

# RIDURRE GLI SPRECHI A TAVOLA: ACQUA E CIBO





NON SEMPRE LO SPRECO  
E' SEGNO D'ABBONDANZA

Spesso è segno di insensibilità verso l'ambiente o verso quelle persone che non hanno cibo.

**"Sei veramente irresponsabile!"** ci dice l'ambiente ogni volta che sprechiamo qualcosa.

Perché nel produrre quello che buttiamo o scartiamo, incluso il cibo, si consuma energia che in qualche maniera deve essere prodotta...



**Sprecare cibo =**

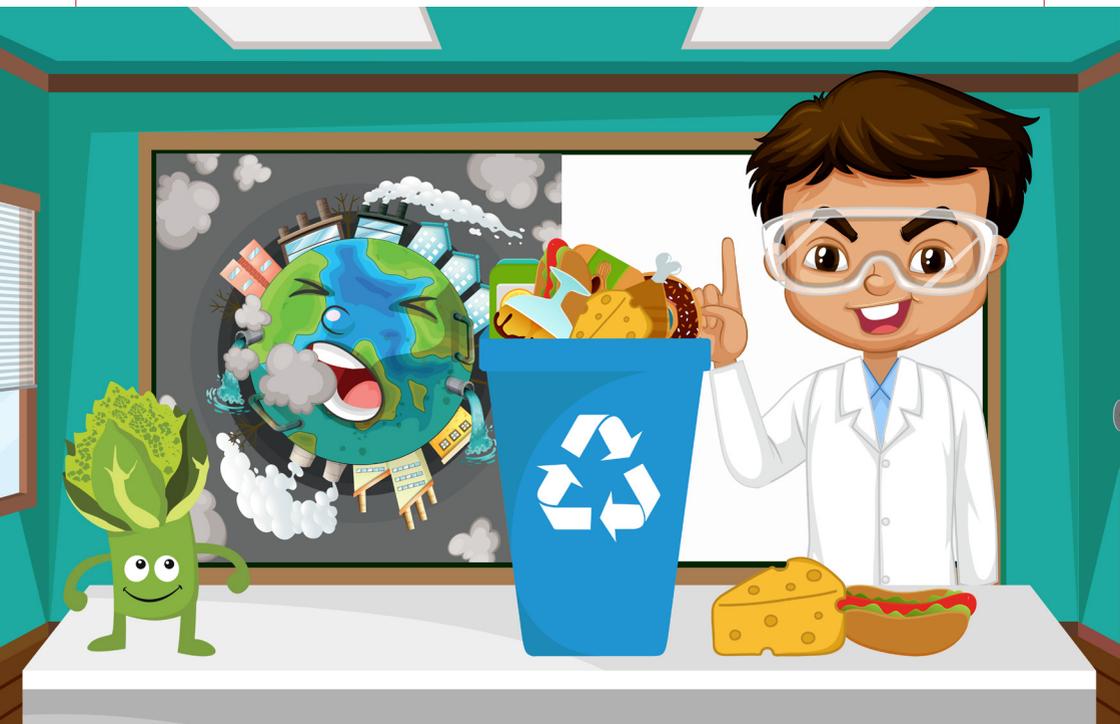
**sprecare energia necessaria per produrlo!**



Ci sono poi gli scarti della lavorazione del cibo, a volte organici (come ad esempio le bucce della frutta o i gusci delle uova) a volte chimici, che devono essere eliminati.



**Sprecare cibo = immettere inutilmente  
nell'ambiente gli scarti di lavorazione inquinanti**



Ma non solo...gli **allevamenti intensivi** sono una delle cause dell'aumento dei dannosi gas serra nell'atmosfera che distruggono lo strato di **ozono**, il nostro alleato che ci protegge dai raggi ultravioletti emessi dal sole.

# LA CARNE NON SI SPRECA!

Così aiuterai l'atmosfera a stare in salute e a proteggerci dagli effetti negativi dei raggi solari.

## ATTIVITÀ 1

**Rifletti in classe:** ti sembra giusto che alcune persone sprechino il cibo, mentre altre non abbiano cibo a sufficienza per sopravvivere o alimentarsi correttamente?



## SIAMO TUTTI TROPPO SPRECONI!

Hanno calcolato che ogni italiano, in media, butta **ogni giorno 75 grammi di cibo nella spazzatura:** l'equivalente di mezza mela o di un piccolo panino. Ti sembrerà poco... ma siamo tante persone in Italia, 60 milioni! Se fai un rapido calcolo, vedrai che il risultato è ... uno spreco enorme! Messi in fila indiana 400.000 elefanti potrebbero formare 2 file lunghe come l'intera Italia!



= 400.000





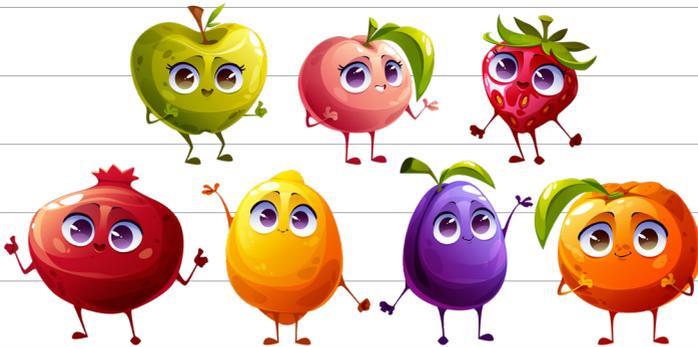
CAPITO QUANTO SPRECO CAUSIAMO  
BUTTANDO UN PUGNO DI CIBO?

Ma anche l'**acqua** è preziosa per la vita:  
uomini e animali possono vivere anche settimane  
senza mangiare, ma al **massimo 3 giorni senza bere!**  
Ecco perché non dobbiamo mai sprecarla!



# QUALI SONO I CIBI PIU' «SPRECATI»?

## 1. frutta



## 2. verdura e ortaggi



### 3. pane



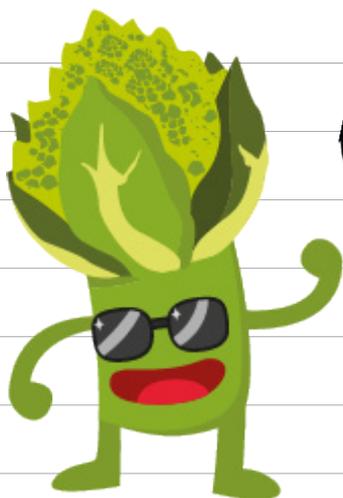
### 4. latticini



### 5. uova



## «OSA POSSO FARE IO?»



PUOI FARE TANTISSIMO!

**1.** Non lasciare nel piatto il cibo che ti viene servito a pranzo, verrebbe buttato!

Se non hai molta fame chiedi di darti meno cibo o chiudi **in un contenitore gli avanzi** per mangiarli dopo, ad esempio a merenda!

**2.** Impara a **conservare nel posto e nel modo giusto** i cibi: alcuni devono andare in frigo, altri in freezer o nella dispensa, altri nel portavivande.

### 3. Non si gioca con gli alimenti!

Quindi non tirarli per scherzo e non rovinarli, ad esempio quando si giocherella con la mollica di pane.

4. Quando vai a fare la spesa con un adulto,

### non comperate confezioni troppo grandi

solo perché sono in offerta.

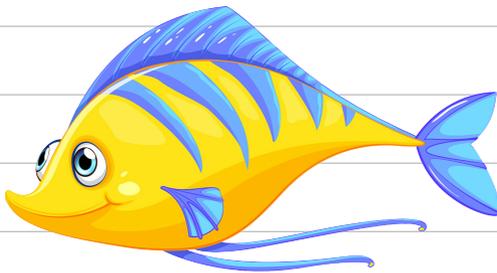
Comprate solo quello che siete in grado di mangiare rispettando i tempi di scadenza dei cibi.



5. Inventa **ricette nuove** con l'aiuto di un adulto usando i cibi che in frigorifero stanno per scadere, così non li dovrai sprecare.

6. Se vedi un **rubinetto che perde acqua**, avvisa subito un adulto e chiedigli di ripararlo.

**GIOCA!** Dove conserveresti i seguenti cibi per non farli rovinare?



Un'altra cosa che puoi fare è mangiare il cibo prima della loro scadenza: non dimenticarlo in frigo o nella dispensa!



**Cerchiamo di capire cosa significa «scaduto».**

### **LEGGIAMO LE ETICHETTE!**

Sulle confezioni dei cibi puoi leggere una di queste due frasi abbinate ad una data:

- 1. «da consumarsi entro il»**
- 2. «da consumarsi preferibilmente entro il»**

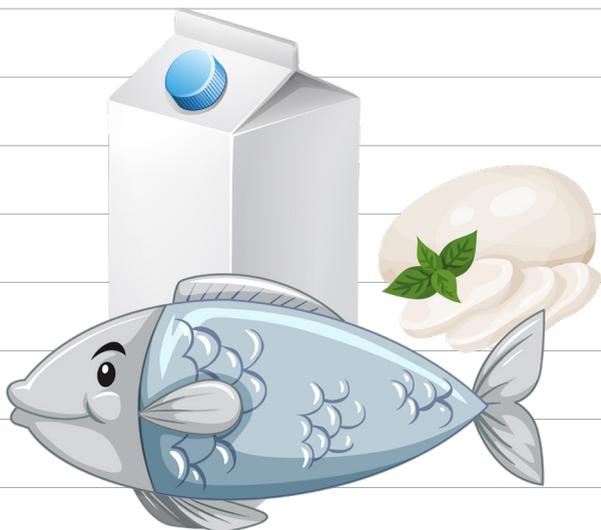
Che differenza c'è?

«**DA CONSUMARSI ENTRO IL**»

significa che il cibo deve essere consumato assolutamente entro la data scritta.

Già dal giorno dopo potrebbe essere nocivo per la nostra salute e quindi bisogna buttarlo.

Dovete guardare la data di scadenza su ogni alimento altamente deperibile, come la carne e il pesce fresco, il latte fresco e i latticini.



## «**DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL**»

significa che si può consumare dopo la data di scadenza, anche se può aver perso le sue qualità organolettiche o proprietà nutritive. Si trova ad esempio sugli alimenti secchi, su quelli surgelati o congelati, sugli alimenti in scatola.

