

# Lotta Allo Spreco Alimentare



Direzione Sanitaria  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
UOC Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali  
***UOS Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari***

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

# UOC PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI

È un'Unità Organizzativa Complessa in “line” al  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria.

## UOS Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Promuove comportamenti e stili di vita per la salute per contrastare le principali patologie legate all'alimentazione, con la sorveglianza nutrizionale, nella ristorazione collettiva e assistenziale e con il counseling individuale per tutta la popolazione, compresa quella in nutrizione artificiale.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

# EDUCAZIONE ALIMENTARE



1

## **STRUMENTI:**

- ✓Supporto scientifico
- ✓Sussidi, materiale di formazione e comunicazione
- ✓Coordinamento delle attività
- ✓Trait d'union con insegnanti

La riduzione dello spreco alimentare è in cima all'agenda delle istituzioni dell'UE quindi è necessario che si realizzi una rivoluzione culturale in modo che il cittadino diventi, da consumatore acritico, un consumatore consapevole.

Nelle scuole, con l'aiuto degli insegnanti, gli alunni possono imparare, sperimentare e divenire veicolo, delle informazioni apprese, per il mondo che li circonda.

***Le proposte sviluppate in questo quaderno sono state concepite con lo spirito di "fare sistema" tra scuola, famiglia e amministrazione locale.***

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

## Scuola dell'infanzia

### **TITOLO: "W LA PAPPÀ PAPPÀ!!"**

Il cibo è un bene che non è illimitato e che non può essere buttato con leggerezza. I bambini possono cominciare ad apprendere fin da piccoli attraverso l'esempio degli adulti e coltivando l'aspetto ludico delle esperienze.

#### **Obiettivi:**

- dare valore alla sollecitazione di percezioni adeguate sul valore del cibo;
- sperimentare comportamenti atti a combattere lo spreco alimentare.

#### **Attività con i bambini :**

**1)** Ricostruire dalle origini la storia di un alimento (esempio il pane) sottolineando l'impegno necessario in ciascuna fase di preparazione (disegni, racconti, video...), sperimentarne assaggi di tipi diversi , evidenziare il riutilizzo più semplice (grattugiato, crostini, dolci, per gli animali...)

**2)** Filastrocca (sull'esempio di quella riportata qui sotto) o canzone a tema (vedi titolo del progettino) da recitare coi bambini prima del pasto

**Il coinvolgimento delle famiglie** prevede la ricerca di ricette finalizzate al recupero e al riutilizzo degli avanzi del cibo oggetto delle attivazioni a scuola.

**Il personale di cucina** della scuola potrà decidere di preparare una o più quale variante del menù in vigore, pubblicizzandola, ad esempio, come segue:

#### **MODELLO 1**

Il giorno (data)  
 mangeremo (nome della preparazione)  
 secondo la ricetta suggerita dalla  
 mamma/papà/nonna/nonno  
 di.....  
 e impareremo a non sprecare : (nome  
 dell'alimento)  
 Firmato: La Cucina/La Coordinatrice

4

#### **MODELLO 2**

La pappa è buona, la pappa è bella.  
 Diciamo insieme questa storiella.  
 Se mangio a casa, se mangio a scuola,  
 la cosa giusta resta una sola.  
 Guardo nel piatto, che cosa c'è?  
 Pappa gustosa, fatta per me!  
 Allora assaggio, sento il profumo,  
 piano piano tutto consumo.  
 Pappa preziosa, che non si butta.....  
 .....e la storiella l'ho detta tutta!!!!

## Scuola Primaria

### **TITOLO: "SCACCO MATTO allo scarto NEL PIATTO!"**

Purtroppo le mense scolastiche generano molto spreco: gettare via il cibo, in tempi in cui ancora milioni di persone soffrono la fame, è intollerabile dal punto di vista etico oltre che uno sfregio per l'ambiente.

#### **Obiettivi:**

- **Sviluppare comportamenti responsabili contro lo spreco alimentare nella refezione scolastica.**
- **Orientare ad un menù partecipato e condiviso.**

#### **Attività degli insegnanti:**

- 1) Presentano le regole fondamentali di una alimentazione sana e corretta.
- 2) Spiegano che cosa è lo spreco alimentare e quali sono le cause.
- 3) Espongono i dati dello spreco mettendoli in relazione ad oggetti comuni dello stesso peso. Esempio: 1 tonnellata = un'auto.

#### **Attività con i bambini:**

- 1) Rilevazione per una giornata (a scelta tra quelle con minor gradimento da parte dei bambini) di cosa e quanto lasciano nel piatto durante la refezione a scuola. Raccolta e presentazione dei risultati alla classe. Discussione in classe con "le quattro domande per concludere" del programma (LST) Life skills training (Botvin J.L.1993).

**Osservare:** che cosa hai notato durante la rilevazione? Che cosa hai pensato, provato, sentito?

**Analizzare:** che cosa ha funzionato e perché? Che cosa non ha funzionato e perché? Perché è successa una cosa di questo tipo?

**Predire:** cosa succederebbe se non ci rendessimo conto di quanto sprechiamo? Quali conseguenze potrebbero esserci? Cosa potrebbe succedere dopo?

**Suggestire:** quali possono essere altre possibili scelte/opzioni? Come puoi utilizzare quanto appreso?

Da qui la partecipazione dei bambini al problem solving con richiami a quanto imparato sulla corretta alimentazione.

Elaborazione delle proposte per:

#### **a) contenere lo spreco in mensa:**

- ✓ l'assaggio,
- ✓ la possibilità di richiedere porzione ridotta,
- ✓ la realizzazione di sacchetti apposti per conservare e mangiare a merenda o portare a casa alimenti non deperibili (frutta, pane, prodotti da forno, ...)

#### **b) contenere lo spreco in cucina:**

- ✓ modifica dei piatti proposti
- ✓ nuove ricette

Condivisione dei risultati con i genitori e la Commissione Mensa.

Confronto con nutrizionisti e referenti del servizio di ristorazione e del Comune.

La ATS è disponibile a fornire il proprio supporto per il rispetto degli adempimenti legislativi ai fini della sicurezza alimentare e dell'equilibrio nutrizionale del pasto.

- 2) Rilevazione di quanto lasciato nel piatto a distanza di almeno 2 mesi dall'attivazione delle proposte condivise.

Raccolta e presentazione dei risultati alla classe. Discussione in classe con "le quattro domande per concludere" del programma (LST) Life skills training (Botvin J.L.1993).

**Osservare:** che cosa hai notato durante la rilevazione? Che cosa hai pensato, provato, sentito?

**Analizzare:** che cosa ha funzionato e perché? Che cosa non ha funzionato e perché? Perché è successa una cosa di questo tipo?

**Predire:** cosa succederebbe se non ci rendessimo conto di quanto sprechiamo? Quali conseguenze potrebbero esserci? Cosa potrebbe succedere dopo?

**Suggestire:** quali possono essere altre possibili scelte/opzioni? Come puoi utilizzare quanto appreso?

Publicazione sul sito della scuola.

#### **MATERIALE E METODI:**

**METODOLOGIA** (secondo l'età dei bambini): registrazione quotidiana scritta su modello 1, oppure disegno su immagine cartacea del piatto Mod.2 da appendere sotto al proprio nome scritto su un cartellone disponibile in classe. Mod.3



**MODELLO 2** : piatto da stampare su foglio di carta per ogni bambino che accede alla mensa. Il bambino disegnerà l'avanzo e scriverà il nome del cibo alla fine del pasto.

**IN ALTERNATIVA:** dotare ciascun bambino di un **piatto di plastica** con il suo nome da conservare per tutta la durata del progetto. Produrre a scuola **immagini di carta** di alimenti base inseriti nel menù mensile da far colorare, nominare e ritagliare ai bambini e metterle a disposizione nel giorno della rilevazione a seconda del menù. I bambini "preleveranno" alla fine del pasto l'immagine relativa all'alimento scartato da staccare con piccole quantità di nastro adesivo al piatto di plastica, che sarà poi appeso al cartellone MOD. 1. Le immagini possono essere riutilizzate una volta eseguiti il neplogo quotidiano.

**MODELLO 3: cartellone dove appendere i piatti - di carta o di plastica - con le immagini degli alimenti scartati, da fotografare e archiviare insieme al menù del giorno**

Oggi lo scarto nel mio piatto era:

nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome

☐

nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome

☐

## Scuola Secondaria di 1° grado

### TITOLO: DICIAMOCI LA VERITA' .....sullo spreco alimentare

Conoscere l'esatta dimensione di un fenomeno ci permette di affrontarlo in maniera adeguata. Superare il "sentito dire" e la conseguente soggettività delle interpretazioni è alla base di un apprendimento efficace.

#### Obiettivi:

- favorire la presa di coscienza sulla qualità/quantità del cibo sprecato;
- individuare , sperimentare e diffondere comportamenti attuabili dai singoli soggetti per evitarlo.

#### Attività degli insegnanti:

Spiegano che cosa è lo spreco alimentare e quali sono le cause, la filiera alimentare, la sicurezza degli alimenti, impatto dello spreco alimentare in ambito economico e ambientale.

#### Attività con i ragazzi:

Indagine in classe sul "credo normativo" con la domanda:

**"QUALE PENSATE SIA LA % DI SPRECO ALIMENTARE (FOOD WASTE) IN EUROPA SUDDIVISA PER CIASCUN ANELLO DI FILIERA?"**

Far scrivere le risposte su di un cartellone oppure al computer.

#### MODELLO

Ripartizione del Food waste in Europa per anello della filiera (esclusa produzione agricola e rigetti in mare di pesce)		
	% percepita	% reale (fonte BIOIS 2010)
Trasformazione industriale		39%
Ristorazione		14%
Distribuzione		5%
Consumo domestico		42%

**Confronto** con i dati effettivi riportati nel documento ufficiale pubblicato in internet "Perdite e sprechi alimentari; i numeri del fenomeno" 2013 relativi a studio BIOIS 2010.

**Cooperative learning** sulla differenza tra i dati emersi, concetto di consapevolezza, realtà, fonti attendibili...utilizzando "le quattro domande per concludere" del programma (LST) Life skills training (Botvin J.L.1993).

**Osservare:** che cosa hai notato nei risultati di questa indagine? Che cosa hai pensato, provato, sentito?

**Analizzare:** che cosa ha funzionato e perché? Che cosa non ha funzionato e perché? Perché è successa una cosa di questo tipo?

**Predire:** cosa succederebbe se non ci rendiamo conto di quanto sprechiamo? Quali conseguenze potrebbero esserci? Cosa potrebbe succedere dopo?

**Suggerire:** quali possono essere altre possibili scelte/opzioni? Come puoi utilizzare quanto appreso?

Far emergere su quali aspetti i ragazzi e le proprie famiglie possono intervenire attraverso modifiche del comportamento in ambito di consumo domestico.

Lavorare con l'aiuto del modello sottostante sull'efficacia di una lista della spesa ragionata per:

- ✓ ricordarsi di controllare prima la dispensa,
- ✓ evitare di acquistare troppi alimenti,
- ✓ scegliere prodotti di stagione e a km 0,
- ✓ controllare le date di scadenza dei prodotti
- ✓ creare una rotazione dei prodotti in dispensa e in frigorifero a seconda della scadenza.....



**MODELLO ELABORAZIONE LISTA DELLA SPESA**

<b>Per non sprecare</b>	<b>COSA FACCIÒ?</b>	<b>COSA NON FACCIÒ?</b>	<b>PERCHÉ?</b>
<b>A CASA</b>			
<b>AL SUPERMERCATO</b>			
<b>AL MERCATO</b>			

**Diffusione dei risultati osservati:**

**1) all'interno della scuola:** i ragazzi presentano la loro esperienza e gli elaborati alle altre classi durante la festa di fine anno scolastico e lo pubblicano sul sito web della scuola;

**2) all'esterno** (con la collaborazione del Comune e/o Ente Responsabile): preparano e firmano uno slogan sul tema da trasmettere alla popolazione attraverso il display digitale municipale fino alla fine dell'anno scolastico.

## Scuola Secondaria di 2° grado

**TITOLO: Facciamo i conti in tasca ... AL PIANETA!**

Ogni produzione alimentare implica un coinvolgimento dell'uomo sull'ambiente e sull'organizzazione sociale; sprecare cibo significa anche compromettere il futuro del pianeta.

**Obiettivo:**

- generare consapevolezza del valore del cibo e della ricaduta dello spreco alimentare sulla popolazione globale e sull'ambiente.

**Coinvolgimento delle famiglie:** i ragazzi si faranno aiutare da chi fa la spesa a casa per conoscere quali sono stati gli alimenti più gettati nell'ultima settimana, in quali quantità e perché.

### MODELLO 1

STUDENTE N° ..... SONO STATI GETTATI NELLA SETTIMANA		
DAL.....AL.....		
ALIMENTO BASE	QUANTITA' (anche approssimativa)	CAUSA

**Gli insegnanti:** effettuano formazione in classe su cosa è lo spreco alimentare, quali sono le cause e l'impatto dello spreco alimentare in ambito economico e ambientale.

**Attività con i ragazzi:**

- 1) Inserimento dei dati raccolti in un file di excell con calcolo delle quantità e delle frequenze di cibo sprecato, e relative percentuali sul totale.
- 2) Metà della classe lavorerà su uno degli alimenti in testa alla classifica per frequenza e quantità calcolando quale potrebbe essere il "peso" settimanale di tale spreco domestico riferito alla popolazione dell'intera scuola (moltiplicando il dato classe ottenuto per il numero delle classi della scuola) in materia di acqua, suolo, energia, mobilità ecc... nei diversi anelli della filiera.
- 3) La seconda parte della classe lavorerà sulle cause principali dello spreco del prodotto e sui relativi accorgimenti per contrastarle.

**Diffusione dei risultati all'esterno:**

- ✓ il prodotto finale delle due ricerche potrà essere tradotto in un video da postare sul sito web della scuola,
- ✓ oppure presentato ad una ditta alimentare produttrice dell'alimento tema della attività, presso la quale organizzare una visita didattica orientata al confronto dei dati emersi in classe.

## SPRECO DI CIBO

Fermare gli sprechi alimentari

Azioni dell'UE

Buone abitudini

Materiali di comunicazione

Biblioteca delle risorse

## ◀ TUTTI GLI ARGOMENTI

## Spreco di cibo

Nell'UE, circa 88 milioni di tonnellate di rifiuti alimentari vengono generati ogni anno con costi associati stimati a 143 miliardi di euro ( FUSIONS, 2016 ).

Sprecare cibo non è solo una questione etica ed economica, ma esaurisce anche l'ambiente di risorse naturali limitate. Riducendo le perdite e gli sprechi alimentari per raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile , possiamo anche:

- sostenere la lotta contro il cambiamento climatico (lo spreco alimentare da solo genera circa l'8% delle emissioni globali di gas serra)
- risparmiare cibo nutriente per la redistribuzione a chi ne ha bisogno, aiutando a sradicare la fame e la malnutrizione (circa 43 milioni di persone nell'UE non possono permettersi un pasto di qualità ogni due giorni)
- risparmiare denaro per agricoltori, aziende e famiglie.

Tutti gli attori della catena alimentare hanno un ruolo da svolgere nella prevenzione e riduzione degli sprechi alimentari, da coloro che producono e trasformano alimenti (agricoltori, produttori alimentari e trasformatori) a coloro che rendono disponibili gli alimenti per il consumo (settore dell'ospitalità, rivenditori) e infine i consumatori loro stessi.

L'obiettivo principale della politica di sicurezza alimentare dell'UE è proteggere la salute umana e animale. Non possiamo scendere a compromessi su questi standard, ma, in cooperazione con gli Stati membri e le parti interessate, stiamo cercando ogni opportunità per prevenire gli sprechi alimentari e rafforzare la sostenibilità del sistema alimentare.

Questo sito web fornisce informazioni sulle azioni dell'UE per affrontare lo spreco alimentare, un repository di buone pratiche nella prevenzione dei rifiuti alimentari, materiali di comunicazione per aiutare a sensibilizzare e una biblioteca di risorse di spreco alimentare

Messaggio del Commissario Vytenis Andriukaitis



### LINK CORRELATI

- [Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite](#)
- [FAO Salva cibo](#)
- [Campioni 12.3](#)
- [REFRESH Comunità di esperti](#)
- [Piattaforma delle parti interessate europee dell'economia circolare](#)
- [Infografica sul contrassegno della data](#)
- [10 consigli per ridurre gli sprechi alimentari](#)

### LINK VELOCI

⚠ Avviso rapido per alimenti e mangimi (RASFF)

🏠 Audit e analisi della salute e degli alimenti

🔄 AutoSistema Socio Sanitario



Regione Lombardia  
ATS Insubria



SPRECO DI CIBO

Fermare gli sprechi alimentari

Azioni dell'UE

Buone abitudini

Ricerca e innovazione

Consapevolezza, informazione e istruzione

Politica, premi, certificazione

Ridistribuzione alimentare

Misurazione dei rifiuti alimentari

Materiali di comunicazione

Biblioteca delle risorse

← TUTTI GLI ARGOMENTI

## Buone pratiche nella prevenzione e riduzione dei rifiuti alimentari

Una vasta gamma di iniziative per prevenire e ridurre gli sprechi alimentari sono in corso a livello nazionale, regionale e locale nell'UE. Questa pagina web ha lo scopo di facilitare lo scambio di buone pratiche compilando il maggior numero di queste iniziative insieme in un unico posto il più possibile. Dal un'occhiata e sii ispirato!

### Buone pratiche nella prevenzione e riduzione dei rifiuti alimentari

- Ricerca e innovazione
- Consapevolezza, informazione e istruzione
- Politica, premi, certificazione autoimposta
- Ridistribuzione alimentare
- Misurazione dei rifiuti alimentari

Se si considera **contribuire a questa raccolta** di iniziative di buone pratiche in materia di prevenzione e riduzione dei rifiuti alimentari, si prega di contattare la Commissione al seguente indirizzo:

SANTE-FOOD-WASTE@ec.europa.eu



#### LINK CORRELATI

- Infografica sul contrassegno della data
- Guarda il video sui rifiuti alimentari
- 10 consigli per ridurre gli sprechi alimentari
- Date "Best Before" e "Use By" su packaging alimentare

#### LINK VELOCI

- Avviso rapido per alimenti e mangimi (RASFF)

AuSistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria



# Buone Pratiche

**MODELLO 1** per la registrazione quotidiana della tipologia degli scarti lasciati nel piatto

<b>CLASSE</b>		<b>DATA</b>
<b>MENU' DEL GIORNO:</b> _____		
_____		
<b>CIBO</b>	<b>ALUNNI CHE LO HANNO AVANZATO</b>	<b>TOTALE</b>
<b>Primo/Piatto unico</b>	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	
<b>Secondo</b>	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	
<b>Contorno</b>	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	

**MODELLO 3:** cartellone dove appendere i piatti - di carta o di plastica - con le immagini degli alimenti scartati, da fotografare e archiviare insieme al menù del giorno

Oggi lo scarto nel mio piatto era:

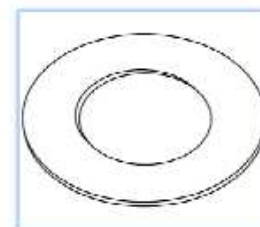
nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome

☐

nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome nome

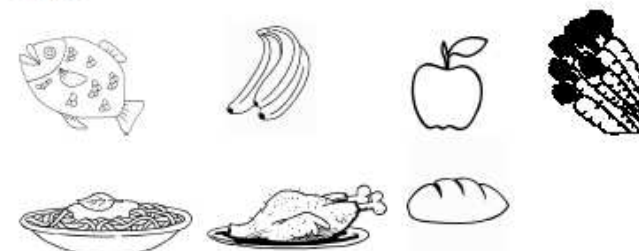
☐

**MODELLO 2 :** piatto da stampare su foglio di carta per ogni bambino che accede alla mensa. Il bambino disegnerà l'avanzo e e scriverà il nome del cibo alla fine del pasto.



**IN ALTERNATIVA:** dotare ciascun bambino di un **piatto di plastica** con il suo nome da conservare per tutta la durata del progetto. Produrre a scuola **immagini di carta** di alimenti base inseriti nel menù mensile da far colorare, nominare e ritagliare ai bambini e metterle a disposizione nel giorno della rilevazione a seconda del menù. I bambini "preleveranno" alla fine del pasto l'immagine relativa all'alimento scartato da attaccare con piccole quantità di nastro adesivo al piatto di plastica, che sarà poi appeso al cartellone MOD. 1. Le immagini possono essere riutilizzate una volta eseguito il riepilogo quotidiano.

**ESEMPI**





## Questionario spreco domestico

- Da quante persone è composta la vostra famiglia?
  - ☐ 2
  - ☐ 3
  - ☐ 4
  - ☐ + di 4
- Fascia d'età dei genitori:
  - ☐ meno di 25
  - ☐ 25-34
  - ☐ 35-44
  - ☐ 45-54
  - ☐ più di 55
- Con che frequenza fate la spesa?
  - ☐ Tutti i giorni
  - ☐ 2 v/settimana
  - ☐ 1 v/settimana
  - ☐ Ogni 15 giorni
  - ☐ 1 v/mese
  - ☐ Non facciamo la spesa
- Dove fate la spesa? (potete selezionare max tre opz)
  - ☐ In un centro commerciale/supermercato
  - ☐ In piccoli negozi (macellerie, latterie, panifici e
  - ☐ Al mercato (una volta la settimana)
  - ☐ Online
  - ☐ direttamente dai produttori
  - ☐ tramite un gruppo di acquisto
- Fate la lista della spesa?
  - ☐ Sì
  - ☐ No
  - ☐ A volte
- Organizzate la disposizione degli alimenti nella disp
  - ☐ Sì
- Fate scorta di cibi freschi/deperibili in occasione di offerte speciali?
  - ☐ Sì
  - ☐ No
  - ☐ A volte
- Le quantità degli alimenti preconfezionati che acquistate rispecchiano le vostre reali m
  - ☐ Sì
  - ☐ No
  - ☐ A volte
- Quando buttate via del cibo, lo fate perché... (scegliere al massimo tre opzioni)
  - ☐ non vi piacciono gli avanzi
  - ☐ l'etichettatura ha generato confusione ("da consumare preferibilmente entro il") e
  - ☐ avete comperato cose che non vi piacevano
  - ☐ è rimasto in dispensa troppo a lungo
  - ☐ conservazione sbagliata
  - ☐ il cibo è scaduto
  - ☐ ha la muffa
  - ☐ non ha un buon odore o sapore
  - ☐ avete cucinato troppo cibo
  - ☐ è rimasto nel frigo troppo a lungo
- Quali metodi utilizzate per distarvi dal cibo che non consumate?
  - ☐ Spazzatura
  - ☐ Congelato
  - ☐ Animali
  - ☐ Donato
  - ☐ Compostabile
- Nella lista degli alimenti che segue, indicate quelli che gettate più facilmente
  - ☐ Latte
  - ☐ Yogurt
  - ☐ Formaggio
  - ☐ Carne
  - ☐ Uova
- Come definireste lo spreco alimentare?
  - ☐ Cibo o bevande buttati via ma ancora commestibili
  - ☐ Piante preparate non consumate
  - ☐ Cibo acquistato ma lasciato scadere
- Quanto è importante per voi cercare di ridurre lo spreco alimentare
  - ☐ Poco
  - ☐ Molto
  - ☐ Abbastanza
  - ☐ Mi è indifferente
- Avete già avuto occasione di ricevere informazioni sul contenimento dello spreco alimentare?
  - ☐ Sì
  - ☐ No
- Se sì come
  - ☐ Scuola
  - ☐ Televisione
  - ☐ Giornali
  - ☐ Opuscoli informativi
  - ☐ Web
  - ☐ Altro

- ☐ Legumi
- ☐ Pesce
- ☐ Verdura
- ☐ Frutta
- ☐ Pane
- ☐ Pasta
- ☐ Burro, oli, condimenti
- ☐ Marmellate e conserve
- ☐ Prodotti da forno



***“Sapere non è abbastanza, dobbiamo applicare le nostre conoscenze, la volontà non è sufficiente, dobbiamo fare”.***

**J.W. Von Goethe**

***Grazie per l'attenzione***

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria