

LA REGIONE PUGLIA PRESENTA



SOLO PER TE...

MISSIONE (IM) POSSIBILE!

IL QUADERNO CONTRO GLI SPRECHI ALIMENTARI

UN VIAGGIO
EMOZIONANTE NEL
MONDO DEL
RISPARMIO!





MISSIONE (IM) POSSIBILE!

Carissime e Carissimi Insegnanti e Genitori,

con questo quaderno operativo proviamo a raccontare alle Bambine ed ai Bambini l'importanza di un giusto rapporto con il cibo che consumano.

Lo spreco alimentare è davvero una piaga della società moderna e, purtroppo, la maggior parte del cibo viene buttata in casa, spesso, senza che noi adulti neanche ci facciamo caso a quanto ne sprechiamo.

Seguendo poche regole è possibile invertire la rotta.

Siamo sicuri che su questo tema, una volta averne apprese le modalità di base, i più piccoli saranno degli ottimi "agenti segreti" in famiglia per supportare un consumo giusto e responsabile.

La nostra azione è tutta qui e, nonostante l'importanza dell'argomento, abbiamo cercato di svolgerla con leggerezza ed entusiasmo attraverso lo strumento didattico per eccellenza: il gioco.

Dunque ci auguriamo che questo album possa contribuire attivamente, con il Vostro imprescindibile aiuto, a prevenire e contrastare quelle abitudini quotidiane che impoveriscono inutilmente di materie prime il nostro pianeta.

Grazie.

Valentina Romano
Direttrice Dipartimento Welfare Regione Puglia

Questo album è di:

NOME

SCUOLA

CLASSE

CIAO, NOI TI
ACCOMPAGNEREMO ALLA
SCOPERTA DI QUESTO
FANTASTICO ALBUM. PERCIÒ,
PRIMA DI TUTTO, CI
PRESENTIAMO:

IO SONO TOM!

PIACERE, IO
SONO TIMMY!

RISPARMIARE ALIMENTI, RICICLARE, NON INQUINARE: TUTTE MOSSE GIUSTE
PER PROTEGGERE LA TERRA. OGNUNO DI NOI LE PUO' COMPIERE OGNI
GIORNO, SENZA NEANCHE TANTO SFORZO.





AIUTIAMOLI
AD AVERE UN
RAPPORTO
MIGLIORE
CON IL CIBO...



PERCHÉ SPESSO NON SI
RENDONO NEANCHE
CONTO DI QUANTO NE
BUTTANO!



EPPURE
SEGUENDO
POCHE E
SEMPLICI
REGOLE...



RISPARMIARE
È DAVVERO
FACILE!



E POI,
PROTEGGERE IL
PIANETA CHE CI
OSPITA...

È IL GIOCO
PIÙ BELLO
DEL MONDO!

CI DAI UNA MANO?

In un anno ogni italiano getta nel cestino l'equivalente di **385 euro di prodotti alimentari**; tutto questo mentre in altre aree del pianeta milioni di persone soffrono la fame. **Eppure riducendo solo di un quarto questo spreco si potrebbe riuscire a saziare a sufficienza chi oggi rimane digiuno per giorni e giorni. Vinci la medaglia d'oro del risparmio!**



PARTECIPA ANCHE
TU ALLA GARA
PER UN MONDO
MIGLIORE.

LA STRADA GIUSTA

AIUTA TOM E TIMMY A
PORTARE CONFORTO
ALLE BAMBINE ED AI
BAMBINI.



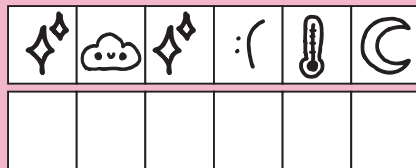
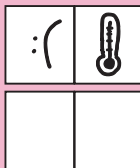
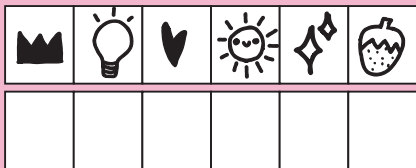
**QUANTE COSE ANCORA BUONE DA MANGIARE
DIVERTITI A COLORARLE!**



LA FRASE IN CODICE

ATTRIBUISCI AD OGNI SIMBOLO LA LETTERA CORRISPONDENTE.

 = P  = C  = S  = V  = Z
 = I  = R  = A  = F  = T
 = U  = E  = O  = N  = M



SOLUZIONE: SPRECO IN CUCINA POVERTA' VICINA

ECCO 10 MOSSE PER PORTARE A TERMINE LA NOSTRA MISSIONE!



1

A TAVOLA EVITARE LE PORZIONI TROPPO ABBONDANTI, CHI VUOLE POTRÀ SERVIRSI UNA SECONDA VOLTA.

2

NON LASCIARE AVANZI NEL PIATTO, MA MANGIARE TUTTO.

3

NON BUTTARE VIA GLI AVANZI O IL CIBO TROPPO MATURO E AMMACCATO, SI POSSONO USARE PER FARE DOLCI, FRULLATI O ZUPPE.

4

PRIMA DI ANDARE A FARE LA SPESA SCRIVERE UNA LISTA DELLE COSE VERAMENTE NECESSARIE.

5

DURANTE LA SPESA
SEGUIRE LA LISTA E
NON FARSI TENTARE
DA ALTRI ACQUISTI
INUTILI.

6

PREFERIRE GLI
ALIMENTI SFUSI A
QUELLI
PRECONFEZIONATI.

7

CONGELARE IL CIBO
FRESCO E GLI AVANZI
PRIMA CHE SI ROVININO,
IMPACCHETTANDOLI IN
PICCOLE QUANTITÀ.

8

TENERE SOTTO
CONTROLLO QUELLO
CHE GIÀ ABBIAMO NEL
FRIGO E NELLA
CREDENZA.

9

NEL FRIGO E NELLA
CREDENZA SPOSTARE
IN AVANTI GLI ALIMENTI
CHE SCADONO PRIMA.

10

VERIFICARE CON
FREQUENZA CHE IL
FRIGO FUNZIONI BENE
ED ABBA LA GIUSTA
TEMPERATURA.

ATTENZIONE!

NELLE PROSSIME PAGINE,
ALTRI SEGRETI SULLA SPESA
ED IL FRIGORIFERO...

LA SPESA NON È PIÙ UN'IMPRESA!



SE DI SOLITO
ACCOMPAGNI MAMMA E PAPA'
A FARE LA SPESA, ECCO
ALCUNI "ECOTRUCCHI" PER
RISPARMIARE E NON
SPRECARE.

EVITARE DI FARE UNA SPESA
"GROSSA" UNA SOLA VOLTA ALLA
SETTIMANA.

EVITARE DI ACQUISTARE I
PRODOTTI DAVANTI ALLA CASSA.

CERCARE I MERCATINI CON I
COLTIVATORI DIRETTI DELLA ZONA.

SCEGLIERE I PRODOTTI DI
STAGIONE. LE PRIMIZIE DURANO
DI MENO E COSTANO DI PIÙ.

GUARDARE SEMPRE L'ETICHETTA
E SCEGLIERE I PRODOTTI CON
LA SCADENZA PIÙ LONTANA.

UTILIZZARE BORSE DI TELA AL
POSTO DI QUELLE DI PLASTICA.

NON ANDARE A FARE ACQUISTI A
STOMACO VUOTO.



LA PAROLA DI UN BAMBINO
VALE PIÙ DI MILLE DISCORSI
DI UN ADULTO. PERCIÒ:
DATTI DA FARE!

ED ORA...OCCUPIAMOCI DEL FRIGO!

INNANZITUTTO, PER EVITARE INUTILI SPRECHI E LA CATTIVA CONSERVAZIONE, OGNI ALIMENTO DEVE ESSERE RIPOSTO NEL GIUSTO RIPIANO.

IN ALTO: LATTICINI E FORMAGGI.

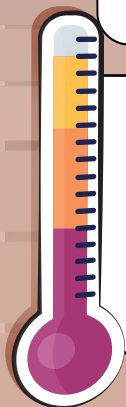
IN MEZZO: UOVA, SALUMI, AVANZI E DOLCI.

IN BASSO: CARNE E PESCE.

NEI CASSETTI:
FRUTTA E
VERDURE.

NEL FREEZER: CONFEZIONI
DI SURGELATI.

ED ANCORA: NON
BISOGNA MAI
RIEMPIRLO TROPPO E
NON BISOGNA MAI
RIPORVI CIBO CALDO.



CON L'ACQUA NON SI SCHERZA

ECCO SETTE UTILI CONSIGNI
PER NON SPRECARLA



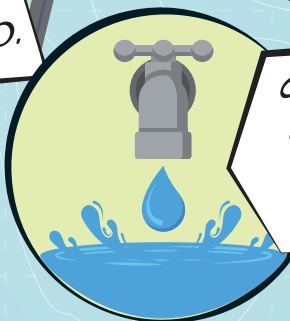
1
CHIUDI IL
RUBINETTO MENTRE
TI SPAZZOLI I DENTI.



3
PREFERISCI LA
DOCCIA AL BAGNO.



2
SII VELOCE
QUANDO TI
LAVI LE MANI.



4
CONTROLLA CHE I RUBINETTI
DI CASA NON GOCCIOLINO.

(SE LO FANNO, AVVISA
SUBITO MAMMA E PAPÀ.)



5

CHIUDI IL RUBINETTO
QUANDO T'INSAPONI.

6

BEVI L'ACQUA
DELLA FONTANA.



7

USA UNA BORRACCIA
PER DISSETARTI QUANDO
SEI A SCUOLA O IN GIRO.

USA LA MENTE, BEVI ACQUA CORRENTE



A PROPOSITO, MA
LO SAI CHE L'ACQUA
DELLA FONTANA E'
BUONA... TRE VOLTE?

1. E' BUONA PER LA SALUTE,
PERCHE' RICCA DI SALI
MINERALI E SOTTOPOSTA A CONTINUI
CONTROLLI DI SICUREZZA ED IGIENE.

2. E' BUONA PER L'AMBIENTE, PERCHE' NON HA
BISOGNO DI CONTENITORI DI PLASTICA E NON
VIENE TRASPORTATA DA CAMION CHE INQUINANO.

3. E' BUONA PER IL BORSELLINO, PERCHE' COSTA 500
VOLTE DI MENO DI QUELLA CONFEZIONATA.

RISPARMIARE E' FACILE
COME BERE... UN BICCHIERE
D'ACQUA!

PROBLEMA!

Se ogni minuto da un rubinetto
escono 10 litri d'acqua e se per
fare una doccia ci vogliono 5
minuti, quanti litri d'acqua
serviranno a Tom per fare una
doccia? Ed a Timmy? E quanti
litri in totale consumeranno?



SOLUZIONE: 50 LITRI PER TOM, 50 LITRI PER TIMMY
PER UN TOTALE DI 100 LITRI.



ALLORA, È
TUTTO
CHIARO?



POSSIAMO
CONTARE SU DI TE?



DA OGGI ABBIAMO UNA
MISSIONE DA COMPIERE:

**NON SPRECARE
CIBO!!**



OGNUNO DI
NOI PUÒ
FARE LA SUA
PARTE...



PER
RISPARMIARE
LE RISORSE
DELLA
TERRA...





REGIONE PUGLIA – DIPARTIMENTO WELFARE
Campagna di comunicazione e sensibilizzazione
regionale contro gli sprechi alimentari.

QUADERNO DIDATTICO OPERATIVO
REALIZZATO E PRODOTTO DA:
G. G. Bari

Antimedia S.r.l., Bari.

Antimedia S.r.l.
IDEAZIONE, SVILUPPO E TESTI:

Antonio Stornaiolo.

PUBBLICHE RELAZIONI:
ELE Communication, Foggia.

MANAGEMENT:

Francesco Cimmarusti.

GRAFICA E ILLUSTRAZIONI:
Valentina L...

Federica Cetola e Valentina Iuso.

STAMPA E DISTRIBUZIONE:

Grafiche Ventrella, Fasano (Br).

SI RINGRAZIA L'UFFICIO
SCOLASTICO REGIONALE PER
LA PUGLIA PER LA PREZIOSA
COLLABORAZIONE.

PRIMA EDIZIONE FEBBRAIO 2025
PRICE ISBN: 9788894093438.

PRIMA EDIZIONE FEBBRAIO 1993
CODICE ISBN: 9788894093430
TIRATURA FUORI COMMERCIO.
TUTTI I DIRITTI RISERVATI.

