



Liceo Artistico Musicale Coreutico
Candiani - Bausch



5 FEBBRAIO 2023
10ª GIORNATA
NAZIONALE
DI PREVENZIONE
DELLO SPRECO
ALIMENTARE



Educazione civica a.s. 22-23

Classe 2F e 2B

**CARTELLONI SU SPRECO ALIMENTARE E DIETA MEDITERRANEA
esposti in occasione della «GIORNATA NAZIONALE CONTRO LO
SPRECO ALIMENTARE» - 5 febbraio 2023**



5 FEBBRAIO 2023 10^A GIORNATA NAZIONALE DI PREVENZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

10^a Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare

La Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare venne celebrata per la prima volta in Italia il 5 febbraio 2014. La giornata è stata ideata ed istituita dalla Campagna pubblica di sensibilizzazione Spreco Zero con l'Università di Bologna e con il Ministero dell'Ambiente, per iniziativa dell'agroecologo Andrea Segrè coordinatore PINPAS (Piano nazionale di prevenzione dello spreco alimentare) e fondatore del movimento Spreco Zero.

Scopo di questa giornata è sensibilizzare i cittadini sul tema dello spreco alimentare, al fine di prevenire sia lo spreco sia le perdite alimentari, informare sulle strette implicazioni fra spreco alimentare e impatto ambientale, rendere consapevoli i cittadini che il raggiungimento degli Obiettivi di sostenibilità fissati dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite passa anche dalle azioni che ciascuno, nel proprio quotidiano, può attuare in merito all'acquisto, gestione e consumo di cibi.



Lo "spreco alimentare" è anche un pilastro del progetto



Per questo è stato realizzato un questionario per sondare le abitudini e le conoscenze degli utenti di questa scuola in merito a questo tema.

Inquadra il codice QR e rispondi al questionario.

Grazie per la collaborazione.



SCAN ME



5 FEBBRAIO 2023 10^A GIORNATA NAZIONALE DI PREVENZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare

La giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare venne celebrata per la prima volta in Italia il 5 febbraio 2014. La giornata è stata ideata ed istituita dalla Campagna pubblica di sensibilizzazione Spreco Zero con il Ministero dell'Ambiente, per iniziativa dell'agroecologo Andrea Segrè coordinatore PINPAS (Piano nazionale di prevenzione dello spreco alimentare) e fondatore del movimento Spreco Zero.

Scopo di questa giornata è sensibilizzare i cittadini sul tema dello spreco alimentare, al fine di prevenire sia lo spreco sia le perdite alimentari, informare sulle strette implicazioni fra spreco alimentare e impatto ambientale, rendere consapevoli i cittadini che il raggiungimento degli Obiettivi di sostenibilità fissati dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite passa anche dalle azioni che ciascuno, nel proprio quotidiano, può attuare in merito all'acquisto, gestione e consumo di cibi.



Lo "spreco alimentare" è anche un pilastro del progetto



Per questo è stato realizzato un questionario per sondare le abitudini e le conoscenze degli utenti di questa scuola in merito a questo tema.

Inquadra il codice QR e rispondi al questionario.

Grazie per la collaborazione.



SCAN ME

quanto cibo
chiamano?

13 PARADOSSI



MORIRE PER OBESITÀ

2,1 MILIARDI DI PERSONE
SONO OBESE O IN SOVRAPPESO

821 MILIONI
DI PERSONE SOFFRONO
LA FAME

0 PER FAME?



NUTRIRE AUTO, ANIMALI

IL 40% È DESTINATO
ALL'ALIMENTAZIONE ANIMALE
O ALLA PRODUZIONE DI
BIOCARBURANTE

IL 47% DELLA PRODUZIONE
MONDIALE DI CEREALI È DESTINATA
ALL'ALIMENTAZIONE UMANA

0 PERSONE?



SPRECARE CIBO

13 MILIARDI DI TONNELLATE DI CIBO
SONO SPRECADE OGNI ANNO

4 VOLTE IL FABBISOGNO DI CIBO PER
NUTRIRE GLI 821 MILIONI DI PERSONE
CHE SOFFRONO LA FAME

0 NUTRIRE
CHI A FAME?



Avanti

IN ORDINE DI SCADENZA

PORTA AVANTI E BENE IN VISTA, NEGLI SCAFFALI E IN FRIGO, I PRODOTTI PIU' VICINI ALLA SCADENZA, PER RICORDARTI DI CONSUMARLI PRIMA.

DOGGY BAG

SE NON RIESCI A MANGIARE TUTTO CIO' CHE HAI ORDINATO AL RISTORANTE, CHIEDI DI PORTARE A CASA CIO' CHE RIMANE.

LISTA DELLA SPESA

UNA LISTA DELLA SPESA BEN ORGANIZZATA, PENSATA PER COPRIRE UN CERTO NUMERO DI PASTI.

ACQUISTI DI COMPLEMENTO

CONTROLLA LA DISPENSA E CERCA DI ACQUISTARE PRODOTTI DA CUCINARE CON QUELLO CHE HAI GIA'.

POCO PER VOLTA:

NON ESAGERARE CON LE SCORTE PENSANDO DI RISPARMIARE, RISCHIANDO DI SCADERE O ROVINARSI.

COMPRARE LAST MINUTE

IN MOLTI PUNTI VENDITA APOSITI CONTENITORI SEGNALANO GLI ALIMENTI DA COMPRARE E CONSUMARE SUBITO, A PREZZI RIDOTTI PRIMA CHE SCADANO.

RICETTE CON GLI AVANZI

RISCOVRI LE TANTE RICETTE ITALIANE BASATE SUGLI AVANZI E GLI SCARTI.

SALVARE TRASFORMANDO

GLI ALIMENTI FRESCI POSSONO ESSERE SURGELATI E LA FRUTTA AMMACCATATA SI PUO' TRASFORMARE.

LE REGOLE ANTISPRECO



IMPRONTA

IDRICA

L'IMPRONTA IDRICA (*water footprint*) MOSTRA IL CONSUMO DI ACQUA DOLCE PER PRODURRE I BENI ED I SERVIZI UTILIZZATI DALLA POPOLAZIONE. PUÒ RIFERIRSI AL CONSUMO DI ACQUA DI UN INDIVIDUO, IN UNA COMUNITÀ, DI UN'ORGANIZZAZIONE O DI UN SISTEMA PRODUTTIVO RIFERITO AL CIBO. L'IMPRONTA IDRICA DI UN ALIMENTO RAPPRESENTA TUTTA L'ACQUA DOLCE NECESSARIA A PRODURRE UN CIBO LUNGO TUTTA LA FILIERA PRODUTTIVA (DAI CAMPI/ALLEVAMENTI ALLE FASI DI TRASFORMAZIONE) FINO ALLA SUA COTTURA E CONSUMO.

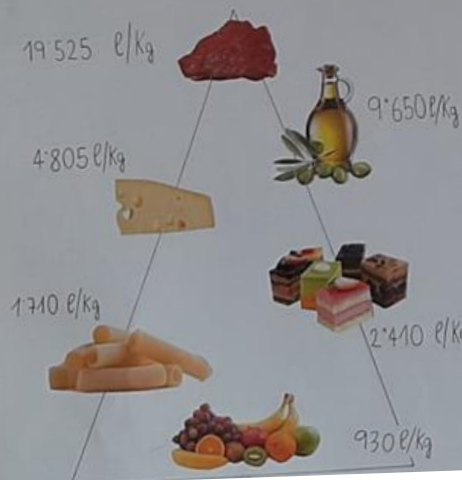
ECOLOGICA

L'IMPRONTA ECOLOGICA (*ecological footprint*) INDICA QUANTI ETTARI (O METRI QUADRATI) DI SUPERFICIE TERRESTRE (BOSCHI, FORESTE, TERRENI DA PASCOLO, TERRENI COLTIVABILI) E DI MARI E OCEANI SIANO NECESSARI PER RINNOVARE LE RISORSE UTILIZZATE PER PRODURRE UN BENE (PER ES. UN CIBO) O UN SERVIZIO E ASSORBIRE I RIFIUTI GENERATI. CONSENTE, PERTANTO, DI CONFRONTARE GLI EFFETTI DEL NOSTRO CONSUMO CON LE RISORSE DISPONIBILI SULLA TERRA.

CARBONICA

L'IMPRONTA CARBONICA (*carbon footprint*) È UNA MISURA CHE ESPRIME IL TOTALE DELLE EMISSIONI DI GAS SERRA ESPRESSE IN CHILLOGRAMMI O IN TONNELLATE DI CO₂ EQUIVALENTE (CO₂E) ASSOCIATE DIRETTAMENTE O INDIRETTAMENTE AD UN PRODOTTO, AD UN SERVIZIO O AD UNA ORGANIZZAZIONE. L'IMPRONTA CARBONICA DI UN CIBO TIENE CONTO DELLE EMISSIONI DI CO₂ LUNGO TUTTA LA FILIERA PRODUTTIVA (DAI CAMPI ALLE MOSTRE CASE E VARIA A SECONDA DELLA DISTANZA TRA LUOGO DI PRODUZIONE E DI CONSUMO, PERCHÉ TIENE CONTO DELLE EMISSIONI LEGATE AL TRASPORTO).

CI SONO 3 TIPI DI DIETE.



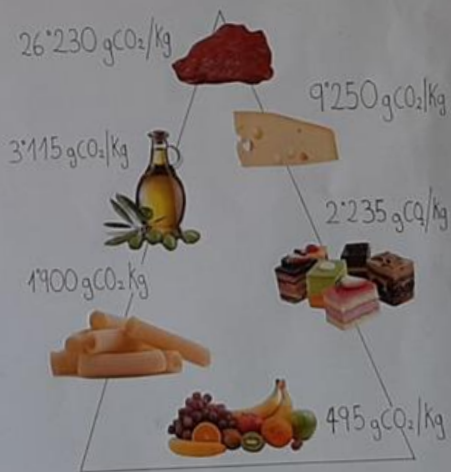
• MENÙ MEDITERRANEO
IMPATTO PRO CAPITE: 16,1 g/m² A SETTIMANA
8570 g/m² ALL'ANNO
EQUIVALE A:
32 CAMPI DA TENNIS



• MENÙ A BASE DI CARNE
IMPATTO PRO CAPITE: 188 g/m² A SETTIMANA
9780 g/m² ALL'ANNO
EQUIVALE A:
37 CAMPI DA TENNIS



• MENÙ VEGETARIANO
IMPATTO PRO CAPITE: 140 g/m² A SETTIMANA
7280 g/m² ALL'ANNO
EQUIVALE A:
23 CAMPI DA TENNIS



PERDITA ALIMENTARE

FOOD LOSS



Si riferiscono al cibo che viene perso prima di arrivare ai punti vendita, lungo

tutta la filiera produttiva, dai campi e dagli allevamenti fino alle industrie alimentari.

È stato calcolato che, a livello globale, ogni anno circa il 14% del cibo mondiale viene perso prima ancora di raggiungere il mercato.

Sono cause di perdite alimentari:

- Fenomeni meteorologici imprevisti e catastrofi naturali.

Per esempio, una gelata fuori stagione può rovinare parte del raccolto, così come una grave siccità.

- Mancanza di infrastrutture adeguate, problemi tecnologici e di logistica.

Per esempio, l'insufficienza di strutture idonee alla conservazione, come le celle frigorifere.

- Mancanza di competenze, di conoscenze o di capacità di gestione della filiera.

Conoscere bene le potenzialità e le esigenze del proprio prodotto, comprendere le richieste del mercato è fondamentale per minimizzare le perdite.

- Perdite durante il trasporto e l'impossibilità di accedere ai punti vendita.

Per esempio, dove mancano le strade asfaltate, è frequente che un prodotto non possa raggiungere il mercato perché non c'è fiscalmente il modo per arrivarci.

- Mancanza del rispetto degli standard di sicurezza e peculiari richieste del mercato.

Per esempio, tenere solo frutta e verdura che rispettano determinati standard estetici, gettando quella che non li rispetta.



SPRECO ALIMENTARE

FOOD WASTE



Identifica lo scarto di alimenti ancora idonei al consumo che si verifica nei punti vendita al dettaglio, nelle mense, nei ristoranti e negli ambienti domestici.

È dovuto in parte all'eliminazione dal mercato di prodotti commestibili, in parte alle cattive pratiche adottate a livello domestico, dove spesso, non si dà la giusta importanza al valore del cibo. A incentuare lo spreco alimentare sono spesso anche i comportamenti a tavola, in particolare quando il quantitativo di portate preparato o ordinato al ristorante sia superiore rispetto a quello che si riesca a consumare.

Sono cause di spreco alimentare:

- Cattiva gestione delle scadenze.

I prodotti andrebbero sempre messi in ordine di scadenza, dal più recente al più lontano.

- Scorrretta conservazione degli alimenti.

Per esempio, questo succede quando i cibi sono esposti a temperature non idonee, che possono far deteriorare più velocemente il prodotto.

- Errata gestione delle scorte e pianificazione della spesa.

In questo caso si tratta di imparare a gestire il rapporto tra qualità di prodotto e il suo consumo e acquistare solo quello che è necessario.

- Cucinare o servire troppo cibo.

Imparare a regolare i meccanismi di fame e sazietà è fondamentale per la nostra salute, ma anche indispensabile per evitare gli sprechi.

- Mancata organizzazione gestionale dei ristoranti.

È fondamentale per i ristoranti gestire correttamente i magazzini ma anche pensare a piatti e menù che non favoriscano lo spreco.



DOGGY-BAG



APRIRE!

ESISTONO DIVERSE APPLICAZIONI PER SMARTPHONE CHE CONSENTONO DI COMUNICARE IN TEMPO REALE LA DISPONIBILITA' DI ALIMENTI IN ECCEDEXZA.



Too good to go android



Phenix android



Squixat android



Too good to go apple



Phenix apple



Squixat apple

LEGGE GADDA

L'ITALIA SI IMPEGNA CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE PROMUOVENDO NEL 2016 LA LEGGE GADDA, CHE SI E' POSTA COME OBIETTIVO PRINCIPALE LA LIMITAZIONE DEGLI SPRECHI PROMUOVENDO INOLTRE LA REDISTRIBUZIONE DEGLI ECCESSI E DEI BENI INUTILIZZATI DESTINANDOLI A CHI NE HA PIU' BISOGNO.

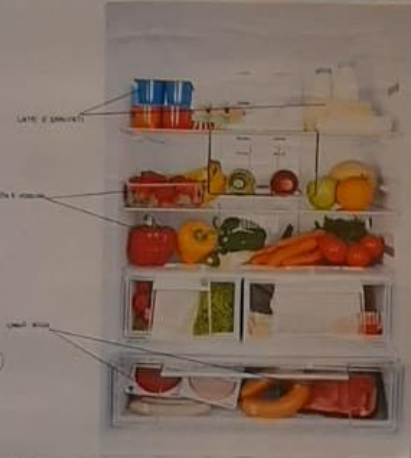


A FINE GIORNATA PIU' DI 20000 SUPERMERCATI IN ITALIA OFFRONO A PREZZI SCONTATI CIBI CHE RISCHIANO DI ESSERE BUTTATI. SCEGLI QUESTI PRODOTTI PER RISPARMIARE ED EVITARE SPRECHI INUTILI.

METODO FIFO

FIRST IN FIRST OUT

IL METODO "FIRST IN FIRST OUT" VIENE USATO NELLE CATENE DI DISTRIBUZIONE E NELLA QUOTIDIANITA' E CONSISTE NELL'ORGANIZZARE IL PROPRIO FRIGORIFERO ESPONENDO DAVANTI IL CIBO CHE SCADE PRIMA IN MODO TALE DA MANGIARLO SUBITO, NON DIMENTICANDOLO IN FONDO.



PRODOTTI DA SISTEMARE DAVANTI



PRODOTTI DA SISTEMARE IN FONDO





LA DIETA MEDITERRANEA è uno STILE di VITA.



È scientificamente provato che la dieta mediterranea è un tipo di dieta sana ed equilibrata, ricca di tutti i nutrienti necessari per il benessere del tutto salutare. Questa dieta, che si caratterizza per un alto apporto di nutrienti di tutti i tipi, previene le malattie cardiovascolari.

Nel 2010, i principali paesi che si affacciano sul Mediterraneo, tra cui Italia, Spagna, Grecia e Marocco, proposero all'UE di riconoscere la dieta mediterranea come PATRIMONIO UNESCO, definendo questa come "insieme di COMPETENZE, CONOSCENZE, RITI, SIMBOLI e TRADIZIONI" nel rapporto alla tavola. Fu così che il 16 Novembre dello stesso anno la propria fu accettata e la dieta mediterranea, per i suoi valori, riconosciuta come PATRIMONIO MONDIALE. La dieta mediterranea è tradizione millenaria.

Il modello nutrizionale della dieta mediterranea è a base di olio d'oliva, cereali, legumi, vegetali. In Italia sono presenti in Italia, 19.000 aziende agricole e 11.000 punti vendita.

La dieta mediterranea viene nel 2022 per la qualità della tavola considerata il primo per "MIGLIORE REGIME ALIMENTARE".



L'IMPORTANZA DEI PRODOTTI DI STAGIONE

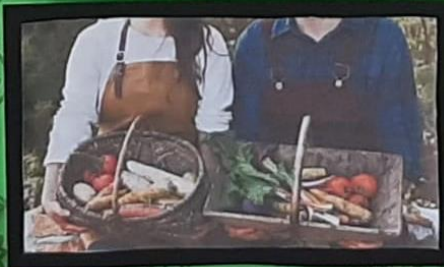
Nella dieta mediterranea è importante scegliere e consumare ortaggi e vegetali rispettando la loro STAGIONALITÀ e scegliendo possibilmente quelli LOCALI.

In questo modo si riduce la coltivazione in serra e i conseguenti impatti ambientali, abbattendo i costi e l'INQUINAMENTO causato dal TRASPORTO da paesi lontani.



La dieta mediterranea non è fatta solo di cibo, ma è un vero e proprio STILE di VITA che inizia con la CONVIVIALITÀ: il semplice star seduti con i propri cari.

Nella dieta mediterranea è molto importante il MOVIMENTO con ATTIVITÀ FISICA da svolgere regolarmente, ma è anche necessario un adeguato riposo.



Un aspetto che caratterizza entrambi è quello di CUCINARE I CIBI DA SE, senza consumare nulla di confezionato e soprattutto la regola del "PIATTO con 5 INGREDIENTI".



BENESSERE

DIETA MEDITERRANEA

PIRAMIDE
ALIMENTARE

PIRAMIDE
AMBIENTALE

BIANCA A CARNE

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

PREFERIRE PRODOTTI BIOLOGICI, COME
PASTA INTEGRALI

PREFERIRE LA PESCA LOCALE

ACQUISTARE PRODOTTI CON ECCESSIVI
INGREDIENTI

EVITARE CIBI TROPPO ELABORATI, CON
MOLTI INGREDIENTI

BEATRICE BENVILAGNA 2'8
DANILA VERRI 2'8
MIRA CICALONE 2'9
MILVA BACCANI 2'9
FLETTNER FERRARI 2'9

CONSUMO MENSILE

* OCCASIONALMENTE * CIBO SPAZZATO

CONSUMO SETTIMANALE

* CIRCA 3 PORZIONI DI PESCE, CARNE
E FORMAGGI

CONSUMO GIORNALIERO

* ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA
* 4-6 PORZIONI DI PANE E PASTA
* 3 PORZIONI DI GRASSI (OLIO E BURRO)
* 2 PORZIONI DI LATTICINI

CIO' CHE FA BENE ALLA SALUTE
FA BENE ANCHE ALL'AMBIENTE

POSSO ANCORA MANGIARLO?

PENSI MAI A QUANTO CIBO VIENE SPRECATO? SAI CHE UNA DELLE CAUSE DELLO SPRECO ALIMENTARE È IL SUPERAMENTO DELLA DATA DI SCADENZA?



CON ALIMENTO SPORCA (L'ETICHETTA CHE CONTIENE DIVERSE INFORMAZIONI SUI INGREDIENTI CONTENUTI, LA MODALITÀ DI CONSERVAZIONE, ESSENTIALI INTOLLERANZE, LA QUANTITÀ DI CALORIE FORNITE DALL'ALIMENTO E LA DATA DI SCADENZA O IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE.

L'INDICAZIONE DI SCADENZA È UN'INFORMAZIONE IMPORTANTISSIMA! ATTENZIONE PERCHÉ NE ESISTONO DUE TIPI:
- DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO
- DA CONSUMARE ENTRO

MA È ANCORA BUONO?

CON LA SCADENZA DI UN ALIMENTO SPRECO ENTRA IN GIOCO IL TEMPO CHE TRASCORRE DAL MOMENTO IN CUI IL CIBO VIENE SPRECATO.

INOLTRE, SE LA CONFEZIONE È APERTA DA MOLTO TEMPO, È MEGLIO NON ASSAGGIARE ALCUNI ALIMENTI COME QUELLI SOTTOLINI O QUELLI NON CONTENENTI ACETO. INFATTI, BISOGNA TENERE IN CONSIDERAZIONE LA POSSIBILE FORMAZIONE DELLA TOSCIANA BOTULINICA CHE È IL VELENO PIÙ POTENTE CHE SI CONVIENE IN NATURA.



IN GENERALE SE UN ALIMENTO PRIMA DELLA SCADENZA O DEL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE...

LE ETICHETTE

DA CONSUMARE ENTRO...

LA DIFETTIVA "DA CONSUMARE ENTRO" INDICA ALIMENTI MOLTO DEPERIBILI CHE POTREBBERO PERTANTO COSTITUIRE, DOPO UN BREVE PERIODO, UN PERICOLO IMMEDIATO PER LA SALUTE UMANA. QUESTI ALIMENTI POSSONO ESSERE CONSUMATI FINO ALLA DATA INDICATA, MA NON DOPO, ANCHE SE HANNO UN BELL'ASPETTO E UN BUON GUSTO.

LA DATA DI SCADENZA, CON L'INDICAZIONE "DA CONSUMARSI ENTRO" VA SU PRODOTTI CHE SONO MOLTO DEPERIBILI DAL PUNTO DI VISTA MICROBIOLOGICO, COME GLI ALIMENTI PRE-COCCINATI FREDDI.

UN ELENCO NON COMPLETO MA SOLO INDICATIVO POTREBBE COMPRENDERE: LATTE, UOVA, FORMAGGI FRESCHE, CARNE, PESCE, MA ANCHE BIVALVE...

LE ETICHETTE

CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO...?

"DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO" INDICA, CHE CONSUMANDO IL PRODOTTO PRIMA DELLA DATA, SI RISCHIA CHE IL GUSTO E LA CONSISTENZA NON SIANO RECISI COME PRIMA, MA NON SI CORRANO RIPERCUSSIONI PER LA SALUTE.

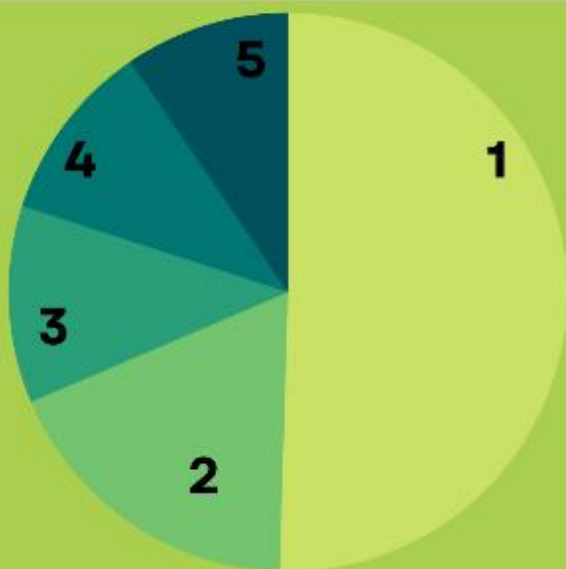
IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE È PREVISTO PER PRODOTTI CHE NON SONO MOLTO DEPERIBILI DA UN PUNTO DI VISTA MICROBIOLOGICO, COME PER ESEMPIO PRODOTTI SECCHI, CONFEZIONATI, ALIMENTI IN SCAFOLE, CONFEZIONI E CONSERVA, CONSERVE SOTTOLINI, PRODOTTI SOTTOVACUO, PESCI SECCHI, CONFEZIONATI E SE VUOLE, UNO SPAZIO COI CIBO AROMATICO, FRAGOLE...





La legge Gadda: introdotta nel 2016, con l'obiettivo principale limitare gli sprechi e ridistribuire gli eccessi

I numeri dello spreco alimentare a livello dell'UE



COME SI SPRECA NELL'UE

- 1: nuclei familiari 53%
- 2: trasformazione degli alimenti 19%
- 3: ristorazione 12%
- 4: produzione primaria 11%
- 5: altri 5%

QUANTO SI SPRECA NELL'UE



Milioni di tonnellate sprecate ogni anno



Kg a persona



170 milioni di tonnellate di CO₂, emesse a causa della produzione e dello smaltimento dello spreco