



FAD per docenti ed educatori

CONSAPEVOLEZZA IN MENSA

**Promuovere scelte alimentari sane e sostenibili
e contenere lo spreco di cibo**

SS Nutrizione Umana e MTA - SC Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria



Il corso è suddiviso in 5 moduli con una durata complessiva di circa 5 ore

MODULO 1: IL CONTESTO	IL CONTESTO E I NUMERI DELLO SPRECO
	MANGIARE A SCUOLA: IL PERCORSO DA IERI A OGGI
	I PROTAGONISTI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA
MODULO 2: SANA ALIMENTAZIONE	IL MENU': BASI SCIENTIFICHE
	IL MENU': ALIMENTI DA PROMUOVERE E DA LIMITARE
	LA GIORNATA ALIMENTARE
	ALIMENTAZIONE PARTICOLARE
	L'ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI
MODULO 3: IL RUOLO EDUCATIVO DEL PASTO	IL PASTO IN MENSA: QUALE VALORE? QUALE RELAZIONE?
MODULO 4: ASPETTI "GREEN"	L'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE
	LO SPRECO ALIMENTARE
	LA SOSTENIBILITA' AMBIENTALE
	ESPOSIZIONE ALLE PLASTICHE: UN PROBLEMA EMERGENTE
MODULO 5: PROPOSTE DIDATTICHE	ATTIVITA' DIDATTICHE E DI LABORATORIO

In quattro anni di proposta di FAD si sono iscritti in circa 1300 tra educatori e docenti

GLI OBIETTIVI: AGENDA 2030

Piano di azione condiviso per realizzare, nell'arco di 15 anni, **miglioramenti significativi per la vita** del Pianeta Terra e di tutti i suoi abitanti.

Per la prima volta emerge un chiaro giudizio sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico e sociale.

Obiettivi di sviluppo sostenibile - Agenda 2030



Obiettivo 12: Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo



Promuove la gestione dell'uso efficiente delle risorse naturali, la riduzione della produzione di rifiuti e lo spreco alimentare

Fonte: Nazioni Unite

IL PARADOSSO ALIMENTARE: produzione e spreco di cibo

L'attuale produzione alimentare sta compromettendo gravemente l'ecosostenibilità del sistema terra, in termini di cambiamento climatico, consumo di acqua e inquinamento ambientale



Un terzo della produzione mondiale di cibo finisce nella spazzatura



IL PARADOSSO ALIMENTARE: accesso ed eccesso di cibo

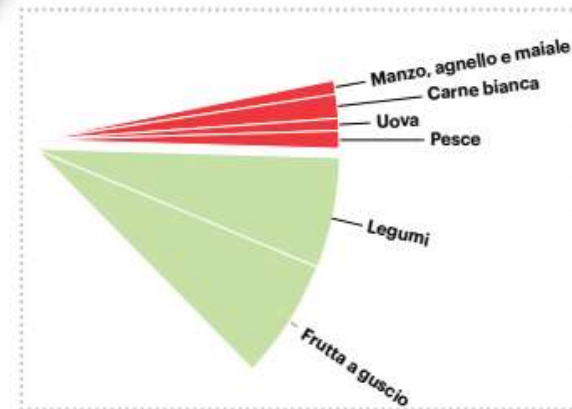
Quasi 1 miliardo di persone nel mondo è malnutrito e soffre la fame e quasi 2 miliardi mette a rischio la propria salute con una dieta ipercalorica e di scarso valore nutritivo



LE EVIDENZE SCIENTIFICHE: THE GREAT FOOD TRANSFORMATION

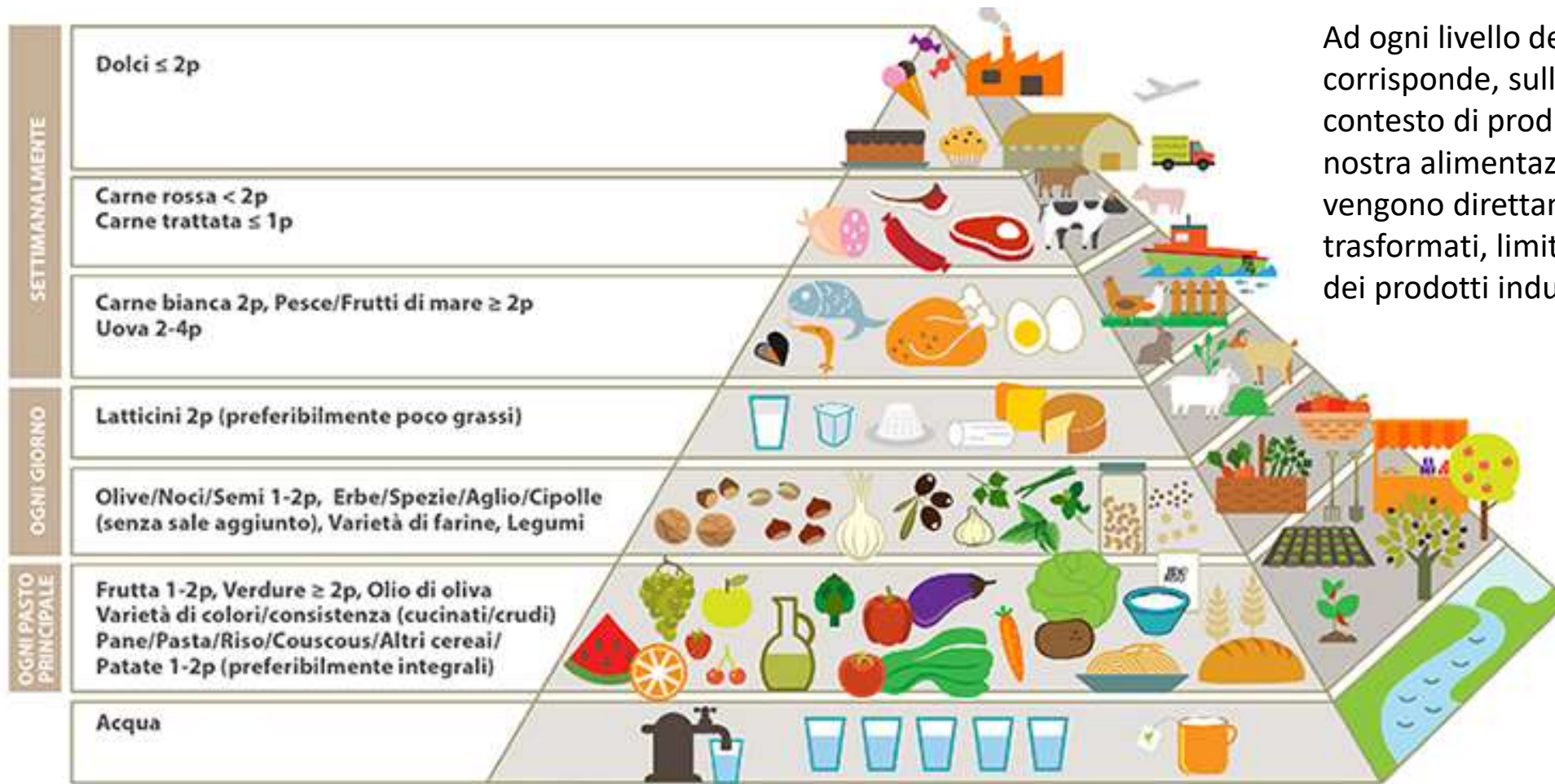
Definisce le caratteristiche del pasto ideale per tutti e per il pianeta in modo da nutrire in modo sostenibile una popolazione di 10 miliardi di persone nel 2050

Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale con piccole quantità di cibi di origine animale comporta benefici sia per la salute che per l'ambiente: aiuterebbe a prevenire **11 milioni di morti all'anno** con **una riduzione dei decessi del 19 - 24%**



Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems Lancet. January 16, 2019 – Willett W et al.

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA



Ad ogni livello della piramide corrisponde, sulla destra, la tipologia di contesto di produzione: basiamo la nostra alimentazione su prodotti che vengono direttamente dalla terra, poco trasformati, limitando quindi il consumo dei prodotti industriali

p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica
Adeguate riposo
Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e **stagionalità**
Prodotti tradizionali, **locali**
ed ecologici
Attività culinarie

DIETA MEDITERRANEA: SANA E SOSTENIBILE



sinu_italia

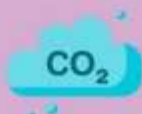


LA DIETA MEDITERRANEA E' SOSTENIBILE

Una maggior aderenza a questo
regime alimentare riduce:



del 35% l'utilizzo di suolo



**del 15% l'emissione di
anidride carbonica**



**del 17% le richieste
energetiche**



Baudry J et al: "Sustainability analysis of the Mediterranean diet: results from the French NutriNet-Santé study" – Br J Nutr, 2023 Sept

IL CONTESTO: LO SPRECO NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA



CASO STUDIO						
	Oricon	Legambiente Agrate Brianza	Milano Ristorazione	Trentino Salute	INRAN - Roma	MATTM – Prog. REDUCE
Metodologia	“Occhiometrica”	“Occhiometrica”	“Occhiometrica”	Pesatura diretta	Pesatura diretta	Pesatura diretta
Campione	7.000 alunni	20 scuole	1000 alunni	313 alunni	250 alunni	11.518 (studenti e personale)
Media scarto totale (%)	12,6	30,3*	25	23	35,8	29,5
* dato ricavato dalla media tra primo, secondo e «contorno consumato per intero o quasi», quindi dato non presente nel caso studio						

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA
NUTRIZIONE – Uff. 5 - Nutrizione e informazione ai consumatori

“Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti”

DECALOGO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Punto 4: Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante ed attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.



CORSO DI FORMAZIONE A DISTANZA PER INSEGNANTI

CONSAPEVOLEZZA IN MENSA **Promuovere scelte alimentari sane e sostenibili e contenere lo spreco di cibo**

In collaborazione con gli Uffici Scolastici Territoriali di Milano e Lodi

**PROPOSTE DI ATTIVITA' DIDATTICHE
PER OGNI ORDINE DI SCUOLA:
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA
DI 1° GRADO**

**Esempio di iniziativa per
la scuola primaria**

QUANTO PESA LO SPRECO



CLASSE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3° A	😊	😞			
3° B					
3° C	😊				
4° A					
4° B					
4° C					
5° A					
5° B					
5° C					

**PROPOSTE DI ATTIVITA' DIDATTICHE
PER OGNI ORDINE DI SCUOLA:
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA
DI 1° GRADO**

**Esempio di iniziativa per la classe
4° e 5° della scuola primaria e per
la secondaria di 1° grado**

RICETTARIO ANTI SPRECO

Che cosa ho avanzato oggi?

Preparazioni	Quanto ne ho avanzato?				Perché?			
	Tutto	Quasi tutto	Era troppo	Non ho fatto in tempo	Oggi non era buono	E' un piatto che non sono abituato a mangiare		
	Metà	Poco						
1° piatto: -----								
2° piatto: -----								
Contorno: -----								
Pane -----								
Frutta -----								

“Credo che avere la terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte che si possa desiderare.”

Andy Warhol



Per saperne di più il link al video di presentazione del percorso: <https://youtu.be/ui03NdVpD74>

Per iscriversi alla FAD : <https://forms.office.com/e/baFGyvgPiw?origin=lprLink>

Per contatti e informazioni: nutrizionemta@ats-milano.it