



ISTITUTO COMPRENSIVO TORGIANO BETTONA
Scuola Primaria «La Meridiana»
Via Veneto, 12 Passaggio di Bettona
(Classi 5A e 5B - Anno scolastico 2019-2020)

LOTTA ALLO SPRECO DEL CIBO



grafica **CESVOL**
UMBRIA

VADEMECUM ANTISPRECO

Fare la lista della spesa: è necessario essere mirati negli acquisti.

Verificare prima di andare a fare la spesa il contenuto del frigorifero e della dispensa: non si rischia di comprare cose che già si hanno.

Mantenere in ordine il frigorifero e la dispensa: posizionare i prodotti nuovi in fondo e i più vecchi davanti.

Uscire con la borsetta della spesa riciclabili o riutilizzabili: si evita di acquistarle ogni volta.

Evitare di andare a fare la spesa "affamati": si è tentati di acquistare più del necessario.

Preferire le produzioni locali: si valorizzano le realtà del territorio e si effettuano scelte più economiche e più sostenibili per l'ambiente. I prodotti acquistati garantiscono inoltre una maggior freschezza e migliori caratteristiche organolettiche.

Verificare la scadenza degli alimenti sulle etichette: prestare attenzione alle diciture "da consumarsi entro il" e "da consumare preferibilmente entro". Nel primo caso gli alimenti possono essere consumati fino alla data indicata e non dopo potendo risultare nocivi per la salute; nel secondo caso il cibo è sicuro da consumare anche dopo la data che figura in etichetta ma potrebbe non essere nelle condizioni ottimali.

Accaparrare è inutile: le offerte speciali vanno valutate caso per caso.

Mettere porzioni piccole nei piatti: servire piccole porzioni non solo può aiutare a mantenere la linea, ma anche ad evitare sprechi, che in questo caso sono gli avanzi rimasti nel piatto e che finiscono inevitabilmente nella spazzatura.

Cucinare ricette svuota-frigo.

Chiedere la family bag al ristorante: la scatola che permette di portare a casa gli avanzi dei pasti consumati.

Utilizzare in modo sapiente il congelatore: congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino, confezionandoli in piccole quantità.

Il compostaggio: se poi proprio non si riescono a salvare gli alimenti, trasformare gli avanzi in cibo per il nostro giardino attraverso il compostaggio.

Con il patrocinio di:



Regione Umbria



Provincia di Perugia



Comune di Bettona



I Borghi più belli d'Italia

(Documento realizzato con il contributo della Regione Umbria
"Programma annuale 2020 per la tutela dei consumatori e degli utenti"
L.R. n.17/2014 – art. 6 comma 2)