



## 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



# CONSAPEVOLEZZA IN MENSA

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

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

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



Fonte: Nazioni Unite

### 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

# **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

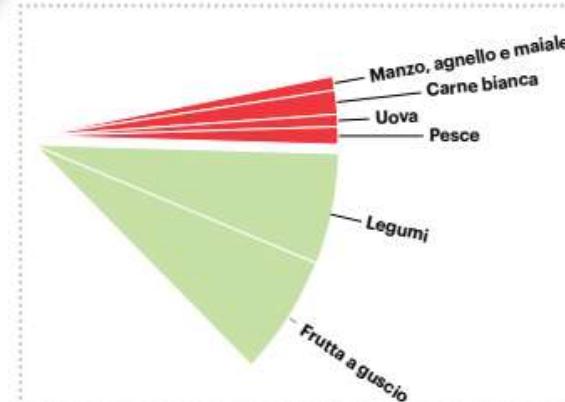
Quasi 1 miliardo di persone nel mondo è malnutrito e soffre la fame e quasi 2 miliardi mette a rischio la propria salute con una dieta ipercalorica e di scarso valore nutritivo



# LE EVIDENZE SCIENTIFICHE: THE GREAT FOOD TRANSFORMATION

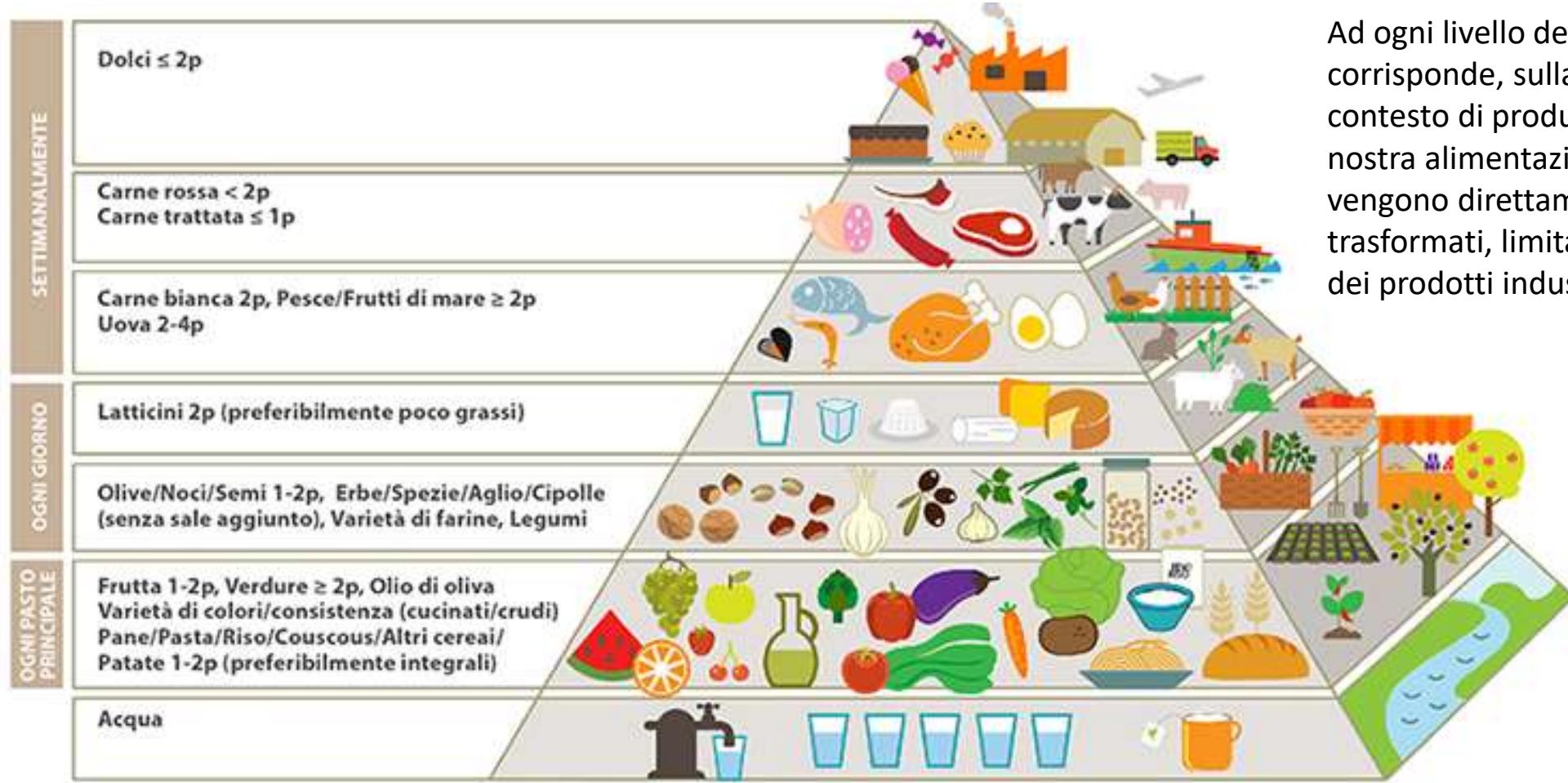
Definisce le caratteristiche del pasto ideale per tutti e per il pianeta in modo da nutrire in modo sostenibile una popolazione di 10 miliardi di persone nel 2050

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



p=porzione

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

Regolare attività fisica

Adeguato riposo

Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



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

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

# DIETA MEDITERRANEA: SANA E SOSTENIBILE



sinu\_italia

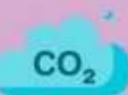
⋮

## 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 all: "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
<b>Metodologia</b>	“Occhiometrica”	“Occhiometrica”	“Occhiometrica”	Pesatura diretta	Pesatura diretta	Pesatura diretta
<b>Campione</b>	7.000 alunni	20 scuole	1000 alunni	313 alunni	250 alunni	11.518 (studenti e personale)
<b>Media scarto totale (%)</b>	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

# 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

# CORSO DI FORMAZIONE A DISTANZA PER INSEGNANTI



**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					



# CORSO DI FORMAZIONE A DISTANZA PER INSEGNANTI

**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	
1° piatto:			<i>Era troppo</i>
2° piatto:			<i>Non ho fatto in tempo</i>
Contorno:			<i>Oggi non era buono</i>
Pane			<i>E un piatto che non sono abituato a mangiare</i>
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](mailto:nutrizionemta@ats-milano.it)