



FOODLAND. VIAGGIO TRA ALIMENTAZIONE MOVIMENTO E SOSTENIBILITÀ

Il nuovo format educativo di Fondazione Veronesi



L'ISOLA DI LARNIA

Obiettivi educativi:

- Acquisire conoscenze di base sui principali nutrienti e sulle loro funzioni nell'organismo.
- Riconoscere i nutrienti essenziali e le fonti alimentari che li forniscono.
- Sviluppare la capacità di leggere e interpretare le etichette nutrizionali in modo critico e consapevole.

Un progetto di

Anche in quest'isola c'è bisogno di una mano per indirizzare gli abitanti a mangiare meglio, ma è anche importante tenere conto delle loro preferenze. I giocatori assisteranno il cuoco della ciurma nello stabilire un regime alimentare per le varie persone dell'isola. In un primo gioco digitale, "Missione menù", dovranno suggerire a una serie di abitanti dell'isola come completare la loro alimentazione per la settimana, per riuscire a seguire una dieta più bilanciata. Ma attenzione, molte di queste persone hanno dei cibi a cui non vogliono rinunciare, motivo per cui sarà necessario bilanciare la loro dieta per avere il giusto equilibrio di macro e micro-nutrienti.

COSA SONO I MACRONUTRIENTI E I MICRONUTRIENTI?

Per crescere bene, mantenersi in salute e avere l'energia necessaria per affrontare ogni giornata, il nostro corpo ha bisogno di nutrirsi in modo equilibrato. Gli alimenti che mangiamo contengono due grandi categorie di sostanze utili: i **macronutrienti** e i **micronutrienti**.

MACRONUTRIENTI: I "MATTONI" DELL'ALIMENTAZIONE

I **macronutrienti** sono quelle sostanze che dobbiamo assumere in grandi quantità, perché forniscono **energia** e servono alla **costruzione e riparazione** dei tessuti del corpo. Sono:

- **Carboidrati**: sono la principale fonte di energia. Li troviamo, ad esempio, in pane, pasta, riso e altri cereali, patate, frutta e legumi.
- **Proteine**: sono fondamentali per costruire e mantenere i muscoli e altri tessuti. Sono presenti in carne, pesce, uova, latticini, legumi.
- **Grassi (o lipidi)**: servono come riserva energetica e sono importanti per l'assorbimento di alcune vitamine. Si trovano negli oli, nella frutta secca, nel pesce grasso e in alcuni latticini.

MICRONUTRIENTI: PICCOLI MA INDISPENSABILI

I **micronutrienti** sono sostanze che il corpo richiede in quantità molto più piccole, ma che sono **essenziali** per il corretto funzionamento di tutto l'organismo. Comprendono:

- **Vitamine**: aiutano il corpo a svolgere funzioni vitali, come rafforzare il sistema immunitario, proteggere le cellule e trasformare il cibo in energia.
- **Sali minerali**: come calcio, ferro, potassio e magnesio, sono fondamentali per la salute delle ossa, la contrazione dei muscoli e il trasporto dell'ossigeno nel sangue.

Conclusa questa missione i ragazzi dovranno cimentarsi in una nuova allo scopo di capire come scegliere gli alimenti nutrizionalmente migliori, anche tra i prodotti confezionati, attraverso la lettura delle etichette.

Con il gioco "**Etichette di bordo**" il cuoco chiederà ai giocatori di portargli uno o più prodotti che contengano determinati ingredienti o nutrienti.

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 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