



# IL DIARIO

## CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Un viaggio alla scoperta dello spreco alimentare domestico  
per imparare come combatterlo



Questo diario appartiene a

.....

## Il decalogo contro lo spreco alimentare

1. Aiuta i tuoi genitori a fare una spesa intelligente.
2. Consigli a mamma e papà di evitare confezioni troppo grandi e prodotti in offerta, se a casa ne avete già a sufficienza.
3. Consigli a mamma e papà di acquistare prodotti freschi come pane, latte, frutta e verdura, nella quantità più giusta per la famiglia, perché si rovinano facilmente.
4. Con i tuoi genitori leggi sempre bene l'etichetta, è lì che troverai le indicazioni sulla durata dei prodotti.
5. Con i tuoi genitori fai sempre attenzione alla data di scadenza: ricordagli che se c'è scritto "*Da consumarsi entro*" il prodotto NON VA CONSUMATO oltre quella data, se invece trovi "*Da consumarsi preferibilmente entro*", il prodotto "potrebbe" essere mangiato senza danni per la salute anche qualche giorno (ma non troppi!) dopo la data riportata.
6. Consigli alla tua mamma di cucinare senza esagerare con le dosi, o non riuscirete a mangiare tutto.
7. Per evitare gli sprechi, inventa con la mamma nuove ricette utilizzando gli avanzi del giorno prima, se conservati bene.
8. Se la dispensa è troppo piena, proponi ai tuoi genitori di organizzare una festa con gli amici e condividere del buon cibo con gli altri, prima che si rovini.
9. Se andate al ristorante e non riesci a finire tutto quello che hai nel piatto, chiedi una **doggy bag**, per portare a casa quanto avanzato.
10. Chiedi ai tuoi genitori di informarsi sulle iniziative antispreco della vostra città per dare ciò che è in più a chi ne ha bisogno.

ATTIVITÀ



# Frigorifero

TUTTE LE ATTIVITÀ CHE SVOLGERAI SU QUESTO DIARIO SONO BUONE PRASSI DA ADOTTARE IN FAMIGLIA!

Passa un pomeriggio con mamma e papà a svuotare il frigorifero: tirate fuori un ripiano per volta, valutate insieme la condizione di ogni prodotto e decidete cosa farne, collocandoli con una **X** nel riquadro più adatto della tabella.

## ALIMENTI BUONI

(Sono quelli che possono tornare in frigo, perché la data di scadenza è lontana, sono ancora sigillati e hanno un ottimo aspetto)

PRODOTTO ANCORA  
ENTRO LA DATA DI  
SCADENZA

PRODOTTO ANCORA  
ENTRO LA DATA  
**PREFERIBILE** DI  
CONSUMAZIONE

PRODOTTO CON UN  
BELL'ASPETTO, GIUSTA  
CONSISTENZA E BUON  
PROFUMO

PRODOTTO APPENA  
COMPRATO

ALTRO

	PRODOTTO ANCORA ENTRO LA DATA DI SCADENZA	PRODOTTO ANCORA ENTRO LA DATA <b>PREFERIBILE</b> DI CONSUMAZIONE	PRODOTTO CON UN BELL'ASPETTO, GIUSTA CONSISTENZA E BUON PROFUMO	PRODOTTO APPENA COMPRATO	ALTRO

svolto con l'aiuto di

.....

# ALIMENTI DA TENERE D'OCCHIO

(Sono quelli da consumare il prima possibile e nel ripiano vanno posizionati davanti)



PRODOTTO "DA  
CONSUMARE  
"PREFERIBILMENTE  
ENTRO" OGGI

PRODOTTO IN  
FRIGO DA QUALCHE  
GIORNO O APERTO

PRODOTTO AVANZATO  
DA IERI

PRODOTTO  
COMPRATO DA  
QUALCHE GIORNO

ALTRO

	PRODOTTO "DA CONSUMARE "PREFERIBILMENTE ENTRO" OGGI	PRODOTTO IN FRIGO DA QUALCHE GIORNO O APERTO	PRODOTTO AVANZATO DA IERI	PRODOTTO COMPRATO DA QUALCHE GIORNO	ALTRO

Solto con l'aiuto di  
.....

# ALIMENTI CATTIVI

(Sono quelli per cui è passata la data di scadenza, che si sono rovinati o ammuffiti, ormai pericolosi per la salute)

PRODOTTO "DA  
CONSUMARE  
"PREFERIBILMENTE  
ENTRO" OGGI

PRODOTTO APERTO  
DA TROPPI GIORNI

PRODOTTO CON UN  
BRUTTO ASPETTO

PRODOTTO CON UN  
CATTIVO ODORE

ALTRO

	PRODOTTO "DA CONSUMARE "PREFERIBILMENTE ENTRO" OGGI	PRODOTTO APERTO DA TROPPI GIORNI	PRODOTTO CON UN BRUTTO ASPETTO	PRODOTTO CON UN CATTIVO ODORE	ALTRO

Svolto con l'aiuto di

.....

ATTIVITÀ



# Dispensa

Passa un pomeriggio con mamma e papà per controllare la dispensa: tirate fuori un ripiano per volta, valutate insieme la condizione di ogni prodotto e decidete cosa farne, collocandoli con una **X** nel riquadro più adatto della tabella.

	PRODOTTO CON DATA DI CONSUMAZIONE PREFERIBILE NON ANCORA PASSATA	PRODOTTO CON UN BELL'ASPETTO, GIUSTA CONSISTENZA E BUON PROFUMO	PRODOTTO APPENA COMPRATO	PRODOTTO CON CONFEZIONE ANCORA CHIUSA	ALTRO
<b>ALIMENTI BUONI</b>					

(Sono quelli che possono tornare nella dispensa, perché la data di scadenza è lontana, sono ancora sigillati e hanno un ottimo aspetto)

	PRODOTTO CON DATA DI CONSUMAZIONE PREFERIBILE PASSATA DA POCO	PRODOTTO CON ASPETTO, CONSISTENZA E ODORE ACCETTABILI	PRODOTTO CON CONFEZIONE GIÀ APERTA, DI CUI SI È MANGIATO UN PO'	PRODOTTO IN DISPENSA DA QUALCHE GIORNO	ALTRO
<b>ALIMENTI DA TENERE D'OCCHIO</b>					

(Sono quelli che vanno consumati il prima possibile e nel ripiano vanno posizionati davanti)

	PRODOTTO IN DISPENSA DA TROPPO TEMPO	PRODOTTO CON CONFEZIONE ALTERATA	PRODOTTO CHE NON HA PIÙ LO STESSO ASPETTO	PRODOTTO CON UN ODORE CATTIVO	ALTRO
<b>ALIMENTI CATTIVI</b>					

(Sono quelli per cui è passata la data di scadenza, che si sono rovinati o ammuffiti, ormai pericolosi per la salute)

ATTIVITÀ



## Cottura e tavola

È importante conservare ogni prodotto nel modo giusto affinché non si rovini prima di essere cucinato, ma anche ai fornelli bisogna fare attenzione, per non preparare più cibo di quanto davvero saremo in grado di mangiarne! Con l'aiuto di mamma e papà prendi una bilancia e guarda quanto cibo è avanzato, qualcosa purtroppo andrà sprecato, ma alcuni avanzi potranno essere trasformati in **NUOVE RICETTE**

### CIBO AVANZATO

	GRAMMI	AVANZATO PERCHÉ NON AVEVO FAME	AVANZATO PERCHÉ NON MI PIACEVA O HO PREFERITO ALTRO	AVANZATO PERCHÉ NE AVEVO TROPPO NEL PIATTO	AVANZATO PERCHÉ NON ERA VENUTO BUONO

**OTTIMO LAVORO!**



Abbiamo salvato un po' di cibo, trasformando gli avanzi in queste nuove ricette:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

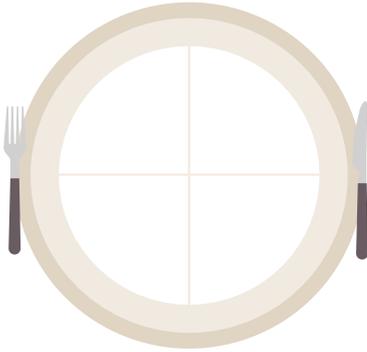


# Ricette

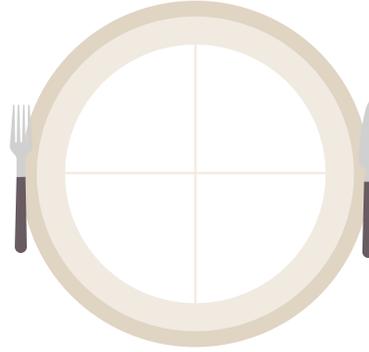
Scrivi il nome del piatto e  
colora la porzione che hai  
consumato!

## • PASTO CONSUMATO A MENSA •

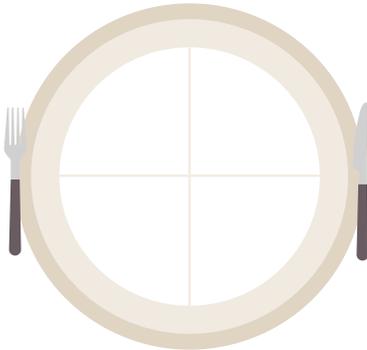
**Primo**



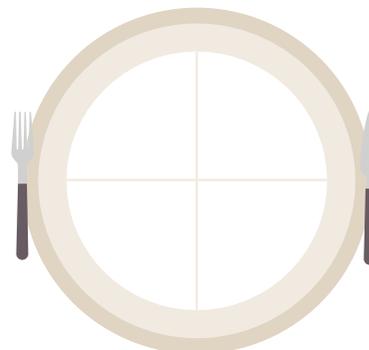
**Secondo**



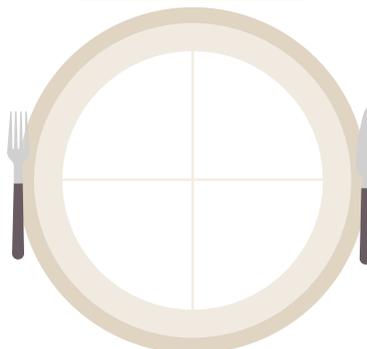
**Contorno**



**Pane**



**Frutta**



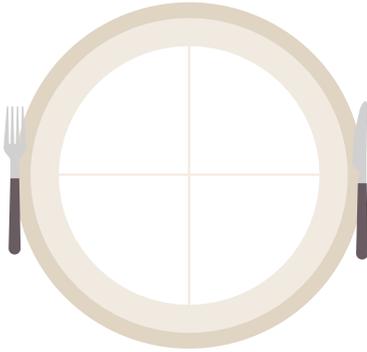


# Ricette

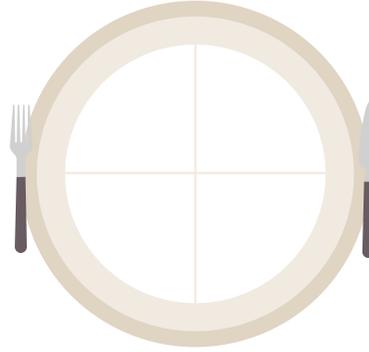
Scrivi il nome del piatto e  
colora la porzione che hai  
consumato!

## • PASTO CONSUMATO A CASA •

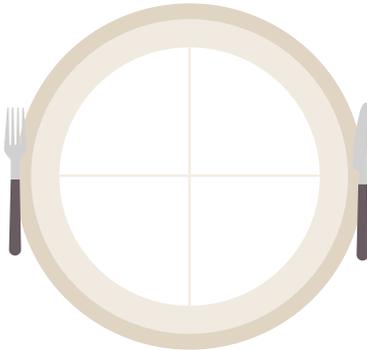
**Primo**



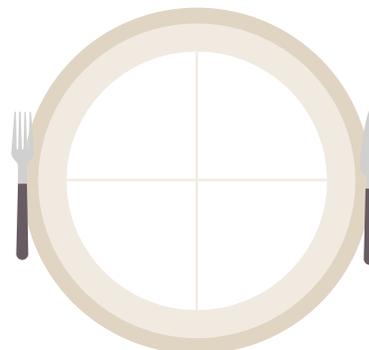
**Secondo**



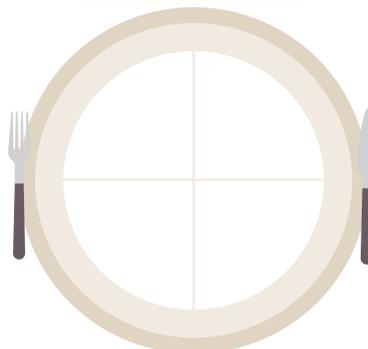
**Contorno**



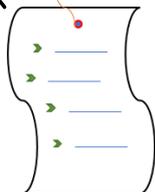
**Pane**



**Frutta**



ATTIVITÀ



## LISTA DELLA SPESA

Per limitare ed evitare ogni spreco, il segreto è acquistare meno e più consapevolmente. Prima di fare la spesa aiuta i tuoi genitori a compilare la lista della spesa, scrivendo quale prodotto e alimento occorre, e la quantità utile alle esigenze di casa.

PRODOTTO	QUANTITÀ