



# FOODLAND. VIAGGIO TRA ALIMENTAZIONE MOVIMENTO E SOSTENIBILITÀ

Il nuovo format educativo di Fondazione Veronesi



## L'ISOLA DI COOK

### Obiettivi educativi:

- Comprendere la composizione di un pasto equilibrato secondo il modello del piatto sano di Harvard.
- Analizzare le diverse tecniche di cottura degli alimenti, valutandone vantaggi e svantaggi in relazione al mantenimento dei nutrienti e alla salubrità del cibo.

Un progetto di

**Cook** è un'isola, **ricca di colori e profumi**, in fermento per una sagra che si sta preparando, eppure qualcosa non va. La gente è piagata da indefiniti ma pesanti disturbi fisici che durano ormai da tanto tempo. Capitan V ha la soluzione: per far stare tutti meglio, occorre migliorare la loro alimentazione.

Su questo è basata l'attività digital "**Carrelli all'arrembaggio**", in cui i ragazzi dovranno effettuare delle spese ideali per comporre piatti il più possibile sani, sull'indicazione del piatto di Harvard.

## IL «PIATTO SANO»

La Harvard School of Public Health ha elaborato un modello di «piatto sano»: 1/2 verdura e frutta (in rapporto 2 a 1), 1/4 cereali integrali, 1/4 proteine «sane» (quindi più frequentemente legumi e pesce), olio extravergine (o altri oli vegetali in Paesi non mediterranei) come condimento, acqua come bevanda. Secondo il World Cancer Research Fund (WCFR) se ci atteniamo quotidianamente al «piatto sano» – o alla dieta mediterranea o ad altre con gli stessi principi – possiamo prevenire almeno il 30% dei tumori e una quota importante dei casi di **diabete**, **ipertensione** e problemi cardiovascolari, ma anche **osteoporosi** e patologie neurodegenerative come alcune demenze.



A completare gli obiettivi dell'isola è poi previsto il gioco **phygital "Cotto a puntino"**, in cui i giocatori dovranno creare dei piatti bilanciati da poter distribuire agli abitanti dell'isola di Cook, per poterli fare stare meglio. Si tratta di un gioco collaborativo che punta a incorporare i concetti di piatto bilanciato e i vantaggi/svantaggi dei vari metodi di cottura degli alimenti.

**Foodland** è una **piattaforma educational digitale**, attraverso la quale esplorare i temi più importanti legati alla salute, come le buone abitudini alimentari e di stile di vita, con un focus particolare sulla sostenibilità, in accordo con gli obiettivi dell'Agenda 2030.

Visivamente è stata concepita come un "arcipelago di isole": un macro mondo in cui l'utente, che veste i panni di "giocatore", si sposta ed esplora.

Ogni isola è dedicata a un **tema specifico** (o a un insieme di temi affini), che si svilupperà in due attività diverse.

**NB:** Tutti i giochi digitali sono accessibili anche alle famiglie, mentre le esperienze phygital sono riservate alle attività svolte in ambito scolastico.



I contenuti pubblicati su “Foodland. Viaggio tra alimentazione movimento e sostenibilità” (“Contenuti”) sono protetti ai sensi della legge n. 633/1941 in materia di diritto d’autore e successive modifiche, e sono di esclusiva titolarità di Fondazione Umberto Veronesi ETS, che si riserva ogni diritto in relazione ai medesimi. Pertanto, qualsiasi uso dei Contenuti, in tutto o in parte, tramite qualsiasi mezzo e su qualsiasi supporto, per qualsiasi finalità di utilizzo, è espressamente vietato, in assenza di preventiva autorizzazione scritta di Fondazione Umberto Veronesi ETS. In particolare, i Contenuti non possono essere oggetto di riproduzione e/o estrazione tramite mezzi automatizzati ai fini dell’estrazione di testo e di dati ed è espressamente vietato qualsiasi uso dei Contenuti funzionale all’addestramento di sistemi di intelligenza artificiale. L’autorizzazione all’uso dei Contenuti potrà essere richiesta per iscritto via posta elettronica all’indirizzo [materiali@fondazioneveronesi.it](mailto:materiali@fondazioneveronesi.it) e si intenderà rilasciata soltanto a fronte della ricezione di un esplicito consenso scritto di Fondazione Umberto Veronesi ETS. L’eventuale mancata risposta da parte di Fondazione Umberto Veronesi ETS non potrà in nessun caso essere interpretata come tacita autorizzazione e, in tal caso, il consenso si intenderà negato.

**[fondazioneveronesi.it](http://fondazioneveronesi.it)**