



UN MONDO SENZA SPRECHI



Guida per gli insegnanti

Prefazione

Dal 2017 Findus con Scuolattiva Onlus è presente nelle scuole con progetti pensati per arricchire l'esperienza di apprendimento e accompagnare bambini e bambine per diventare cittadini consapevoli, attenti al futuro delle persone e del pianeta.



Il percorso è iniziato con *Storie dal Mare*, che unisce avventura, educazione alimentare e ambientale intorno ai valori della vita in mare, la pesca sostenibile, il rispetto per l'ambiente marino e l'importanza del lavoro di squadra.

L'impegno continua con *Coltiviamo il Futuro*, il progetto dedicato all'agricoltura sostenibile che si concentra sul rispetto e sulla cura della terra attraverso pratiche come il risparmio dell'acqua, la rotazione delle colture e la valorizzazione del ruolo degli agronomi.

Dal 2020, le iniziative *Storie dal Mare* e *Coltiviamo il Futuro* sono diventate due moduli di un unico progetto “**A Scuola di Futuro**”, e rimangono a disposizione dei docenti nel sito www.ascuoladifuturo.it.



Per l'anno scolastico 2025/2026, “A scuola di Futuro” si arricchisce di un nuovo modulo sul tema dello spreco alimentare: *Un mondo senza Sprechi*. L'obiettivo è promuovere una cultura alimentare consapevole, puntando alla **riduzione dello spreco e alla sostenibilità**. Si intende inoltre creare un ponte tra scuola e famiglia, coinvolgendo attivamente bambini e bambine, in modo che il rispetto del cibo diventi un'abitudine quotidiana e un'occasione concreta per prendersi cura dell'ambiente e degli altri. Il percorso si ispira alla campagna **Zero Sprechi** dell'azienda sostenitrice, con l'obiettivo di trasformare conoscenze e valori in azioni concrete.



INDICE

Prefazione	pg. 2
Introduzione	pg. 4
CAP. 1 - Che cos'è lo spreco alimentare	pg. 5
CAP. 2 - Il mondo e il cibo che si spreca	pg. 7
CAP. 3 - L'Italia e lo spreco	pg. 9
CAP. 4 - Perché si spreca il cibo	pg. 12
CAP. 5 - Parlare di spreco a scuola	pg. 14
CAP. 6 - Solidarietà	pg. 15
CAP. 7 - Buone pratiche	pg. 17
Per approfondire	pg. 19

Gentile Insegnante,

grazie per aver aderito al progetto *Un Mondo senza Sprechi*.

Questa guida nasce per supportarvi nell'affrontare il tema dello spreco alimentare con i vostri alunni e alunne, fornendovi strumenti chiari e operativi per promuovere comprensione, consapevolezza e comportamenti responsabili che possano essere replicati in famiglia.

Lo spreco di cibo non rappresenta solo una perdita economica, ma comporta conseguenze significative sull'ambiente e sulla società: ogni alimento sprecato implica risorse naturali consumate e opportunità perse di sostenere chi è in difficoltà. Attraverso questo percorso potrete accompagnare bambini e bambine dal contesto globale a quello domestico, presentando definizioni di spreco e perdita, dati nazionali e internazionali, cause e responsabilità a livello familiare e distributivo, differenze territoriali e fattori culturali. Le attività proposte, da fare con il gruppo classe, vi permetteranno di trasformare la conoscenza in azioni quotidiane concrete.

I giovani possono essere testimoni attivi del cambiamento: piccoli gesti concreti, ogni giorno, potranno contribuire a costruire un futuro più giusto, solidale e rispettoso del pianeta.

Come utilizzare questo kit didattico:

Potrà seguire i **capitoli tematici della Guida** in ordine, oppure selezionare quelli più adatti alle esigenze della sua classe. Troverà dati aggiornati, esempi e attività pensate per stimolare curiosità e partecipazione: analizzare dati sugli sprechi, creare grafici, simulare la spesa, organizzare il frigorifero o osservare il percorso della filiera del cibo, dalla produzione al consumo. Alcune attività possono coinvolgere anche le famiglie, consolidando comportamenti sostenibili e dimostrando che anche piccoli gesti quotidiani possono avere un effetto positivo sulla comunità e sul pianeta.

Nel kit troverà inoltre **due schede operative**. Vi consigliamo di utilizzarle dopo che avrete approfondito e fatto alcune delle attività con il gruppo classe.

E anche **25 copie del ricettario anti-spreco** che i bambini potranno utilizzare a casa con i propri genitori, imparando a trasformare scarti alimentari in nuove risorse attraverso gustose ricette.

CAP. 1 – Che cos'è lo spreco alimentare

Con il termine **spreco alimentare** si fa riferimento a tutti quegli alimenti che, lungo la catena agroalimentare, vengono scartati per motivi economici, estetici o per la vicinanza alla scadenza, pur essendo ancora commestibili. Cibo che potrebbe essere consumato e avere ancora valore viene, invece, eliminato, andando perduto inutilmente.

Buona parte dello spreco dipende dalle nostre scelte quotidiane: capita a tutti, apriamo il frigorifero e troviamo un alimento dimenticato, ormai da buttare. Ma esiste un altro fenomeno, meno visibile ma altrettanto importante, chiamato **perdita alimentare**. Le perdite avvengono **prima che il cibo arrivi sulle nostre tavole**: durante la raccolta, il trasporto, la conservazione o la lavorazione degli alimenti. In questi casi il cibo si rovina o viene scartato per problemi tecnici o organizzativi.

Proviamo a immaginare una mela. Se cade da un camion durante il trasporto e non può più essere venduta, si parla di **perdita alimentare**. Se invece una famiglia ne compra troppe e alcune restano nel frigorifero fino a marcire, quello è **spreco alimentare**.

La differenza può sembrare sottile, ma capirla ci aiuta a riconoscere **il ruolo che ciascuno di noi può avere**. A casa possiamo fare la nostra parte, imparando a fare attenzione agli acquisti, a conservare meglio gli alimenti e a non sprecare ciò che abbiamo. A livello agricolo, industriale e commerciale, invece, è possibile ridurre le perdite migliorando il trasporto, lo stoccaggio e la distribuzione del cibo.

Ogni piccolo gesto conta, e tutto inizia dalla consapevolezza.



Circa 1/3 del cibo prodotto nel mondo viene sprecato o perso prima di essere consumato. In media, **in Italia ogni persona spreca più di 1/2 kg di cibo a settimana solo in casa**. Questo corrisponde a circa 30 kg di cibo sprecato all'anno per persona. Se moltiplichiamo questa quantità per tutte le famiglie italiane, otteniamo milioni di kg di cibo buttati via ogni anno, solo nelle case.



Attività - “Frigorifero a prova di spreco”

- Creiamo in classe un “frigorifero ideale” e decidiamo come organizzare cibi e scadenze.
- Calcoliamo quanto cibo non verrebbe sprecato con semplici accorgimenti, come congelare frutta e pane avanzati, o pianificare meglio i pasti.
- Discussione finale: quali gesti possono fare gli alunni e le alunne a casa per ridurre lo spreco ogni giorno?
- Ogni alunno porta a casa un’idea di spesa intelligente e la mette in pratica per una settimana. Piccoli gesti quotidiani, moltiplicati per tante famiglie, hanno un impatto enorme sull’ambiente e sulla società!



CAP. 2 – Il mondo, il cibo che si spreca e l'impatto ambientale

Ogni anno nel mondo vengono sprecate 1,05 miliardi di tonnellate di cibo, l'equivalente di **1/3 della produzione alimentare globale**. Di questo 33%, il 19% viene sprecato a livello di vendita al dettaglio, ristorazione e famiglie, mentre il 13-14% nella fase di produzione e raccolta. Il 19% del cibo sprecato si ripartisce nel seguente modo: **commercio al dettaglio 12%; ristorazione 28%; domestico 60%**.

(Fonte: Waste Watcher International Observatory - Università di Bologna, Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari su dati ed elaborazione IPSOS FAO e UNE).



Le cause cambiano a seconda dei contesti geografici: nei Paesi a basso reddito le perdite avvengono soprattutto durante la raccolta, il trasporto e la conservazione, mentre nei Paesi ad alto reddito gran parte del problema riguarda lo spreco a livello di **vendita al dettaglio, ristorazione e consumo domestico**.

Lo spreco non riguarda solo il cibo, ma anche le risorse necessarie per produrlo: **acqua, suolo, energia e lavoro umano**. Ad esempio, servono circa 1.500 litri d'acqua per produrre 1 kg di cereali e fino a 15.000 litri per 1 kg di carne bovina e molta energia per trasporto e lavorazione; se questi alimenti vengono sprecati, l'acqua e l'energia impiegate sono state consumate inutilmente. Riguardo al suolo, terreni agricoli preziosi vengono usati per coltivare cibo che poi finisce nella spazzatura: ampie superfici agricole (circa il 28% dei terreni coltivati globalmente, pari a 1,4 miliardi di ettari) servono a produrre cibo che non verrà mai consumato.



LO SAPEVI CHE?

Lo spreco alimentare non è solo un problema etico o sociale ma ha un **impatto ambientale** enorme: è responsabile, infatti, di quasi il **10% delle emissioni globali di gas serra**. Se il cibo sprecato fosse un Paese, sarebbe il terzo maggior emettitore di gas serra al mondo, dopo Cina e Stati Uniti.

Regione / Paese	PERCENTUALE CIRCA DI CIBO PERSO O SPRECATO	PRINCIPALI CAUSE
Africa sub-sahariana	circa 20-25%	Perdite soprattutto durante raccolta, trasporto e conservazione (infrastrutture carenti)
Asia meridionale	circa 20-30%	Perdite post-raccolta dovute a stoccaggio e logistica insufficienti
Europa e Nord America	circa 10-15% (perdite lungo la filiera), ma spreco maggiore nelle famiglie	Spreco domestico e commerciale più rilevante
Italia	circa 15-20% complessivo stimato / ~618 g a persona a settimana (2025)	Spreco domestico significativo, con consumo inefficiente e scarsa pianificazione

Fonti: FAO – SDG Indicator 12.3.1 “Global Food Losses” (dati aggiornati al 2023-2024). Waste Watcher International Observatory – “Il caso Italia 2025”. Eurostat / FAO-OCSE (opzionale, confronto Europa e Italia)

Questi dati mostrano che ogni Paese ha sfide diverse, ma il risultato è lo stesso: una grande quantità di cibo non arriva a chi ne ha bisogno e le risorse impiegate per produrlo vengono sprecate.

Attività - “La catena delle risorse del cibo”

Materiale: immagini o piccoli cartoncini di alimenti comuni (pane, frutta, verdura, latte, carne); cartoncini che rappresentano le risorse: acqua , energia , suolo ; fogli adesivi.

- Dividiamo la classe in piccoli gruppi. Ogni gruppo realizza una mini-catena da tavolo usando il materiale a disposizione: campo > trasporto > negozio > casa, “muovendo” il cibo lungo la filiera.
- Per ogni alimento chiediamo “Quali risorse servono per produrre questo alimento?”
- Collochiamo le immagini sulla catena, aggiungendo le etichette delle risorse. Se il cibo viene sprecato in qualsiasi punto della catena, tutte queste risorse sono state sprecate.

Quale cibo, secondo voi, viene sprecato maggiormente?

Discussione finale: quali gesti concreti possiamo fare a casa o a scuola per non sprecare?

CAP. 3 – L'Italia e lo spreco

La situazione italiana ci riguarda da vicino. Non è qualcosa di astratto o lontano: nasce spesso nelle nostre case, dalle scelte quotidiane che facciamo quando facciamo la spesa, cuciniamo o sistemiamo il frigorifero. In media in Italia **ogni persona spreca circa 30 kg di cibo** all'anno solo in ambito domestico (dati Waste Watcher International, 2025).

Ma i dati non sono uguali ovunque. In Italia ci sono culture alimentari, abitudini e contesti socioeconomici differenti. I dati mostrano infatti che lo spreco settimanale pro capite varia nelle diverse aree del Paese: **circa 490 grammi al Centro, circa 515 grammi al Nord e circa 630 grammi al Sud.**

Dietro questi numeri ci sono modi diversi di rapportarsi al cibo, influenzati dalle tradizioni familiari, dalle possibilità economiche, dall'organizzazione del tempo e dall'accesso ai prodotti. Comprendere queste differenze non serve a fare confronti o classifiche, ma ad aumentare la consapevolezza. Osservare come lo spreco cambia nei diversi contesti permette di capire, infatti, dove e come intervenire con azioni di educazione e sensibilizzazione, a partire proprio dalla scuola primaria. Perché educare a ridurre lo spreco significa educare al rispetto del cibo, delle persone che lo producono e dell'ambiente in cui viviamo.



LO SAPEVI CHE?

Secondo il Rapporto Waste Watcher International 2025, **in Italia, lungo l'intera filiera, lo spreco alimentare ammonta a circa 4,5 milioni di tonnellate di cibo all'anno, e oltre la metà dello spreco avviene nelle case.** Tra gli alimenti più frequentemente buttati a livello domestico figurano soprattutto **frutta, verdura e pane**, che risultano quindi tra i principali responsabili dell'impatto ambientale complessivo dello spreco alimentare, in termini di consumo inutile di risorse naturali ed emissioni climalteranti.



Alimenti più sprecati in Italia (fonti Fruitbook Magazine e Food Affairs):

Categoria alimentare	GRAMMI SPRECATI A SETTIMANA (PER PERSONA) / RANKING CONSUMO DOMESTICO	COMMENTO
Frutta fresca	~ 22,9 – 24,3 g a settimana	1° nella “hit dello spreco”
Verdura fresca / Ortofrutta	~ 21,5 – 20,5 g a settimana	2° più sprecata
Pane	~ 19,5 – 21,2 g a settimana	Spesso negli avanzi o scadenze
Insalate / verdure di “contorno”	~ 18,4 – 19,4 g a settimana	Alta deperibilità
Cipolle / tuberi / prodotti ortofrutticoli vari	~ 16,9 – 17,4 g a settimana	Tipicamente nella top-5 dello spreco

Questa tabella evidenzia che **frutta e verdura sono tra i gruppi più sprecati** e dunque obiettivi prioritari per buone pratiche (conservazione, gestione, consumo consapevole).

Secondo i rapporti di Waste Watcher International e della campagna Spreco Zero, riferiti all'Italia, anche alimenti come **pesce/pescato, carne bovina e latticini** presentano percentuali significative di spreco domestico: circa il **35% per il pesce**, il **20% per la carne bovina** e il **20% per i latticini**. Questi dati evidenziano criticità legate soprattutto alla conservazione, alla gestione delle porzioni e ai tempi di consumo.

Per quanto riguarda il pesce, il **pesce surgelato**, se di qualità, rappresenta un valido alleato: viene lavorato vicino al luogo di pesca, conserva le sue proprietà nutrizionali e può essere utilizzato solo nella quantità necessaria. In questo modo si riducono gli scarti, si gestiscono meglio le porzioni e si impara a dare valore al cibo, evitando sprechi inutili.

Attività per la classe e la famiglia - “Il cibo vicino a noi”

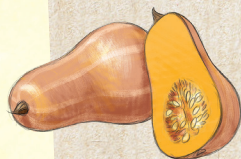
- Chiediamo a ragazzi e ragazze di raccogliere dati sugli sprechi in famiglia per una settimana: quali alimenti finiscono più spesso nella spazzatura e perché? In quali quantità?
- Confrontiamo i risultati raccolti e proviamo a costruire dei grafici semplici (barre o torte) per visualizzare le differenze emerse tra gli alimenti analizzati.



LO SAPEVI CHE?

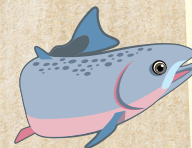


Le verdure – tra gli alimenti più sprecati in Italia – sono fondamentali per la salute perché apportano **acqua, fibra, vitamine e sali minerali**, a fronte di un **basso contenuto calorico**. La fibra, in particolare, è essenziale per il buon funzionamento dell'intestino e contribuisce alla prevenzione di numerose patologie.

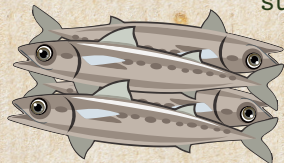


Secondo le indicazioni scientifiche, l'**EFSA** (Autorità Europea Sicurezza Alimentare) considera una porzione di verdura pari a **80 g** (circa una manciata), mentre la commissione **EAT-Lancet** raccomanda un consumo quotidiano di circa **300 g di verdure**, preferibilmente di **colori diversi** che, semplificando, equivalgono a **4 piccole porzioni o manciate di verdure al giorno**.

Il pesce, anch'esso un alimento spesso soggetto a spreco in Italia, fornisce **proteine di alta qualità, grassi "buoni" (omega-3), vitamine e minerali come iodio e vitamina D**. Il consumo regolare di pesce contribuisce al buon funzionamento del cuore, del cervello e delle ossa, oltre a supportare le difese immunitarie.



Secondo le indicazioni scientifiche, l'**EFSA** (Autorità Europea Sicurezza Alimentare) suggerisce di consumare **almeno due porzioni di pesce a settimana**, equivalenti a circa 150–200 g per porzione, privilegiando pesce azzurro e varietà surgelate di qualità, che mantengono nutrienti e freschezza, riducendo al contempo gli sprechi domestici.



Riduzione dello spreco alimentare nell'UE

L'UE punta a ridurre lo spreco alimentare entro il 2030 secondo l'**Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 12**: -30% pro capite in vendita al dettaglio, ristorazione e famiglie, e -10% in produzione e trasformazione. La strategia interessa tutta la filiera, dal produttore al consumatore, per ridurre impatti ambientali, economici e sociali. Si promuovono anche donazioni di cibo sicuro, riuso (alimentazione animale, compostaggio) e una gestione più efficiente degli alimenti.

12 CONSUMO RESPONSABILE



CAP. 4 – Perché si spreca il cibo

Lo spreco nei supermercati e nella ristorazione

Nei negozi e nei ristoranti il cibo viene sprecato quando non viene venduto prima della scadenza, oppure viene scartato per imperfezioni o perché si prepara più cibo di quanto effettivamente venga consumato o venduto. Anche qui, organizzazione e pianificazione sono strumenti chiave per ridurre gli sprechi.

Lo spreco in casa – fattori culturali ed economici

Lo spreco alimentare nelle case dipende spesso da acquisti eccessivi, fretta o poca organizzazione. Frutta, verdura e pane possono deteriorarsi prima di essere consumati se non conservati correttamente, ad esempio in frigo o in contenitori chiusi.

Ma ci sono anche fattori culturali che influenzano gli sprechi: tradizioni di abbondanza, preferenza per i prodotti freschi, o usanze culinarie possono aumentare gli sprechi.

Alcuni studi mostrano che, nei contesti ad alto reddito, le famiglie con maggiori risorse economiche tendono in media a generare più spreco alimentare. Questo può dipendere dal fatto che dispongono di una maggiore capacità di spesa e avvertono meno vincoli economici al momento dell'acquisto. Al contrario, in situazioni di budget più limitato, i consumatori sono spesso più attenti alla pianificazione degli acquisti, alla conservazione e all'utilizzo degli alimenti. Naturalmente non possiamo generalizzare, si tratta di tendenze generali, influenzate anche da fattori culturali, educativi e organizzativi.



LO SAPEVI CHE?

Molti sprechi in casa avvengono perché si compra troppo o non si conserva bene il cibo. Anche piccole attenzioni quotidiane riducono gli sprechi.



Attività - “I più sprecati”

Partendo dai seguenti dati, crea con la classe un semplice grafico a barre che compara i gruppi alimentari più buttati nella spazzatura in Italia ogni anno, pro capite (per una famiglia di 4 persone i dati vanno moltiplicati per 4):

- **Frutta fresca:** ~1,26 kg all'anno: circa **25-26 mele piccole**
- **Pane:** ~1,10 kg all'anno: circa **44 fette di pane**
- **Verdure:** ~1,07 kg all'anno: circa **10-12 ciuffi di spinaci o 5-7 zucchine medie**
- **Insalata:** ~1,01 kg all'anno: circa **50-60 foglie di lattuga grande**
- **Cipolle/aglio/tuberi:** ~0,90 kg all'anno: circa **9-10 cipolle piccole**

Materiale: fogli e colori

Spieghiamo ai bambini e alle bambine che ogni pasto è come una **squadra di supereroi**: ogni alimento ha un potere speciale.

Chiediamo di inventare una **storia o avventura** in cui il pasto, per esempio a base di pesce, aiuta il bambino/la bambina a fare qualcosa di speciale:

- Preparare bene un compito, correre più veloce, giocare meglio a pallone...
- La storia può mostrare cosa succede quando il pesce viene mangiato tutto e cosa succede se invece viene sprecato.

Alla fine, creiamo un poster collettivo con tutte le avventure della “squadra dei super-pasti”.



CAP. 5 – Perché parlare di spreco a scuola

Parlare di spreco alimentare a scuola è fondamentale per avvicinare bambini e bambine, e le loro famiglie, a comprendere il legame profondo tra il cibo, il pianeta e le risorse necessarie per produrlo: acqua, energia, suolo. Il cibo ha anche un enorme valore sociale ed etico. In molte parti del mondo molti non hanno accesso a pasti sufficienti e di qualità. Ridurre lo spreco significa imparare a dare valore al cibo, riconoscendo il tempo, il lavoro e le risorse che ci sono dietro ogni alimento.

Possiamo insegnare ai/alle giovani ad allenare l'attenzione verso ciò che abbiamo, trattarlo con cura e fare scelte consapevoli ogni giorno. Possiamo insegnare a sviluppare rispetto e responsabilità, mostrando che anche i piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza.



LO SAPEVI CHE?

Nelle mense scolastiche italiane, circa il 15-30% del cibo servito non viene consumato, con scarti che riguardano soprattutto pane, frutta, verdura, minestre e pesce. Riguardo al pesce, spesso la causa sono porzioni troppo grandi, oppure il gusto non sempre è gradito ai bambini e alle bambine. Anche piccoli aggiustamenti nella scelta dei piatti (con preparazioni più gradite ai bambini) e nella gestione delle porzioni possono ridurre questo spreco, contribuendo a risparmiare risorse preziose e a rispettare l'ambiente.

Attività - “Il nostro impatto”

- Calcoliamo quante mele o fette di pane vengono buttate in una settimana in classe.
- Disegniamo dei diagrammi o raccontiamo delle storie per visualizzare quanto si spreca.
- Con i diagrammi, proviamo a confrontare i risultati con i dati medi italiani che abbiamo visto nei capitoli precedenti – magari portando in classe una bilancia per

pesare gli alimenti - e discutiamo insieme strategie per ridurre gli sprechi.

Per esempio: se in classe 25 alunni buttano ciascuno in media mezza mela a settimana, significa **12-13 mele gettate** via solo in sette giorni. Calcoliamo insieme quante mele si buttano in un anno e pensiamo a quante risorse sono state necessarie per produrle: questo può aiutare a rendere concreto il concetto di spreco e responsabilità.

CAP. 6 – Solidarietà

Mentre il cibo viene sprecato, nel mondo la fame persiste: **673 milioni di persone soffrono la fame, pari all'8,2% della popolazione mondiale**, di cui: • in Africa: il 20,2% • in Asia: il 6,7%. In aggiunta: 2,3 miliardi di persone vivono in condizioni di insicurezza alimentare, senza accesso garantito a un'alimentazione sufficiente e nutriente. (Fonte: Waste Watcher International Observatory- Università di Bologna, Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari su dati ed elaborazione IPSOS FAO – 2024).

Per fortuna ci sono alcuni modi per non far finire nella spazzatura tutto il cibo che non viene consumato, per esempio alcune organizzazioni si occupano del recupero di alimenti ancora commestibili e li distribuiscono a chi ne ha bisogno, trasformando lo spreco in **gesti concreti di solidarietà**.

In Italia operano diverse organizzazioni, tra cui la **Fondazione Banco Alimentare ETS**, che recupera alimenti ancora utilizzabili da supermercati, aziende e donatori privati, per consegnarli a mense e servizi di assistenza. Alcuni enti di solidarietà alimentare locali svolgono attività simili e, in varie comunità, le scuole sono coinvolte in progetti di raccolta e sensibilizzazione sul contrasto allo spreco alimentare. Queste partnership permettono di trasformare lo spreco in un'opportunità concreta di solidarietà, mostrando come le azioni quotidiane possano avere un impatto positivo sulle persone e sulla comunità. Coinvolgere i bambini e le bambine in attività di recupero del cibo aiuta a sviluppare consapevolezza, responsabilità e senso civico.

Ogni piccolo gesto conta, e tutto inizia dalla consapevolezza.



LO SAPEVI CHE?

Ogni persona nel mondo spreca in media circa 79 kg di cibo all'anno, e si stima che oltre 1 miliardo di pasti vada sprecato ogni giorno a livello globale. Questi numeri emergono dalle analisi più recenti dell'UN Environment Programme (UNEP) e del Food Waste Index Report.

**A livello globale
oltre 1 miliardo
di pasti sprecati
ogni giorno!**



Attività - “Il cibo che aiuta”

- Raccogliamo foto, notizie o racconti di iniziative solidali nel nostro territorio.
- Scriviamo una breve storia collettiva, raccontando come il cibo recuperato può diventare un aiuto concreto.
- Discussione: ci sono piccoli gesti quotidiani che possiamo fare per aiutare chi ha meno di noi?



CAP. 7 – Buone pratiche: piccoli gesti per ridurre lo spreco

Ridurre lo spreco alimentare è possibile con **piccoli gesti quotidiani**, sia a scuola che a casa. Pianificare la spesa e conservare correttamente gli alimenti permette di salvare risorse preziose e sviluppare comportamenti sostenibili che i bambini e le bambine faranno propri per tutta la vita. Ecco alcuni suggerimenti:

Fare la spesa con attenzione

- Prepariamo sempre una **lista** prima di andare a fare la spesa: aiuta a comprare solo ciò che serve e a evitare acquisti impulsivi.
- Compriamo **quantità adeguate al consumo della famiglia**: riduce gli avanzati inutili e permette di usare tutto ciò che si acquista.
- Controlliamo le **date di scadenza** e scegliamo solo prodotti che sappiamo verranno consumati aiuta a non sprecare.
- Organizziamo i pasti della settimana in base agli **ingredienti già disponibili a casa**: è un modo semplice per evitare sprechi.
- Acquistiamo **alimenti surgelati** se non si è in grado di pianificare le tempistiche di utilizzo.

Conservare bene il cibo

- Mangiamo prima i cibi **più deperibili o vicini alla scadenza**.
- Conserviamo frutta e verdura in ambienti freschi o nello **scomparto dedicato nel frigorifero o in sacchetti traspiranti** per mantenere la freschezza più a lungo.
- **Dividiamo in porzioni** ciò che sarà consumato più tardi, facilitando la conservazione e riducendo gli sprechi.
- **Teniamo il frigorifero pulito e organizzato** per vedere chiaramente cosa c'è e conservare meglio gli alimenti.
- **Trasformiamo gli avanzati in nuove ricette creative**, come minestre, zuppe o insalate; può diventare un gioco divertente anche per i bambini e le bambine.
- **Congeliamo alcuni alimenti**, come pane, frutta, verdura o carne per conservarli più a lungo. Nel freezer possiamo congelare frutta già tagliata, o il pane a fette.



LO SAPEVI CHE?

Secondo un'indagine dell'Osservatorio internazionale Waste Watcher – Campagna Spreco Zero per l'Istituto Italiano Alimenti Surgelati (IIAS) sui consumi domestici italiani, **solo una piccola parte dello spreco riguarda cibi surgelati**: circa 14,9 grammi su 667,4 grammi di cibo buttato via ogni settimana, pari a poco più del 2% dello spreco totale.

Inoltre, un'indagine condotta per il report 'Frozen in Focus' ha rilevato che circa un italiano su due sceglie alimenti surgelati proprio per ridurre lo spreco di cibo a casa, dimostrando una consapevolezza diffusa del ruolo dei surgelati nella lotta allo spreco.

Congelazione vs Surgelazione

Congelazione



- Raffreddamento lento, cristalli grandi che possono rompere le cellule.
- Può alterare leggermente gusto e consistenza.

Surgelazione

- Raffreddamento rapidissimo a temperature molto basse.
- Cristalli piccolissimi che preservano sapore, colore e consistenza nonché i preziosi nutrienti.

Attenzione al riciclo

- Compostiamo sempre gli scarti vegetali, questo permette di trasformarli in concime naturale, restituendo nutrienti al terreno e riducendo la quantità di rifiuti inviati in discarica.
- Differenziamo correttamente i rifiuti separando carta, plastica, vetro, metalli e organico: aiuta a **ridurre l'impatto ambientale**, risparmiare risorse ed energia, e favorisce il **riciclo dei materiali**.

Piccoli gesti quotidiani, come usare correttamente bidoni e contenitori, contribuiscono a una gestione dei rifiuti più sostenibile: insegniamo ai bambini e alle bambine l'importanza del rispetto per l'ambiente.



Attività - “Il piatto creativo antispreco”

- Procuriamoci immagini ritagliate da riviste, o stampate dalla rete dei seguenti alimenti “avanzi”: bucce di frutta e frutti, pane, foglie di verdura, pasta cotta, formaggi ecc.; fogli grandi o cartoncini; pennarelli, forbici, colla.
- Dividiamo la classe in piccoli gruppi.
- Distribuiamo a ciascun gruppo alcune immagini di alimenti “avanzi”.
- Invitiamo bambini e bambine a inventare **un piatto antispreco** usando quegli alimenti, disegnandolo o creando un collage sul cartoncino.
- Ogni gruppo presenta il proprio piatto e spiega **come ha evitato lo spreco**.

Per approfondire

Sitografia:

- **Waste Watcher International – Spreco Zero**: pubblica rapporti sullo spreco alimentare in Italia, con dati pro capite, per categoria alimentare e per territorio. I rapporti si trovano su www.sprecozero.it.
- **ARPAT**: offre informazioni sul monitoraggio dello spreco alimentare e buone pratiche ambientali: www.arpat.toscana.it.
- **Comunicati stampa aggiornati**: fonti come ANSA (www.ansa.it) e La Repubblica (www.repubblica.it) riportano spesso dati aggiornati sullo spreco alimentare in Italia.

Altri strumenti digitali e app:

- **Too Good To Go**: è una app che aiuta a capire come recuperare cibo invenduto in negozi e ristoranti vicino a casa nostra.
- **Olio**: permette di condividere alimenti in eccesso con vicini e comunità.
- **Kitchen Stories, Svuotafriigo, Cookpad e altre**: contengono ricette per usare avanzi e ridurre sprechi.

Condividete con i vostri colleghi e colleghe gli spunti che ritenete più importanti!

A SCUOLA DI FUTURO

Progettazione editoriale: ScuolAttiva Onlus
Testi curati da: ScuolAttiva Onlus
Grafica e Impaginazione: Annie Christiansen

www.ascuoladifuturo.it

© 2026 ScuolAttiva Cooperativa Sociale Onlus



ScuolAttiva promuove esperienze educative attive e inclusive
per creare una generazione di giovani cittadini responsabili e consapevoli.

Sito web www.scuolattiva.it  [scuolattiva.progettieducativi](https://www.facebook.com/scuolattiva.progettieducativi)

Stampa Tipografia Varigrafica