



Gentili Docenti,

la presente per invitare voi e i vostri studenti a partecipare al Concorso "Un Poster per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione" e per stimolarli a sostenere l'obiettivo globale Fame Zero - un mondo in cui tutti possano avere regolare accesso a cibo di alta qualità per condurre una vita sana e attiva.

Il concorso dell'anno scorso ha visto la partecipazione di oltre 6.000 scuole di 192 Paesi diversi – dalla Bolivia all'India, dall'Azerbaigian allo Swaziland.

Fin dal 1945, ogni 16 ottobre, festeggiamo l'anniversario della FAO con la Giornata Mondiale dell'Alimentazione e ogni anno scegliamo un argomento diverso, che ci consenta di fare un passo avanti verso l'obiettivo finale: porre fine alla fame entro il 2030. La Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2019 **richiama l'attenzione sull'esigenza di adottare diete sane e accessibili a tutti**. Ci invita a riflettere su ciò che mangiamo e a far sì che tutti abbiano un'alimentazione sana. Dimostreremo al mondo che **Fame Zero** non riguarda solo dar da mangiare agli affamati, ma anche nutrire le persone e il nostro pianeta. Per raggiungere questo obiettivo è necessario agire e impegnarsi in tutti i settori, Paesi, nazioni, continenti e professioni.

Potete invitare i vostri studenti a riflettere su questo tema utilizzando alcuni semplici dati.

### **SAPEVI CHE?**

Negli ultimi decenni **le nostre diete e i nostri modelli alimentari sono radicalmente cambiati**, siamo infatti passati da alimenti di stagione, soprattutto verdure e prodotti ricchi di fibre, a **diete energetiche**, ad elevato contenuto di amidi raffinati, zucchero, grassi, sale, prodotti trasformati, carne e altri alimenti di origine animale. **Si cucina sempre meno in casa** ed i consumatori, in particolare nelle aree urbane, ricorrono sempre più a supermercati, fast-food, cibi di strada e ristoranti da asporto.

La combinazione **diete scorrette e stile di vita sedentario** ha fatto impennare i tassi di obesità non solo nei Paesi sviluppati, ma anche nei Paesi a basso reddito, dove spesso coesistono tanto la fame quanto l'obesità. Oggi oltre **672 milioni di adulti** e **124 milioni di giovani tra i 5 e i 19 anni sono obesi**, mentre **821 milioni di persone soffrono la fame**.



LE NOSTRE **AZIONI** SONO IL NOSTRO **FUTURO**.

**UN'ALIMENTAZIONE SANA**  
PER UN MONDO **#FAMEZERO**.

Lavoriamo per **#FameZero**



Una dieta squilibrata è la principale causa di morte al mondo. Attualmente, un decesso su cinque è causato da diete povere (cioè a basso contenuto di verdure, legumi, semi e noci, e ad alto contenuto di zucchero, sale o grassi insaturi).

1. **800 milioni** di persone soffrono di fame, mentre oltre **650 milioni** di adulti e **120 milioni** di giovani tra i 5 e i 19 anni sono obesi ed oltre **40 milioni di bambini** sono in sovrappeso.
2. Oltre **150 milioni** di bambini al di sotto dei 5 anni **soffrono di rachitismo** e oltre **50 milioni sono deperiti**.
3. L'alimentazione scorretta, unita allo stile di vita sedentario, ha superato il fumo come **causa principale di morte e disabilità in tutto il mondo** tra le malattie non trasmissibili.
4. La maggior parte della popolazione mondiale vive in Paesi in cui **il sovrappeso e l'obesità uccidono** più della fame.
5. **Diverse tipologie di malnutrizione possono coesistere all'interno della medesima famiglia** – perfino nel corso della vita della stessa persona – e possono essere trasmesse da una generazione all'altra.
6. Ogni anno vengono spesi circa **2.000 miliardi** di dollari per curare disturbi legati all'obesità.
7. **Miliardi** di persone non possono assumere le **sostanze nutritive** necessarie per vivere in modo sano e attivo.
8. **I danni ambientali** causati dal sistema alimentare potrebbero aumentare dal **50 al 90%** a causa del crescente consumo di alimenti trasformati, carne ed altri prodotti di origine animale nei Paesi a basso e medio reddito.
9. Delle circa **6.000** specie di piante coltivate per l'alimentazione nel corso della storia umana, solo **9** rappresentano oggi il **66%** della produzione totale. È necessario mangiare una grande varietà di **alimenti nutrienti**.
10. Il **cambiamento climatico** minaccia di ridurre la quantità e la qualità delle coltivazioni, riducendone i frutti. Le temperature in aumento stanno inoltre



LE NOSTRE **AZIONI** SONO IL NOSTRO **FUTURO**.

**UN'ALIMENTAZIONE SANA**  
PER UN MONDO **#FAMEZERO**.

Lavoriamo per **#FameZero**



intensificando la scarsità d'acqua, modificando il rapporto tra parassiti, piante e patogeni e alterando le dimensioni dei pesci.

## **COSA SI INTENDE PER DIETA CORRETTA?**

Una dieta corretta prevede:

- alimenti sufficienti, sicuri, nutrienti e vari, che consentono di condurre una vita attiva e di ridurre il rischio di malattie.
- molta frutta, verdura, legumi (ad esempio lenticchie e fagioli), noci, semi e cereali integrali come il mais non trasformato, miglio, avena, grano, riso integrale.
- alimenti poveri di grassi (in particolare grassi saturi), zucchero e sale.
- integrare quanto sopra con regolare esercizio fisico.

Una dieta sana e sostenibile fa bene al pianeta e comprende cibi tradizionali, che rispettano la biodiversità locale.

## **PARTECIPATE AL CONCORSO DELLA GMA E ATTIVATEVI PER L'OBIETTIVO FAME ZERO**

I vostri studenti fanno parte della generazione che ha la possibilità di eliminare la fame dal pianeta. Con una maggiore consapevolezza di ciò che mangiano, di come considerano e trattano il cibo, possono contribuire a migliorare non solo il proprio stile di vita, ma anche quello dei loro genitori e amici. Possono diventare ambasciatori del cambiamento positivo aiutando a sensibilizzare sull'importanza dell'alimentazione corretta e sulle semplici azioni che ognuno di noi può fare per migliorare il nostro mondo.

## **COME SI FA A PARTECIPARE AL CONCORSO DELLA GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE?**

Gradiremmo invitare i vostri studenti a creare un poster ispirato al tema di quest'anno: sane abitudini alimentari. Per stimolare le giovani menti, dedicate una lezione al [Libro di Attività 2019](#), "**Mangiare sano è importante**". Questo libro illustra come gli studenti possono modificare il loro stile di vita e il futuro del nostro pianeta attraverso ciò che mangiano. Riflettendo sulle loro abitudini alimentari, gli studenti potranno diventare artefici del proprio futuro e far sì che avvenga il cambiamento. Con un tema così concreto, coinvolgere i giovani nel dialogo sull'alimentazione corretta per stimolare pensieri ed opinioni non solo sarà relativamente facile, ma anche fondamentale, perché potremo dar loro gli strumenti con cui daranno forma alla loro vita oggi e nel futuro.

Troverete ulteriori informazioni sul concorso sul [sito web della GMA](#).



LE NOSTRE **AZIONI** SONO IL NOSTRO **FUTURO**.

**UN'ALIMENTAZIONE SANA**  
PER UN MONDO **#FAMEZERO**.

Lavoriamo per **#FameZero**



## CREATE UN POSTER

L'ottava edizione del concorso poster per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione della FAO è rivolta a studenti di tutto il mondo di età compresa tra i 5 e i 19 anni e di qualsiasi formazione. I poster possono essere disegni, dipinti o creazioni digitali da inviare tramite il sito della Giornata Mondiale dell'Alimentazione seguendo le istruzioni fornite. Saranno selezionati tre vincitori nelle seguenti fasce di età: dai 5 agli 8 anni, dai 9 ai 12 anni, dai 13 ai 15 anni, e dai 16 ai 19 anni.

## REGOLAMENTO E PREMI

Ulteriori informazioni su come partecipare sono disponibili sul sito web della GMA. I vincitori del concorso poster saranno annunciati a dicembre sul sito web della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e su altri canali della FAO. Saranno promossi dagli uffici della FAO in tutto il mondo e riceveranno un Attestato di Riconoscimento firmato da un funzionario delle Nazioni Unite e un pacco dono a sorpresa.

## Il termine per le iscrizioni è l'8 novembre 2019.

Siamo a vostra completa disposizione per eventuali domande.  
Attendiamo con ansia di ricevere i contributi dei vostri studenti!

Cordiali saluti,

Il Team della Giornata Mondiale dell'Alimentazione  
Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO)

Roma

E-mail: [wfd-poster-contest@fao.org](mailto:wfd-poster-contest@fao.org)

<http://www.fao.org/world-food-day/contest/it/>

Seguiteci sui social! #WorldFoodDay

- <https://www.facebook.com/UNFAO>
- <https://twitter.com/FAO>
- <https://twitter.com/FAOKnowledge>
- <https://twitter.com/FAONews>
- <https://www.instagram.com/unfao/>



LE NOSTRE **AZIONI** SONO IL NOSTRO **FUTURO**.

**UN'ALIMENTAZIONE SANA**  
PER UN MONDO **#FAMEZERO**.

Lavoriamo per **#FameZero**