



Co-funded by  
the European Union



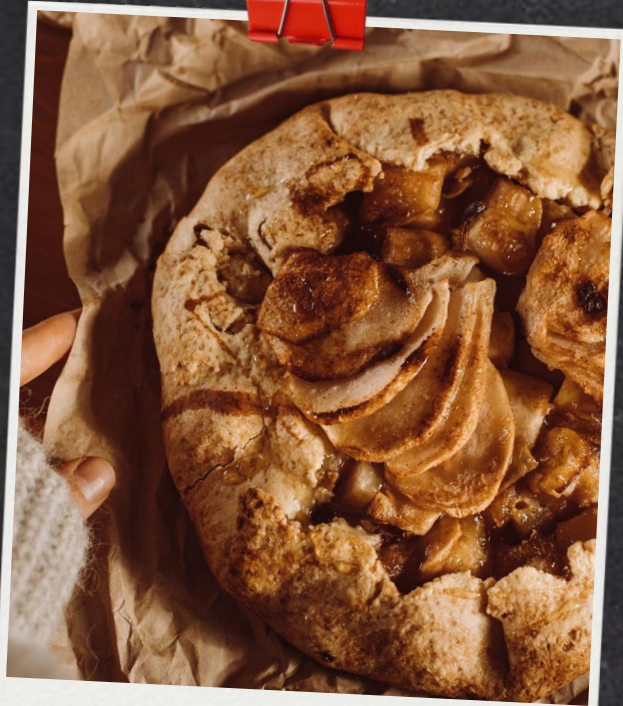
**COCO**  
CONSCIOUS  
CONSUMPTION

le migliori ricette fatte in  
*casa*

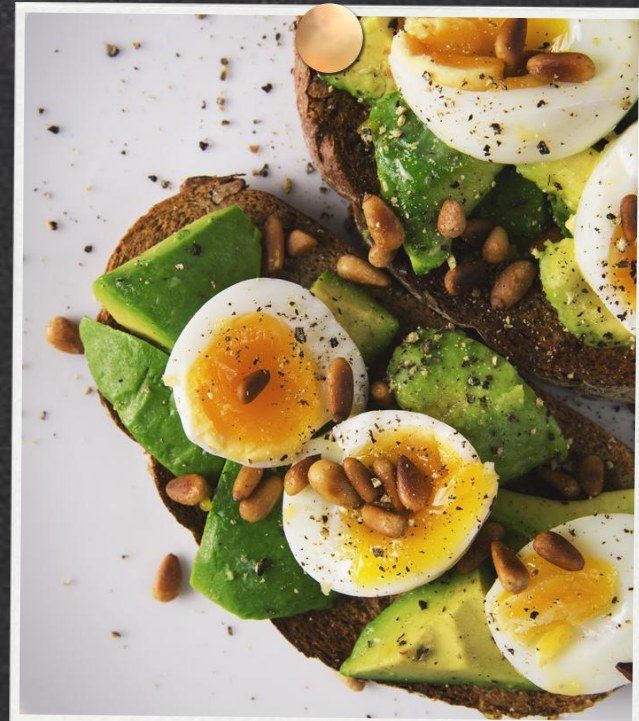
**MANGIARE**

Comparative Research Network

# CONTENUTI



INTRODUZIONE  
#1



ALLEVAMENTO  
#3



IMBALLAGGIO  
#5



ALIMENTI  
REGIONALI E  
STAGIONALI



RIFIUTI ALIMENTARI  
#4

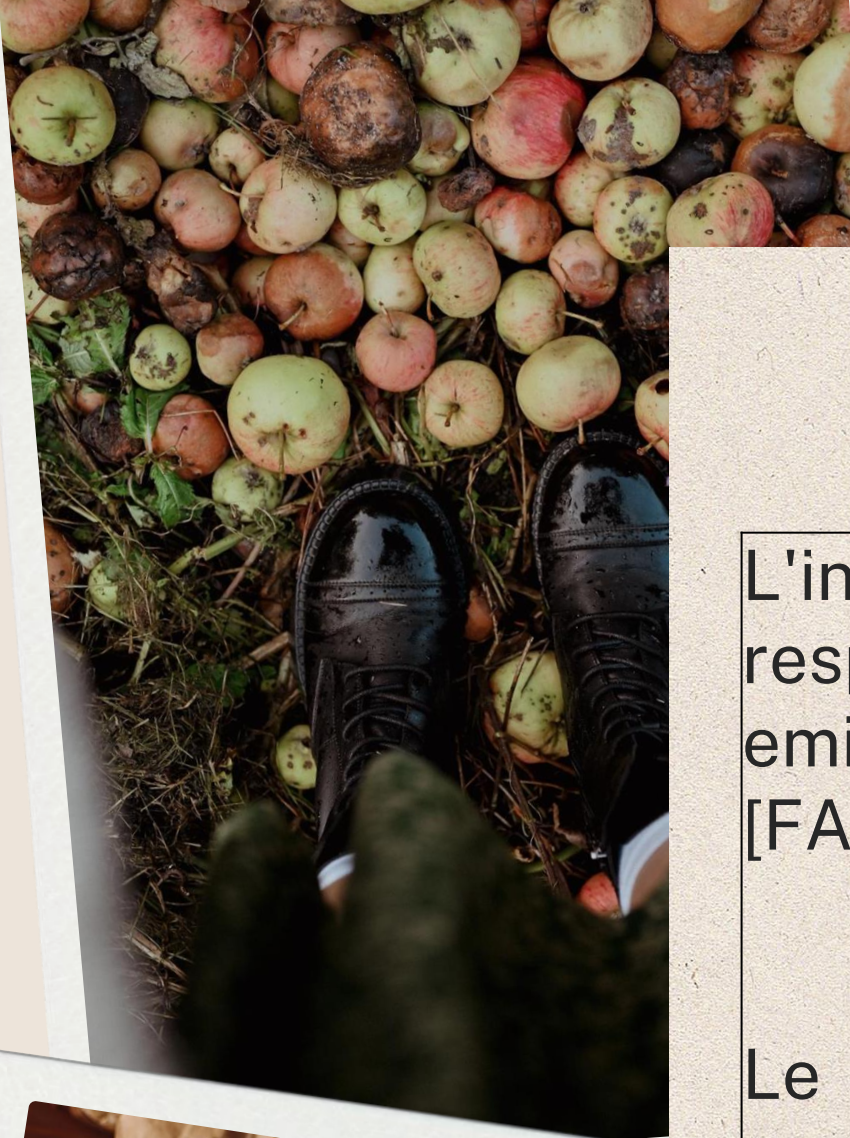


VEGETARIANO E  
VEGANO  
#6

# INTRODUZIONE

## Istruzioni

1	<b>Alimenti stagionali e km0</b> : Il loro ruolo nel ridurre le emissioni di CO2
2	<b>Scegliere un'agricoltura sostenibile</b>
3	<b>La gestione dei rifiuti alimentari</b> (compreso l'utilizzo di app e la comprensione delle date di scadenza) sarà esaminata per il suo potenziale nella riduzione di rifiuti.
4	<b>Imballaggi sostenibili</b> necessità di alternative ecologiche
5	<b>Dieta begetale</b> benefici per l'ambiente e la salute personale



## INGREDIENTI

L'industria alimentare è responsabile di circa 26% delle emissioni globali di gas serra [FAO].

Le pratiche agricole intensive contribuiscono all' 80% della deforestazione globale legata all'agricoltura [World Economic Forum].

BUON  
DIVERTIMENTO  
!



# ALIMENTI STAGIONALI KM0

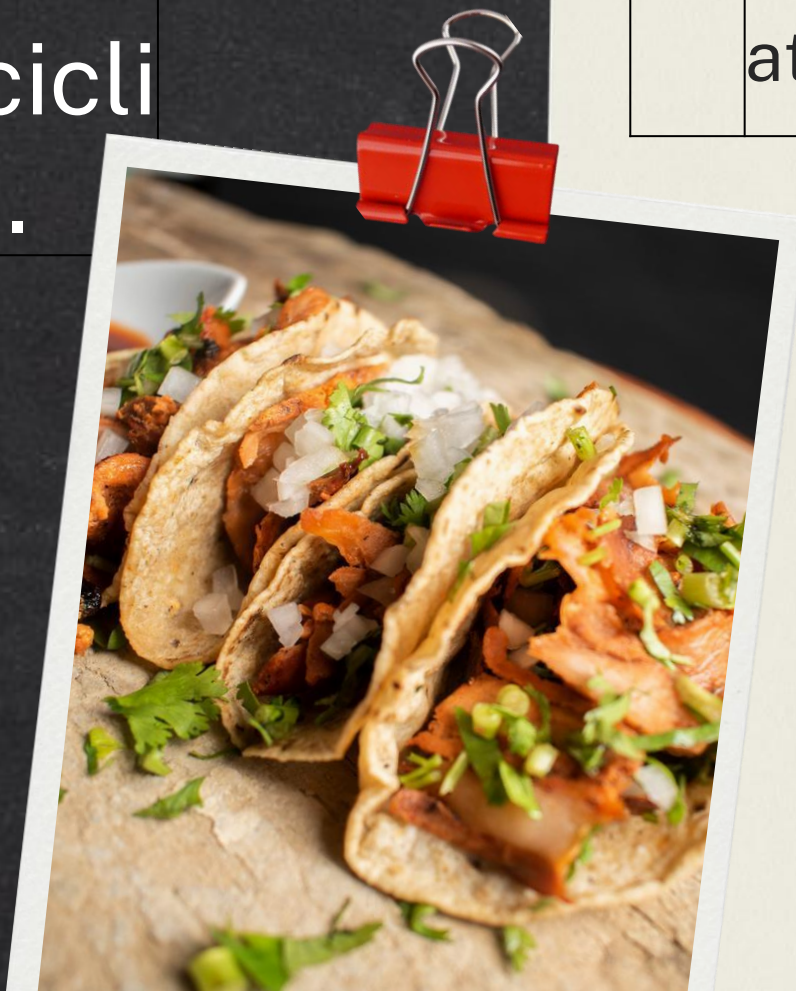
## INGREDIENTI

Acquistare alimenti stagionali e km0 significa fare scelte basate sull'origine geografica e sui cicli naturali di crescita degli alimenti.



## Istruzioni

1	<b>Esplorazione della credenza</b> Osservate attentamente le etichette dei vari alimenti in vostro possesso.
2	<b>Controllo stagionale</b> Esaminate il contenuto del vostro frigorifero, prestando particolare attenzione a frutta e verdura.



AND YOU, WHAT ARE YOU BUYING? LET'S  
CHECK!

# L'ALLEVAMENTO

O

## INGREDIENTI

### Allevamento

Si riferisce alla pratica dell'allevamento, della crescita e della cura di bestiame come bovini, pollame e suini.

La scelta di pratiche zootecniche sostenibili è fondamentale per mitigare l'impatto ambientale della produzione zootecnica.



## Istruzioni

Dibattito: Pratiche convenzionali e sostenibili:

1	Dividete la classe in due gruppi: uno che rappresenta le pratiche di allevamento convenzionali e l'altro che rappresenta le pratiche sostenibili.
2	Assegnate a ciascun gruppo di ricercare e preparare argomenti a sostegno della posizione assegnata.
3	Organizzate un dibattito strutturato in cui ogni gruppo presenta le proprie argomentazioni e controbatte i punti del gruppo avversario.
4	Incoraggiare il dialogo rispettoso e il pensiero critico mentre gli studenti difendono le loro posizioni e sfidano i punti di vista opposti.

buon appetito!

# RIFIUTI ALIMENTARI

Si riferisce allo scarto o all'eliminazione di alimenti commestibili ancora sicuri e adatti al consumo umano.  
Come ridurli?

## Pianificazione dei pasti e controllo delle porzioni:

- 1 Cercate di pianificare i pasti in anticipo e di acquistare solo il necessario.

## Metodi di conservazione degli alimenti:

- 2 Come il congelamento, l'inscatolamento, il decapaggio e l'essiccazione.

## Cucina creativa e adattamento delle ricette:

- 3 Siate creativi in cucina!

## Iniziative di condivisione comunitaria:

- 4 Come banche alimentari, frigoriferi comunitari o programmi di raccolta.

## Applicazioni per il risparmio alimentare



## CAPIRE LE DATE DI SCADENZA:

### "Da consumare preferibilmente entro"

La data fino alla quale si prevede che il prodotto alimentare conservi la sua qualità, il suo sapore e il suo valore nutrizionale se conservato correttamente.

### "Da consumare entro"

Si applica agli alimenti altamente deperibili che possono rappresentare un rischio per la salute se consumati dopo questa data

# IMBALLAGGI

## ISTRUZIONI

### **Audit sugli imballaggi**

1 Incoraggiare gli studenti a discutere le loro scoperte e a proporre soluzioni di imballaggio alternative.

### **Sfida di design**

2 Chiedete agli studenti di presentare i loro progetti ai compagni e di valutarli.

## INGREDIENTI

Se da un lato l'imballaggio svolge importanti funzioni importanti per garantire la sicurezza e la qualità degli alimenti, contribuisce anche alle sfide ambientali e ai rifiuti.

**La Direttiva UE sulle plastiche monouso, adottata nel giugno 2019, mira a ridurre l'impatto di alcuni prodotti in plastica sull'ambiente.**



# LA DIETA VEGETALE

chiamano a tutti i termini:

## Vegetariano:

1 Esclude carne, pollame e frutti di mare, ma può includere altri prodotti di origine animale come latticini e uova. Alcuni consumano anche il miele, mentre altri lo evitano.

## Vegano:

2 Esclude tutti i prodotti di origine animale. I vegani mangiano esclusivamente alimenti di origine vegetale.

## Flexitariano (semi-vegetariano):

3 Principalmente a base vegetale, ma che occasionalmente include il consumo di prodotti animali.

## Pescetariano:

4 Si astiene dalla carne e dal pollame, ma può consumare pesce e altri frutti di mare per ottenere proteine e altri nutrienti.

IMPATTI AMBIENTALI DI UNA  
DIETA NON VEGETALE:

Emissioni di gas serra

Uso del suolo e deforestazione

Consumo di acqua e inquinamento

Consumo di energia

Generazione di rifiuti

ENJOY!



# LA DIETA VEGETALE

## BENEFICI

### **Sostenibilità ambientale:**

Le diete a base vegetale hanno un'impronta ambientale inferiore rispetto alle diete ricche di prodotti animali.

### **Benessere degli animali:**

Prevenire la sofferenza degli animali e promuovere scelte alimentari più compassionevoli.

### **Miglioramento della salute del cuore:**

Le diete a base vegetale contengono meno grassi saturi e colesterolo che si trovano nei prodotti animali.

### **Riduzione del rischio di malattie croniche:**

L'abbondanza di antiossidanti, fibre e fitonutrienti negli alimenti vegetali contribuisce ai loro effetti protettivi.

## ISTRUZIONI

1	Calcolo dell'impatto ambientale della dieta
2	Pianificazione dei pasti a base vegetale
3	Condividere ricette locali a base vegetale

BUON APPETITO





## RISORSE



<https://www.euroveg.eu/>

<https://ivu.org/>

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>



# Analisi della Credenza

Scrivi il nome del prodotto e il luogo di origine.  
Accanto a ogni prodotto con il tuo Paese, spuntalo! .

## Cibi in scatola/conservati & Prodotti essenziali

Conserve (es. fagioli, verdure, zuppe) Conselve  
(es. marmellate, sottaceti, frutta in scatola),  
Prodotti essenziali (pasta, farina, zucchero...)

Prodotto

Origine

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

## Prodotti Freschi (Frutta, Verdura...)

Prodotto

Origine

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

## Snack e bevande:

Snack (ad esempio, cracker, patatine, noci)  
Bevande (ad esempio, tè, caffè, bevande in  
lattina o in bottiglia, bevande dolci)

Prodotto

Origine

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

## Condimenti e salse:

Ketchup, senape, salsa di soia...

Prodotto

Origine

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____



# meal planner

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	MERENDA
L				
m				
m				
G				
V				
S				
D				

