

## La piramide alimentare pop-up

### 1. Cos'è una piramide alimentare?

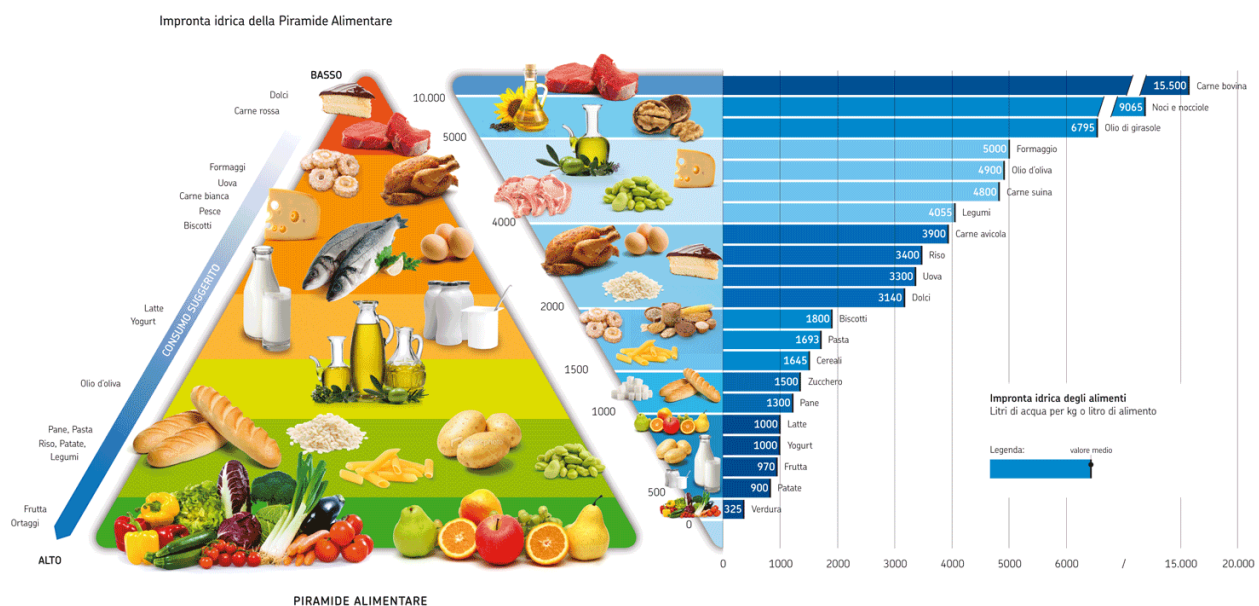
#### Piramide alimentare e piramide ambientale

Il modello della doppia piramide mostra la stretta correlazione tra la salute del nostro organismo (che dipende principalmente da quello che mangiamo) e quella dell'ambiente.

Accanto alla più nota piramide alimentare ne troviamo una meno conosciuta, ovvero la piramide ambientale, che serve a mettere in correlazione l'impatto che la produzione di certi cibi ha sull'ambiente con l'effetto che questi hanno sulla nostra salute.

Nel caso della piramide ambientale, dunque, la rappresentazione sarà capovolta: in basso (al vertice del triangolo) gli alimenti con il minore impatto ambientale e in alto quelli più inquinanti.

L'accostamento di queste due piramidi mostra, quindi, come gli alimenti di cui è consigliato un consumo maggiore sono anche quelli che hanno un impatto ambientale minore. Al contrario, gli alimenti di cui i nutrizionisti consigliano un basso consumo sono anche quelli che impattano di più sull'ambiente.



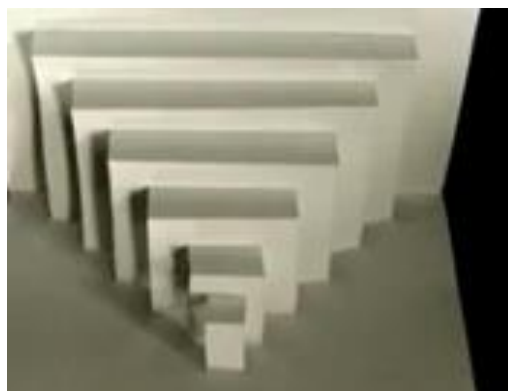
Fonte: Barilla Center For Food and Nutrition Foundation 2015.

### 2. Perché realizzare una piramide alimentare?

#### Obiettivi di apprendimento

L'arte del pop-up coinvolge l'intelligenza in maniera trasversale miscelando geometria, disegno e manualità; può essere utilizzata per raccontare storie, parti di un racconto o per rappresentare solo scene o figure simboliche. Si possono costruire elementi a tre dimensioni, da figure geometriche tridimensionali semplici a oggetti 3D più complessi.

Proviamo a costruire una piramide e le daremo un significato ben preciso: una piramide alimentare giustapposta a una piramide ambientale. Quindi realizzeremo una doppia piramide.



### Competenze

- Sviluppare la manualità attraverso la manipolazione della carta.
- Sperimentare la relazione tra geometria piana e geometria solida: passaggio dal 2D al 3D.
- Attivare l'immaginazione.
- Disegnare e colorare.
- Rafforzare il concetto di sostenibilità ambientale evidenziando come tenga anche conto degli aspetti agro-alimentari, del nostro consumo quotidiano degli alimenti e dell'impatto su ciò che ci circonda.

### STEAM

**M:** matematica e geometria: figure geometriche piane e solide.

**T:** tecnologia: produzione e consumo di alimenti, impatto ambientale.

## 3. Come costruire una piramide alimentare?

### La tecnica pop-up

Esistono effetti pop-up molto semplici. Per esempio, è possibile rappresentare graficamente elementi vari (case, castelli, ambienti, alberi, personaggi, animali e oggetti) lasciando una linguetta d'appoggio alla base della figura. L'ancora servirà a incollare le figure su uno sfondo che coprirà una pagina del libro.

Nella creazione di una pagina del pop-up è conveniente, infatti, evitare di lavorare direttamente sulla pagina e, quindi, preferire la creazione di sfondi. Oltre ad ancorare gli elementi perpendicolari alla base, è utile collegarli orizzontalmente allo sfondo tramite un ponte, ovvero una linguetta di carta con una piega che incolleremo. In questo modo quando il libro è chiuso le figure restano piegate, quando si apre, invece, esse si sollevano in posizione verticale creando l'effetto tridimensionale.

### Modello pop-up

Useremo un modello che può essere rappresentato su un foglio da disegno, utilizzando gli strumenti del disegno tecnico (squadre e righe): per creare il modello si consiglia la visione del [video tutorial](#).

Lo realizzeremo due volte: la seconda piramide sarà rovesciata rispetto alla prima, per cui sarà necessario capovolgere il modello pdf o il disegno a mano.

Prima di tagliare il modello, si rappresentano sui piani della piramide gli alimenti corrispondenti al livello alimentare (o ambientale). Al posto di disegnare gli alimenti direttamente sugli scalini della piramide, si



Giulia Beltrami

Scheda allegata – *L'orto delle fiabe*

possono anche disegnare su un foglio a parte e poi incollarli... oppure realizzare gli elementi da rappresentare attraverso la tecnica del collage e poi posizionarli sulla piramide, già ritagliata.

**Un consiglio utile:** gli elementi disegnati e poi incollati, dovranno avere misure adeguate all'altezza degli scalini della piramide; se realizzati con dimensioni troppo grandi, non consentiranno al pop-up di aprirsi e chiudersi correttamente.

### **Come metterla in pratica nella vita di tutti i giorni?**

Il modello della doppia piramide consiglia di seguire quella che noi conosciamo come "dieta mediterranea", la quale, infatti, predilige il consumo di frutta e verdura a discapito della carne rossa.

Alcuni studi dimostrano, inoltre, che questo modello alimentare va seguito durante tutto l'arco della propria vita: un'alimentazione equilibrata durante l'infanzia è la premessa fondamentale per una crescita armonica, che riduce la predisposizione al sovrappeso e alle malattie correlate.

### **Quali sono, quindi, gli alimenti consigliati nella dieta quotidiana di bambini e adulti?**

**Cereali:** questo alimento, da sempre presente in grandi quantità nella dieta mediterranea, è alla base di una sana e corretta alimentazione. Molto utilizzati in cucina sono soprattutto l'**orzo** e il **farro**, che spesso sostituiscono il riso; il **grano saraceno**, che può essere un ottimo sostituto della pasta e il **miglio**, che cuoce rapidamente ed è molto digeribile.

**Frutta e verdura:** il loro consumo è molto importante perché questi alimenti hanno un basso contenuto calorico ma sono in grado di fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno: acqua, carboidrati, vitamine, minerali e fibre.

**Legumi:** molto probabilmente sono gli alimenti più completi che la natura ci può offrire; sono un'ottima fonte di energia, contengono poche calorie ma hanno ottimi valori nutrizionali. Tra i più utilizzati in cucina troviamo i **fagioli**, che costituiscono un'ottima fonte di fibre e proteine vegetali, ottimo sostituto della carne; le **fave**, in grado di favorire la diuresi e donare vitalità; e i **ceci**, indicati per il benessere del fegato e del sistema cardiocircolatorio.

La doppia piramide, quindi, ci insegna quanto sia importante seguire uno stile di vita sano e prestare attenzione alle nostre quotidiane scelte alimentari, per il benessere nostro e del pianeta.