DAL 5 AL 9 FEBBRAIO 2024

LINEE GUIDA PER INSEGNANTI

5 cose facili da fare nella settimana Green

1. Riconoscere il cibo a basso impatto ambientale:

   legumi, verdure, miglio, frutta e semi

2. Parlare del valore del cibo sottolineando il problema dello spreco
3. Parlare del menù del giorno a inizio giornata (cfr. slide seguenti)
4. Fare una merenda leggera preferibilmente a base di frutta
5. Misurare gli scarti e prendere consapevolezza del problema

Come approcciare la giornata scolastica

- La mattina fai un'introduzione, presentando i piatti del menù per ridurre lo scetticismo rispetto ai nuovi cibi: parla del valore che hanno per la salute e per il pianeta.
- Affronta il tema del giorno: es. il 5 febbraio è la giornata mondiale contro lo spreco alimentare. Non perdere questa occasione!
- Dopo pranzo raccogli i feedback sul gradimento dei bambini e anche sulle quantità di cibo mangiato *vs* rifiutato e coinvolgi i bambini nel fare delle considerazioni insieme sul valore del cibo.
- Per rafforzare i messaggi puoi utilizzare anche i video inseriti nella presentazione della GFW, o cercarne di nuovi.

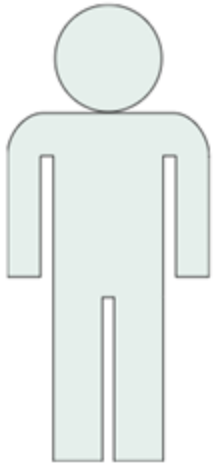
Cosa si mangia oggi 5 febbraio 2024
giornata mondiale contro lo spreco alimentare

1° giorno

Lo spreco alimentare in Italia

Ogni persona getta in media 524 grammi pro capite a settimana, che si traduce in circa 75 grammi di cibo al giorno e 27 kg annui.

524 g/setti-mana



75 g/giorno

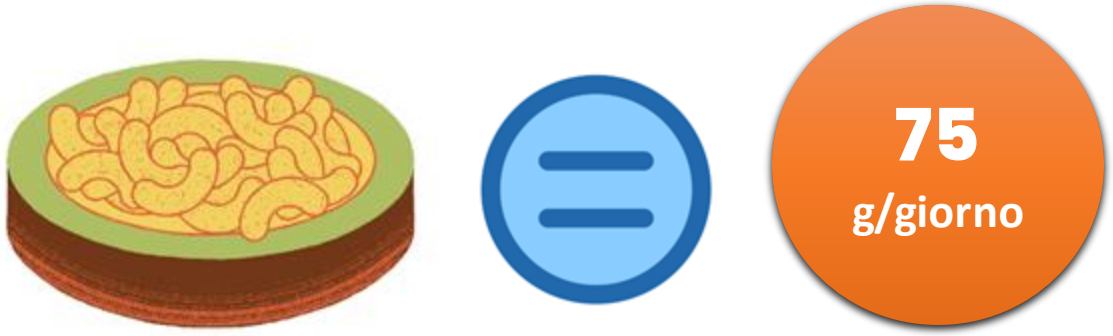
27 kg/anno

Rispetto all'anno prima si spreca il 12% in meno (595 grammi settimanali).

FOODINSIDER.IT
enjoy good food

Lo spreco alimentare in Italia

Ogni persona getta in media 524 grammi pro capite a settimana,
Che si traduce in circa 75 grammi di cibo al giorno e 27 kg annui.



FOODINSIDER.IT
enjoy good food

Terminologia: scarto – spreco - eccedenza

Scarto = quello che avviene in cucina, non sul piatto (scarto della lavorazione), che può essere utilizzato in una logica di economia circolare

Eccedenza = quello che rimane nella teglia ma non è stato servito sui piatti

Rifiuto = quello che rimane nel piatto

WASTE WATCHER 2023

Osservatorio internazionale su cibo e sostenibilità - ITALIA

Spreco alimentare

Spreco alimentare individuale

Spreco alimentare medio individuale

524,1 gr

NEGLI ULTIMI SETTE GIORNI...

DATO FEBBRAIO 2022

595,3 gr

Top 5 degli alimenti più sprecati nell'ultima settimana

- Frutta fresca 24,0 gr
- Insalate 17,6 gr
- Cipolle, aglio, tuberi 17,1 gr
- Pane fresco 16,3 gr
- Verdure 16,0 gr

Pensi agli ultimi SETTE giorni, in casa sua, quanto/a/i/e dei prodotti avete gettato via?
Base: Totale campione

Combattere lo spreco

Le strategie di CONSUMO per ridurre lo spreco

1. **86%** **Mangiare quanto preparato**, avanzi inclusi (+1)
2. **85%** **Valutare attentamente quantità** necessarie prima di **cucinare** (-1)
3. **85%** **Sapere esattamente cos'ho** in dispensa, freezer e frigo (+2)
4. **85%** Mangiare **prima** il **cibo deperibile** (-1)
5. **84%** **Conservare il cibo avanzato,** se si cucina troppo (-1)

Quando un alimento è appena scaduto (un giorno), controllo che sia buono, e se è buono lo utilizzo 50%; Congelare i cibi che non si possono mangiare a breve 47%; Tenere la mia dispensa, il mio frigorifero e il mio freezer ben organizzati 39%; Fare la lista della spesa 47%; Pesare e misurare gli ingredienti che uso nella preparazione dei pasti 32%; Se ho messo troppo cibo nei piatti, conservare quello che è avanzato al termine del pasto 39%; Fare un programma di quello che devo cucinare in ogni giorno della settimana 23%; Quando mangio fuori (ristorante, mensa) porto a casa quello che non riesco a mangiare 17%

In sintesi, per ridurre gli sprechi alimentari chi si occupa della casa e della spesa può adottare diversi comportamenti. Indichi con che frequenza le capita di...
Base: Totale campione - (+/-X) Diff Gennaio 2022

% Sempre + Spesso

Combattere le spreco

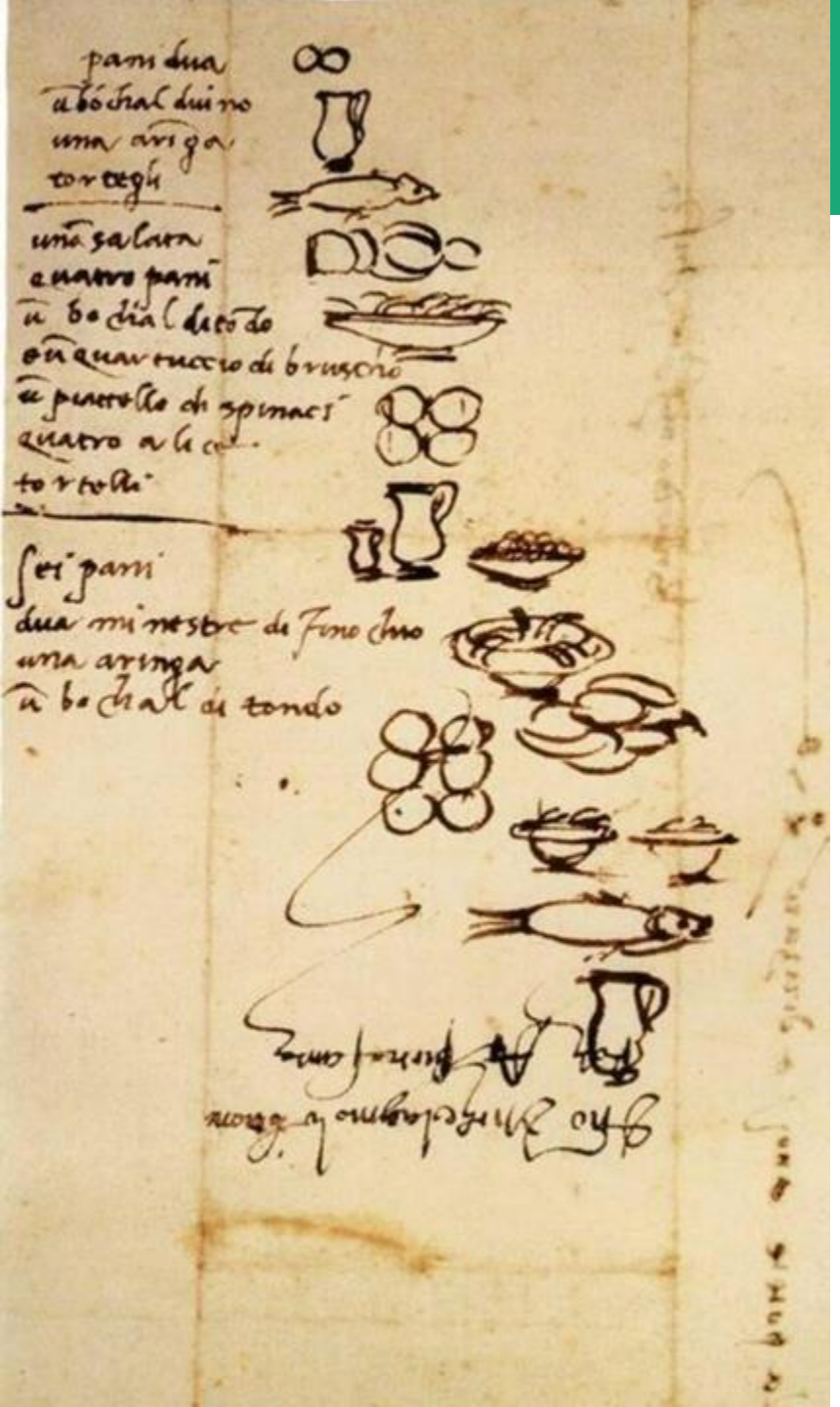
Le strategie di ACQUISTO per ridurre lo spreco

1. **39%** Acquisto **periodico** prodotti a **lunga scadenza**, **frequente** prodotti **freschi** (-2)
2. **36%** **Organizzazione** frigorifero/dispensa **per scadenza** dei prodotti
3. **35%** Lista della spesa basata su un **menu settimanale** (+1)
4. **34%** Acquisto di **piccoli formati** (-2)
5. **29%** Privilegiare acquisto prodotti a **lunga conservazione** (-4)

Fare la spesa alimentare giorno per giorno/frequentemente 26%; Acquistare grandi quantità di pesce, carne e verdura, dividendoli in piccole porzioni/singole da surgelare 21%; App/siti di acquisto di rimanenze di esercizi commerciali per limitare lo spreco alimentare (es. Too Good To Go) 9%; Frigorifero o dispensa intelligenti che monitorano i prodotti in scadenza 8%; App che monitorano la scadenza dei prodotti e aiutano a preparare una lista della spesa ragionata (es. UBO) 6%; App/siti di acquisto di prodotti ortofrutticoli non venduti nei supermercati/ipermercati per difetti estetici (es. Babaco Market) 5%; App che propongono ricette inserendo l'elenco dei prodotti in scadenza disponibili in casa (es. Plant Jammer) 5%; App/Piattaforme di scambio di prodotti in scadenza con i vicini (es. MyFoody o gruppi di quartiere) 4%; Nessuno di questi 7%

Al fine di ridurre lo spreco alimentare della sua famiglia, lei adotta qualcuna delle seguenti strategie di acquisto?
Base: Totale campione - (+/-X) Diff Gennaio 2022

Valori %



La lista della spesa di Michelangelo Buonarroti

Due pezzi di pane, un quarto di vino, un'aringa, tortellini.

Un'insalata, quattro pezzi di pani, un quarto di vino brusco, un piattino di spinaci, quattro alici, tortellini.

Sei pezzi di pane, due minestre di finocchio, un'aringa, un boccale di vino tondo.

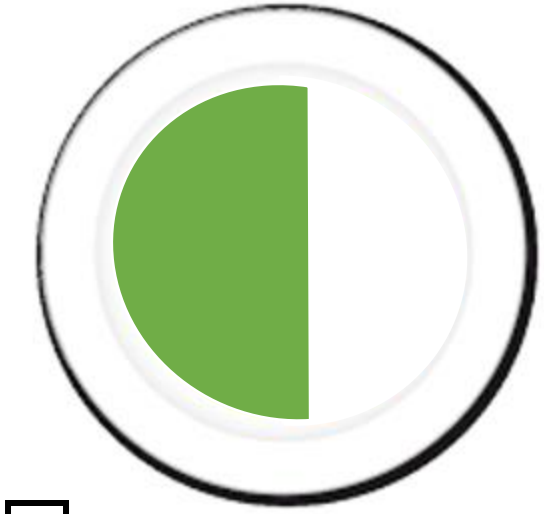
Vedi note all'interno di questa pagina

FOODINSIDER.IT
enjoy good food

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: primo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



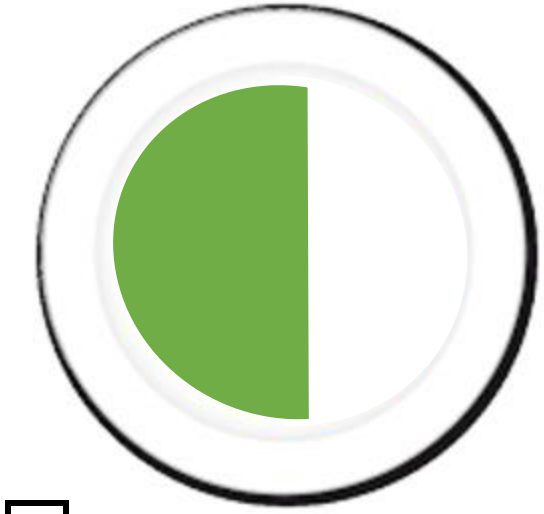
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: secondo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



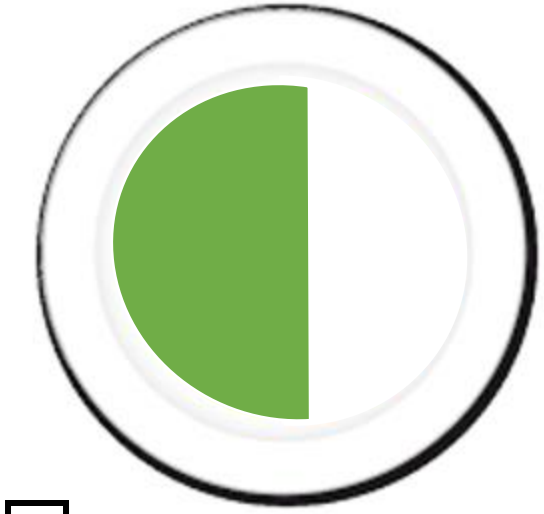
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: contorno

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



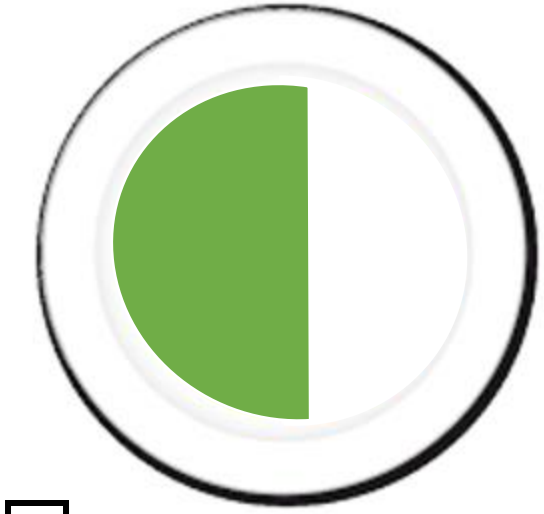
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: frutta

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Quanto è piaciuto il menù?

dopo il pasto

☐ **E’ piaciuto molto**

☐ **Non è piaciuto tanto**

☐ **E’ piaciuto pochino**

☐ **Non è piaciuto per niente**

Cosa si mangia oggi 6 febbraio 2024

2° giorno

Quanto impatto hanno i cibi?

GREEN FOOD WEEK

LO SAI CHE UN **PIATTO DI CARNE** INQUINA PIÙ DELLA TUA AUTO?

GREEN FOOD WEEK

LE PROTEINE VEGETALI **SONO LE PIÙ SOSTENIBILI** PER IL PIANETA E MIGLIORI PER LA TUA SALUTE

OGNI 6 SECONDI UNA PORZIONE DI FORESTA PLUVIALE GRANDE COME UN CAMPO DA CALCIO **VIENE DISTRUTTA PER LA PRODUZIONE DI CARNE O MANGIMI** PER L'ALLEVAMENTO

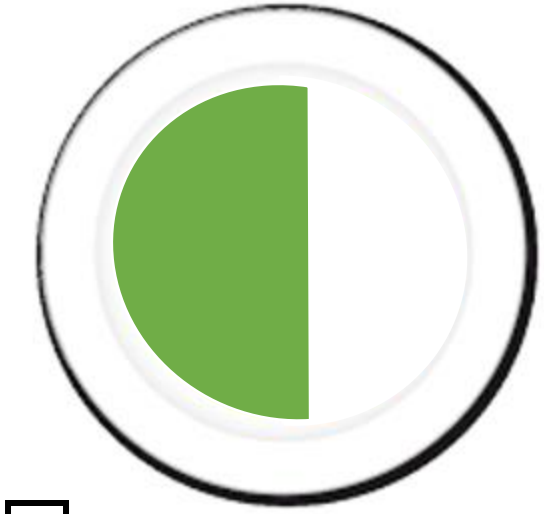
QUASI I 4 / 5 DELLE TERRE COLTIVABILI

VENGONO USATI PER ALLEVARE ANIMALI E COLTIVARE MANGIMI

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: primo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



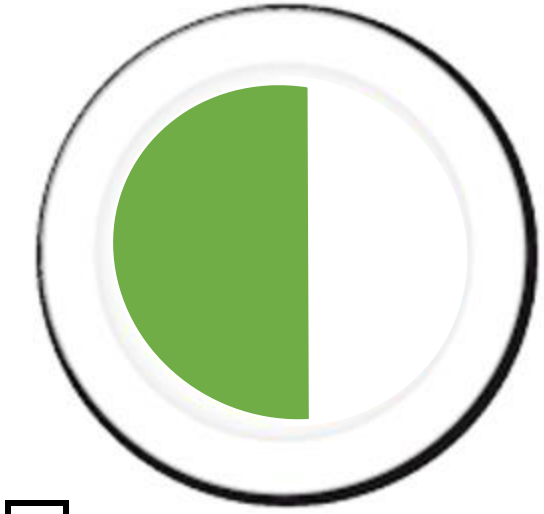
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: secondo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



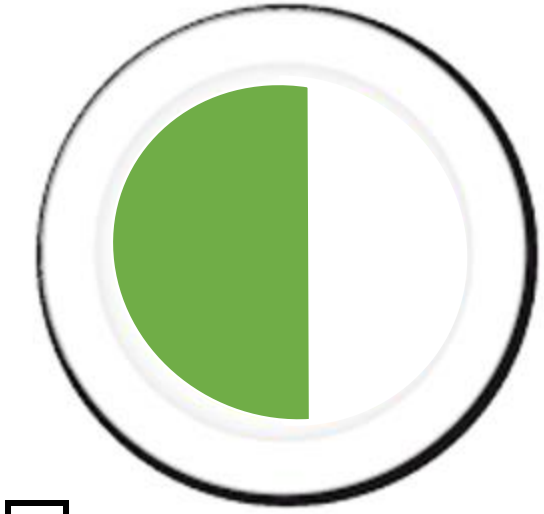
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: contorno

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



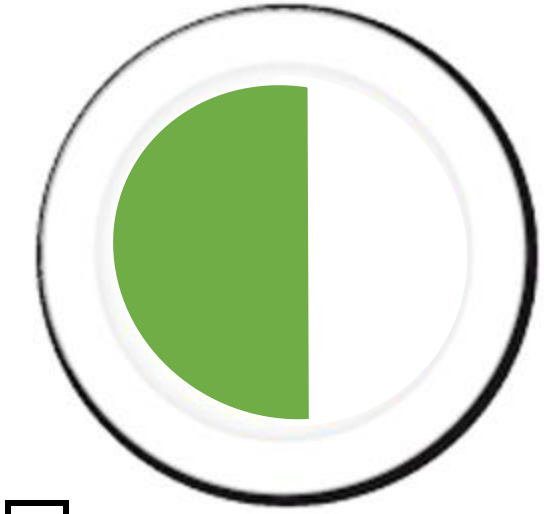
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: frutta

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Quanto è piaciuto il menù?

dopo il pasto

☐ **E’ piaciuto molto**

☐ **Non è piaciuto tanto**

☐ **E’ piaciuto pochino**

☐ **Non è piaciuto per niente**

Cosa si mangia oggi 7 febbraio 2024

3° giorno

La merenda di oggi lascia spazio al pranzo?

merendine
biscotti

cracker

focaccia

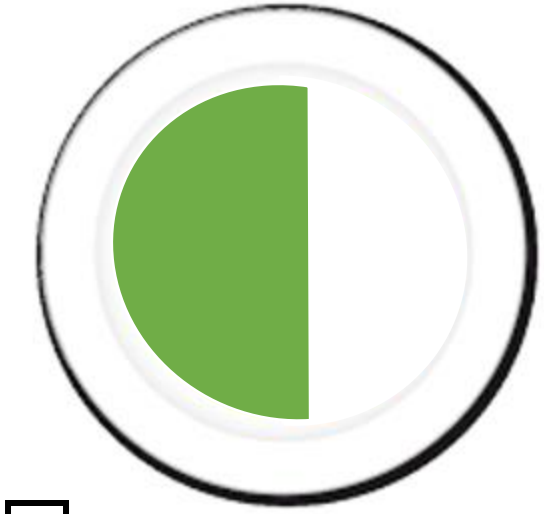
panino

frutta

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: primo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



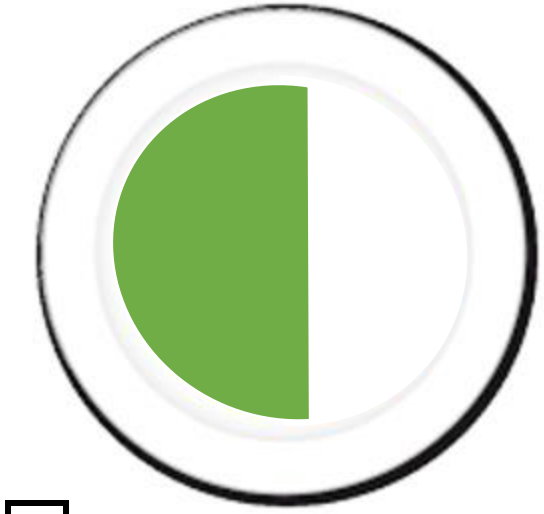
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: secondo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



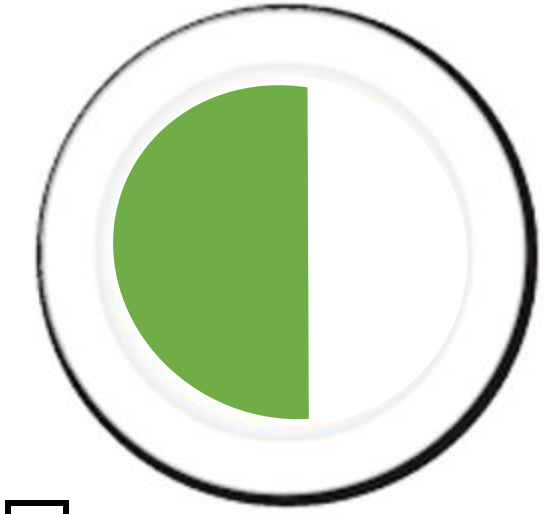
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: contorno

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



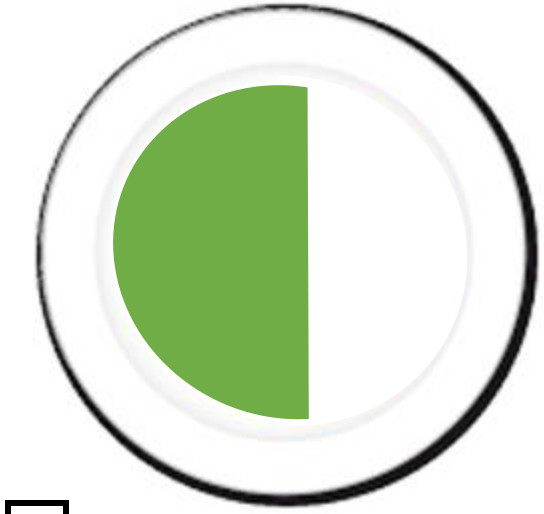
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: frutta

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Quanto è piaciuto il menù?

dopo il pasto

☐ E’ piaciuto molto

☐ Non è piaciuto tanto

☐ E’ piaciuto pochino

☐ Non è piaciuto per niente

Cosa si mangia oggi 8 febbraio 2024

4° giorno

COSA SCEGLIERESTI?

LITRI DI ACQUA RISPARMIATA SE...

12 LITRI VS. **2.192 LITRI**

chiudi il rubinetto mentre ti lavi i denti

mangi un burger di soia al posto di uno di carne

QUANTA ACQUA

CI VUOLE PER PRODURRE 1 KG DI PROTEINE?

PROTEINE DEI **FAGIOLI**

PROTEINE DELLA **CARNE DI MANZO**

QUANTA ACQUA

CI VUOLE

PER PRODURRE 1 KG DI...

CARNE DI MAIALE **BURGER DI SOIA**

QUANTA ACQUA

CI VUOLE

PER PRODURRE 1 KG DI...

CARNE DI POLLO **BURGER DI SOIA**

QUANTA CO_2
CI VUOLE
PER PRODURRE 1 KG DI...

CARNE DI MANZO *(europea)*

LEGUMI *(già cotti)*

QUANTA CO_2 CI VUOLE PER PRODURRE 1 KG DI...

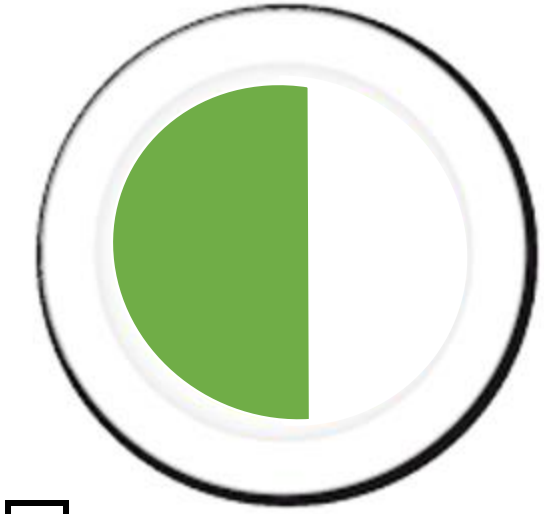
CARNE DI MAIALE
(europea)

SALSICCIA VEGETALE

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: primo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



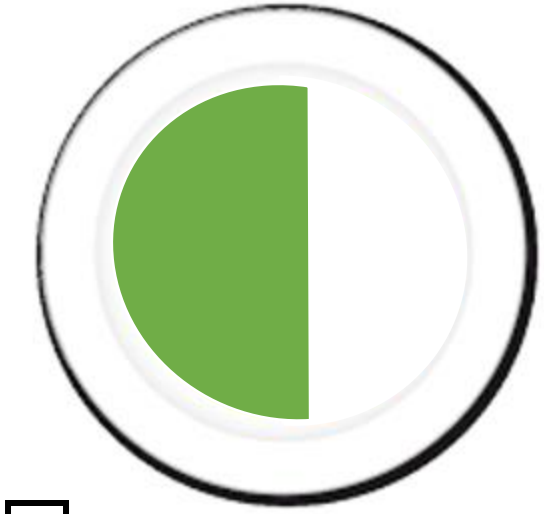
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: secondo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



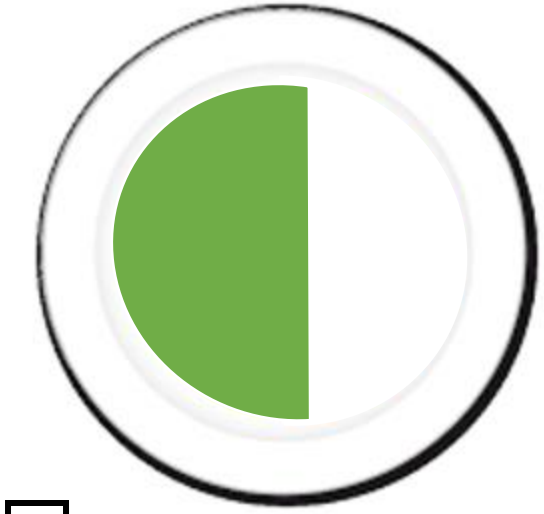
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: contorno

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



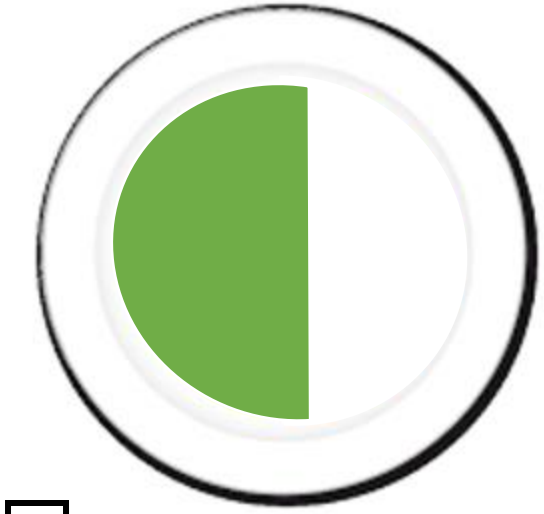
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: frutta

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Quanto è piaciuto il menù?

dopo il pasto

☐ **E’ piaciuto molto**

☐ **Non è piaciuto tanto**

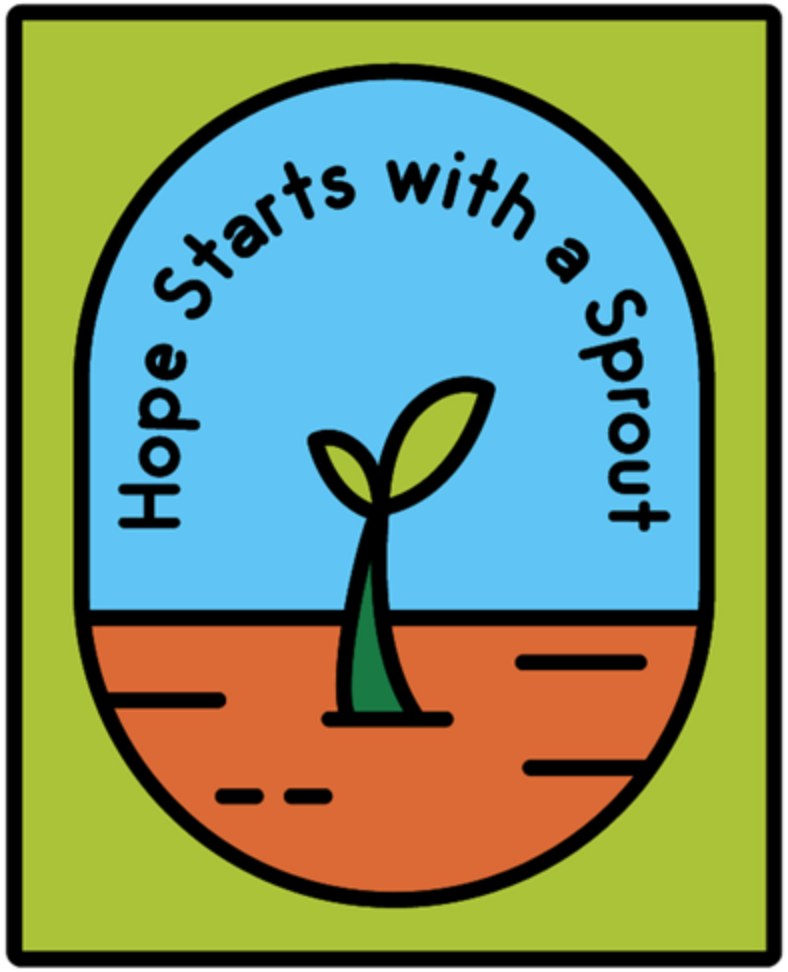
☐ **E’ piaciuto pochino**

☐ **Non è piaciuto per niente**

Cosa si mangia oggi 9 febbraio 2024

5° giorno

Quiz



Gioca al nostro Kahoot!

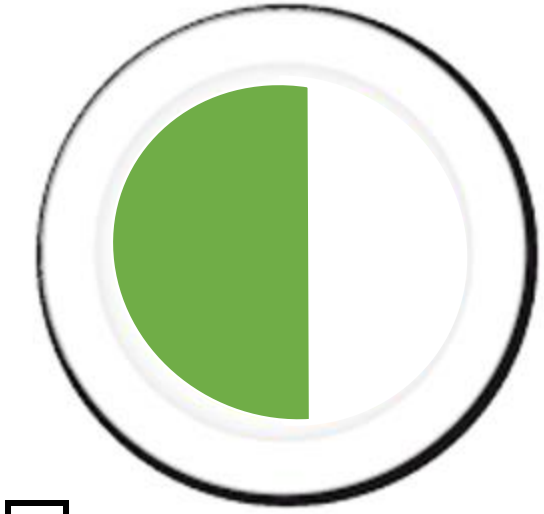
https://create.kahoot.it/share/green-food-week/2469fe4f-f1ca-4c56-bb3b-8447f7cdf90c

FOODINSIDER.IT
enjoy good food

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: primo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



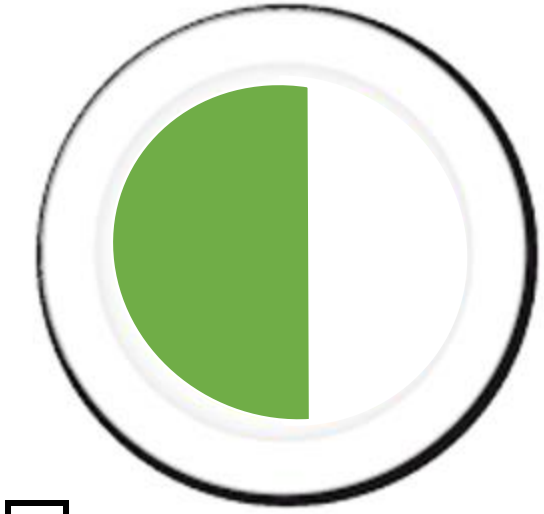
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: secondo

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



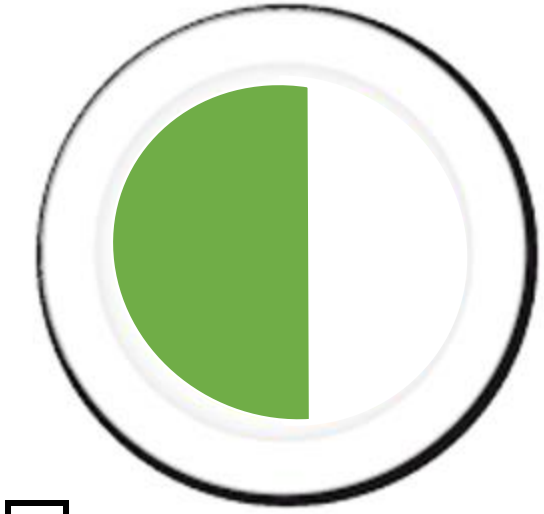
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: contorno

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



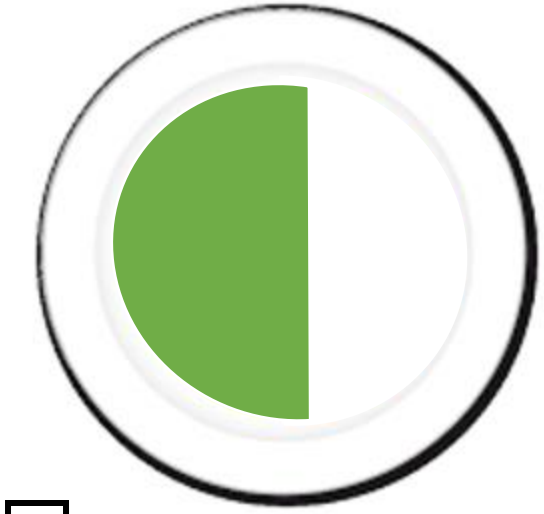
☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Misuriamo il rifiuto per ogni piatto: frutta

☐ Mangiato tutto o quasi (>80%)

☐ Mangiato abbastanza (>60 %)



☐ Mangiato poco (<50%)

☐ Mangiato poco o niente (<30%)

Quanto è piaciuto il menù?

dopo il pasto

☐ **E’ piaciuto molto**

☐ **Non è piaciuto tanto**

☐ **E’ piaciuto pochino**

☐ **Non è piaciuto per niente**

Mandaci i tuoi feedback

- Ci farebbe piacere avere notizie di come è andata la settimana Green.
- Se vuoi scrivici a greenfoodweek@foodinsider.it e allega qualche foto e raccontaci cosa è stato proposto a livello didattico o se è stata fatta qualche iniziativa a supporto

DAL 5 AL 9 FEBBRAIO 2024

VIDEO A SUPPORTO

Mario Tozzi

Giovanni

Lillo e il cibo sano in ambiente sano
Premi Esc per uscire dalla modalità a schermo intero
Fondazione Barilla
0:51 / 1:04
Scorri per i dettagli

Fondazione Barilla
Ci sono mille motivi per...