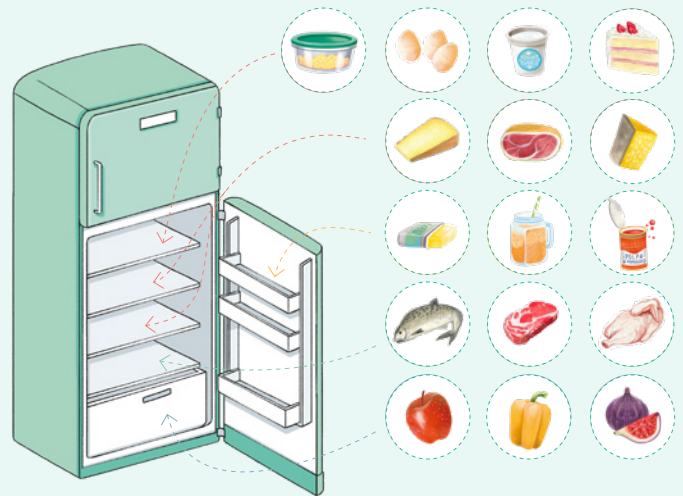
ATTIVITÀ 3

No allo spreco di ... acqua: ECOQUIZ

1. Risposta corretta: C
2. Risposta esatta: C
3. Risposta corretta: B
4. Risposta esatta: B
5. Risposta corretta: B
6. Risposta corretta: A

ATTIVITÀ 4

Il bambino con te può imparare a sistemare la spesa



ATTIVITÀ 5

Fai la differenza ... ta!

vetro e
lattine



plastica



carta



organico



1. TELAIO DELLA BICICLETTA
2. BOTTIGLIA DI VINO
3. MONOPATTINO
4. FELPA IN PILE
5. PADELLA
6. QUADERNO



GRAZIE!

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.lebuoneabitudini.it)

www.lebuoneabitudini.it

