



# NOI, IL CIBO E IL NOSTRO PIANETA



sintesi del laboratorio  
svolto  
dagli alunni della 3C



**NO ALLO SPRECO**



## Perdite e sprechi alimentari

Le perdite alimentari vengono definite come una diminuzione della quantità di cibo commestibile, ossia il cibo che viene perso prima di arrivare ai punti vendita.



Viceversa, gli sprechi alimentari si verificano al termine della catena alimentare destinata al consumo umano

# Cause di sprechi e perdite alimentari

Tra le principali cause delle perdite alimentari è possibile trovare:

Fenomeni  
metereologici  
imprevisti e catastrofi  
naturali



Mancanza di  
infrastrutture, categoria  
molto ampia, nella quale  
rientrano l'insufficienza di  
strutture idonee alla  
conservazione;



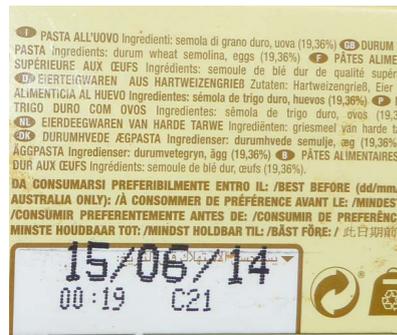
Perdite durante  
il trasporto

Mancanza di competenze o  
capacità di gestione della filiera,  
conoscere le potenzialità e le  
esigenze del proprio prodotto, è  
fondamentale per minimizzare le  
perdite

Mancanza del  
rispetto degli  
standard di sicurezza

Tra le cause principali, responsabili dello spreco alimentari, troviamo:

Cattiva gestione delle scadenze



Cucinare e/o servire troppo cibo



Errata gestione delle scorte e pianificazioni della spesa, imparare a gestire il rapporto tra quantità di prodotto e il suo consumo e acquistare solo quello necessario

Scorretta conservazione degli alimenti



Mancanza di conoscenze riguardanti il cibo e la sua conservazione

# Impatto di sprechi e perdite alimentari

## Impatti ambientali

## Impatti economici

## Impatti sociali

A livello globale è stato calcolato che il valore economico dello spreco alimentare equivale a 2.600 mld di dollari americani annui.

La produzione di cibo richiede l'impiego di risorse preziose per il nostro pianeta. È stato calcolato che il totale annuo dello spreco alimentare equivale a sprecare 250 km<sup>3</sup> di acqua e 1,4 mld di ettari di superficie agricola.

Principalmente gli impatti dello spreco alimentare sono legati al diritto al cibo, ovvero davvero da mangiare in quantità sufficiente e all'accesso al cibo.

# Lo spreco alimentare in Italia e nel mondo

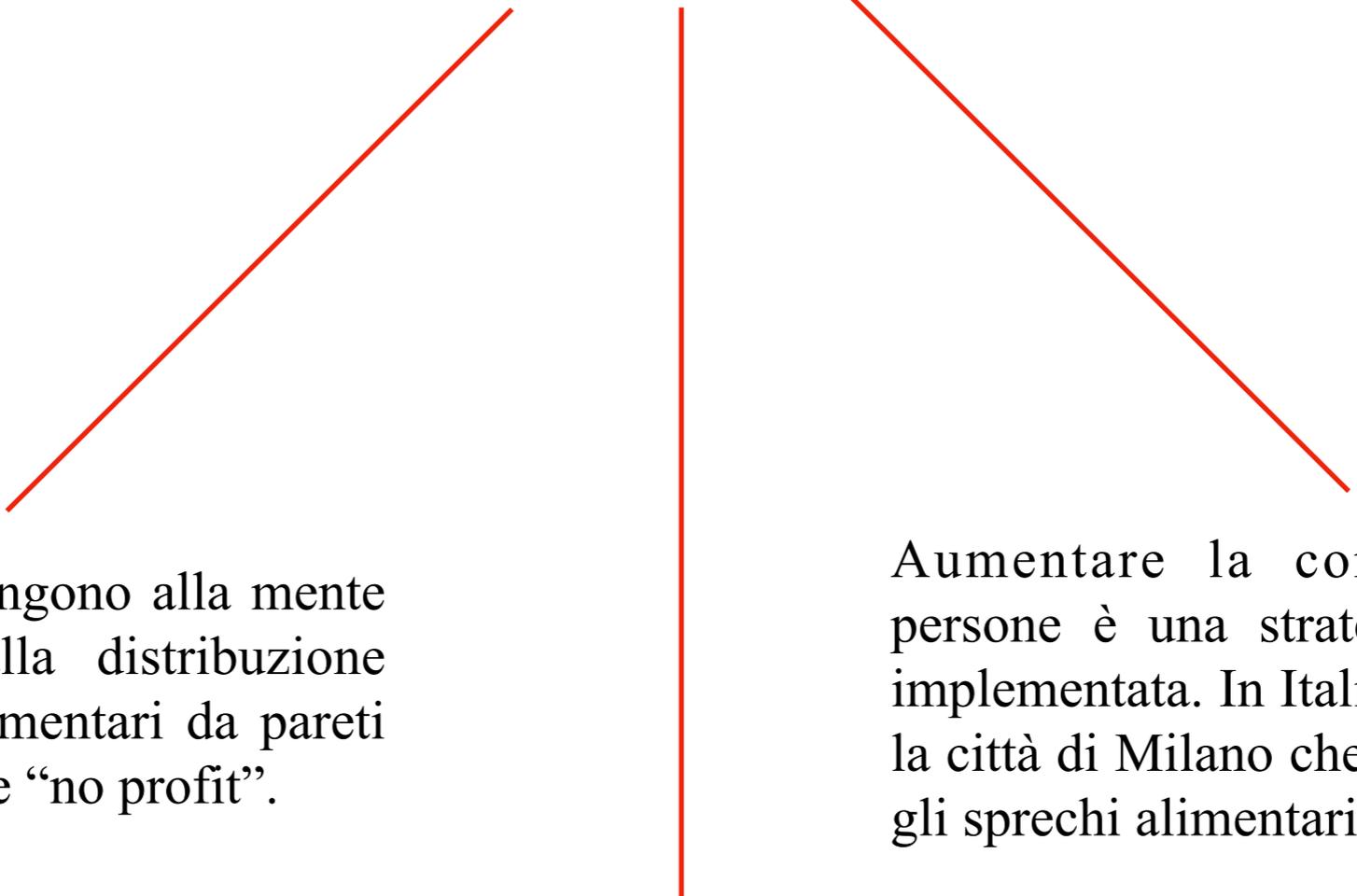


Secondo i dati del Food Sustainability Index 2018, Francia, Argentina e Lussemburgo rappresentano le realtà che più di tutte hanno compiuto dei passi concreti nella riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari tra i Paesi ad alto reddito.



In questo panorama, l'Italia si classifica tra i Paesi con un profilo alto, occupando il diciottesimo posto tra i paesi ad alto reddito, nei 67 analizzati, e il tredicesimo posto a livello europeo, tuttavia, rimane ancora molto da fare a livello individuale, visto che ogni italiano spreca all'incirca 65 kg di cibo all'anno.

# Le soluzioni per fermare lo spreco, combattere gli sprechi alimentari



Le prime azioni che vengono alla mente sono rappresentate dalla distribuzione diretta di eccedenze alimentari da parte di organizzazioni “profit” e “no profit”.

Aumentare la consapevolezza delle persone è una strategia che deve essere implementata. In Italia di grande esempio è la città di Milano che si propone di tagliare gli sprechi alimentari del 50% entro il 2030

Un'altra categoria di iniziative riguarda lo sviluppo di tecnologie digitali per prevenire gli sprechi. Sono famose l'utilizzo di etichette elettroniche nelle grande distribuzione, che permettono di monitorare la corretta temperatura degli alimenti.



## PROMUOVERE STILI DI VITA E ABITUDINI ALIMENTARI E SALUTARI

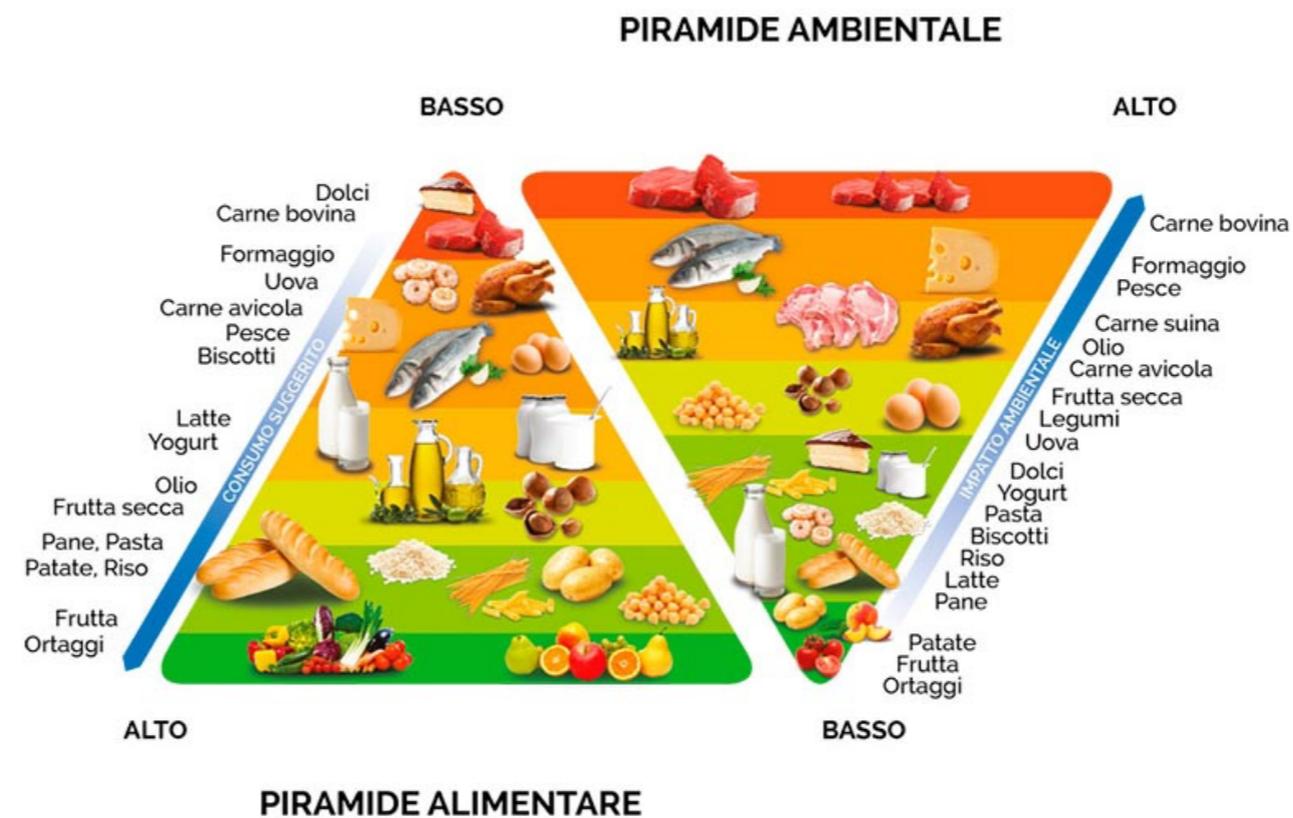
Numerosi studi sembrano confermare che la dieta Mediterranea sia il modello alimentare migliore per prendersi cura della propria salute e dell'ambiente.

Si tratta di un vero e proprio "elisir di lunga vita": un'alta aderenza a questa dieta, rispetto a chi adotta altri modelli alimentari, può tradursi in circa 4,5 anni di aspettativa di vita in più. L'abbinamento salute-sostenibilità può sintetizzarsi nella **Doppia Piramide Alimentare Ambientale elaborata dalla Fondazione BCFN**.

Si tratta di un modello grafico che alla classica piramide alimentare (i cui principi coincidono con quelli della dieta mediterranea) affianca una nuova piramide (capovolta) ambientale nella quale **gli alimenti vengono classificati in base alla loro impronta ecologica** (Ecological Footprint), ossia l'impatto che la loro produzione può avere sull'ambiente.



Alla luce delle evidenze emerse è possibile sottolineare come si riscontri una crescente consapevolezza dell'importanza dell'adozione di stili di vita corretti per il mantenimento di buone condizioni di salute anche in età adulta.





In generale la sintesi delle principali linee guida ci ricorda di:

- 1 scegliere una dieta sana ed equilibrata, alternando gli alimenti
- 2 evitare le calorie in eccesso, come quelle provenienti da bevande zuccherate e snack ricchi di grassi e zuccheri
- 3 distribuire il cibo in diversi momenti della giornata
- 4 moderare le porzioni ed evitare di consumare cibo al di fuori dei 5 pasti consigliati
- 5 preferire le proteine e grassi vegetali
- 6 tra gli alimenti amidacei preferire quelli ricchi in fibre, soprattutto a base di cereali integrali, legumi e frutta secca a guscio





7 Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura



8 ridurre al minimo il consumo di sale aggiunto per evitare lo sviluppo di ipertensione

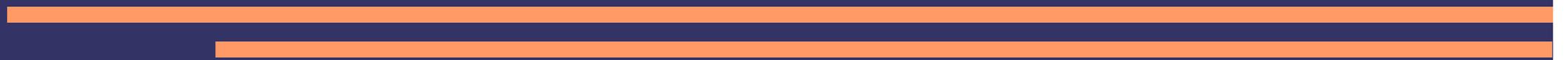
9 fare attività fisica per almeno 30 min. al giorno

10 ridurre la vita sedentaria trascorsa davanti al computer e ai dispositivi elettronici

*COME MANGIARE?*

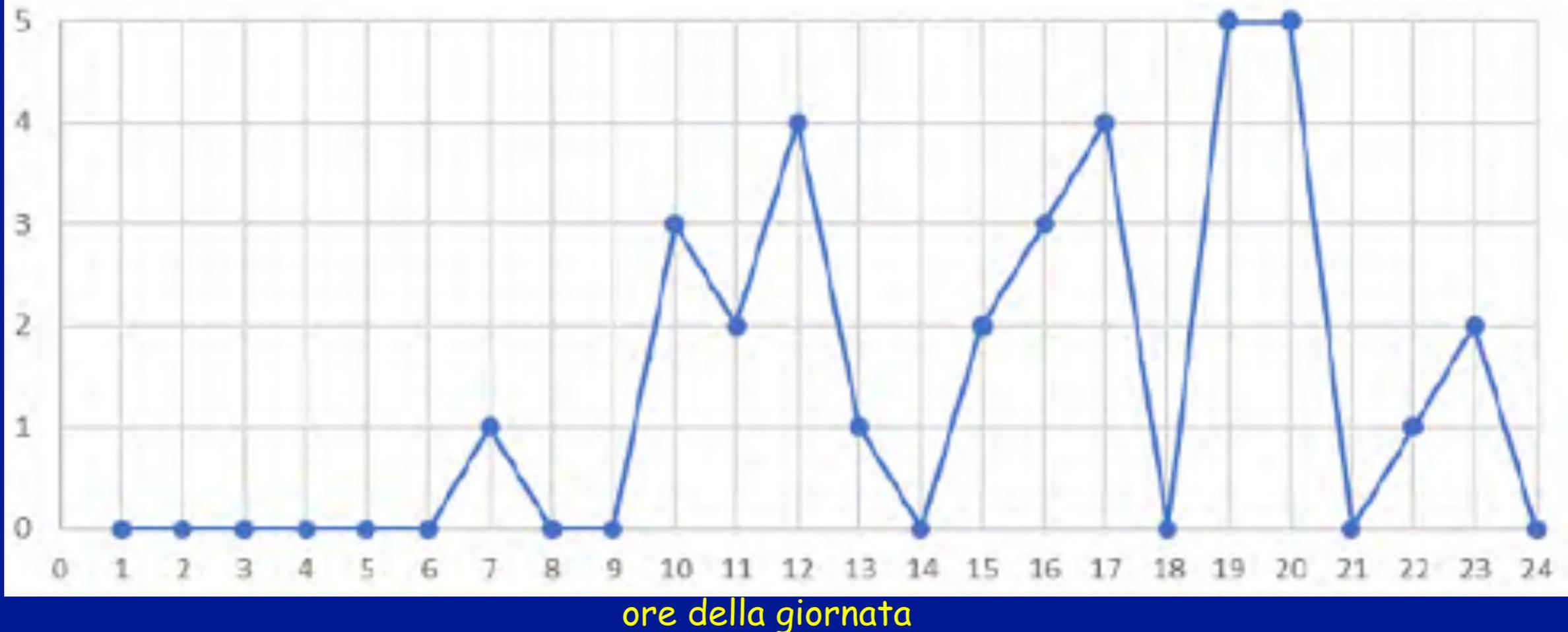
---

*l'orologio della fame*



PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E' FONDAMENTALE CHE I RAGAZZI IMPARINO A CONOSCERE I MECCANISMI DI FAME E SAZIETA' IN MODO CHE NON SI MANGI QUANDO NON SI HA FAME O SI CONFONDA LO STIMOLO DELL'APPETITO CON GLI STATI D'ANIMO. PER TALE SCOPO E' STATO CREATO:

Orologio della fame  
1= poca fame    5= tanta fame



Livello di fame