

“ IMPARIAMO E
DIVERTIAMOCI
INSIEME! ”



www.ascuoladidolcezza.it

IMPARIAMO COME ESSERE DOLCI CON IL PIANETA

AGENDA 2030

12 CONSUMO E
PRODUZIONE
RESPONSABILI



Dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030 è uno dei 17 importanti obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU. Ognuno di noi può fare qualcosa per aiutare il pianeta: a scuola, al ristorante e a casa.

ECCO LE DOLCI REGOLE D'ORO DA SEGUIRE CON TUTTA LA FAMIGLIA PER NON SPRECARE CIBO

- 1) **MANGIA SOLO LA GIUSTA QUANTITÀ DI CIBO**, senza esagerare. Se hai ancora fame, puoi sempre chiedere il bis.
- 2) **ASSAGGIA TUTTO** quello che viene portato in tavola e poi, se non è proprio di tuo gradimento, ti potrai servire di altre portate.
- 3) **SE TI AVANZA CIBO** al ristorante, chiedi un contenitore per portarlo via.
- 4) **AIUTA I TUOI GENITORI A FARE UNA LISTA DELLA SPESA**, controllando cosa serve davvero.
- 5) **UTILIZZA GLI AVANZI DI CIBO** per nuove ricette.
- 6) **CONTROLLA L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI** e utilizza prima quelli vicini alla scadenza. Verifica bene il loro aspetto prima di buttarli.



CURIOSITÀ

“ QUANDO SCADE LO ZUCCHERO?
PRATICAMENTE MAI! LO ZUCCHERO RIENTRA TRA I POCCHI ALIMENTI, INSIEME AL SALE, DI CUI I BATTERI NON SI NUTRONO E ALL'INTERNO DEL QUALE NON SI RIPRODUCONO: SE CONSERVATO NEL MODO CORRETTO E LONTANO DA FONTI DI CALORE, LO ZUCCHERO SI MANTERRÀ INTATTO NEL TEMPO. PROPRIO PERCHÈ NON SCADE, LO ZUCCHERO VIENE UTILIZZATO ANCHE COME CONSERVANTE NATURALE, PER ESEMPIO PER LA PRODUZIONE DI MARMELLATE. ”



www.ascuoladidolcezza.it

A CASA VISITIAMO LA PAGINA WEB E VINCIAMO TANTI PREMI!

Con mamma e papà possiamo conoscere meglio il progetto, richiedere il LIBRETTO DIDATTICO in formato digitale e partecipare GRATUITAMENTE al CONCORSO A PREMI *



Partecipare è facilissimo:

- andiamo sulla pagina WEB www.ascuoladidolcezza.it
- clicchiamo sulla sezione CONCORSO A PREMI
- compiliamo il breve sondaggio sull'alimentazione entro il **3 luglio 2024**
- possiamo vincere premi per tutta la famiglia

Entro il 23 luglio 2024 saranno estratti **3 NOMINATIVI** che **VINCERANNO** ciascuno un kit di prodotti Eridania:



Le immagini dei premi sono solo indicative
* Regolamento concorsuale completo su www.ascuoladidolcezza.it

Prodotto da



Un progetto di



ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

NOME _____ COGNOME _____

CLASSE _____ SCUOLA PRIMARIA _____

CON L'INSEGNANTE _____

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

A SCUOLA ABBIAMO IMPARATO CHE



I CARBOIDRATI SONO SOSTANZE NUTRITIVE CHE SI TROVANO NEGLI ALIMENTI: CI ASSICURANO TANTA ENERGIA PER OGNI MOVIMENTO DEL CORPO, COSÌ PURE PER RESPIRARE E PER FAR BATTERE IL CUORE.

OCCORRE LEGGERE BENE L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI PER CERCARE GLI ZUCCHERI NASCOSTI.



È IMPORTANTE MUOVERSI, GIOCARE ALL'APERTO E FARE SPORT PER CRESCERE SANI E FORTI!

LO ZUCCHERO È COMPOSTO DALLE MOLECOLE DI GLUCOSIO E FRUTTOSIO CHE SI UNISCONO TRA LORO NELLA LINFA DELLE PIANTE, IN PARTICOLARE NELLA BARBABIETOLA E NELLA CANNA DA ZUCCHERO.



OGNIUNO DI NOI PUÒ ESSERE DOLCE CON IL PLANETA EVITANDO DI SPRECARE CIBO.

www.ascuoladidolcezza.it



a scuola di
dolcezza

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

**KIT
SCUOLE**



Finanziato da



www.ascuoladidolcezza.it

È progettato da

NEWS



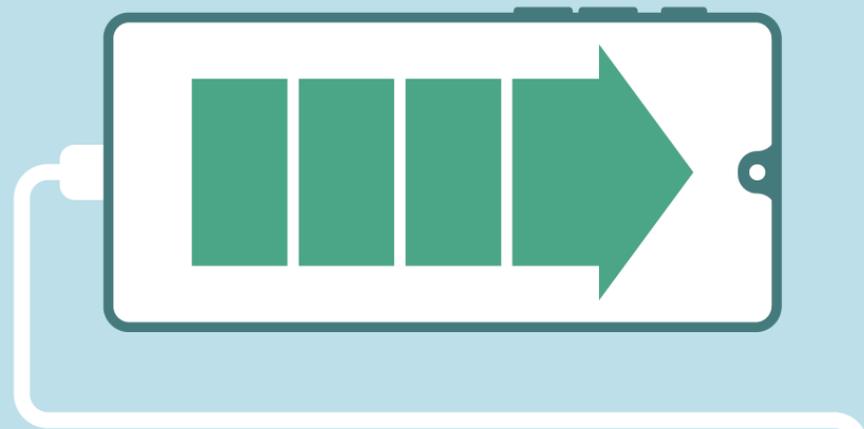
**CUCINARE
SENZA SPRECARE**

#1

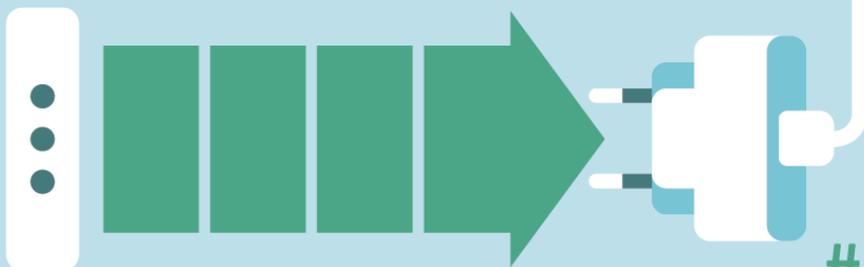


**TUTTI AL MARE
SENZA INQUINARE**

#2



**RICARICARE
E POI STACCARE**



#3

**SPEGNERE PRIMA
DI DORMIRE**

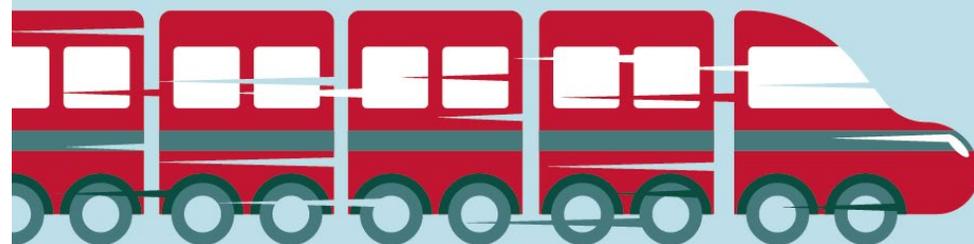


#4

**MUOVERSI
SENZA
INQUINARE**



#5



**VIAGGIARE
NON È TUTTO
UGUALE**



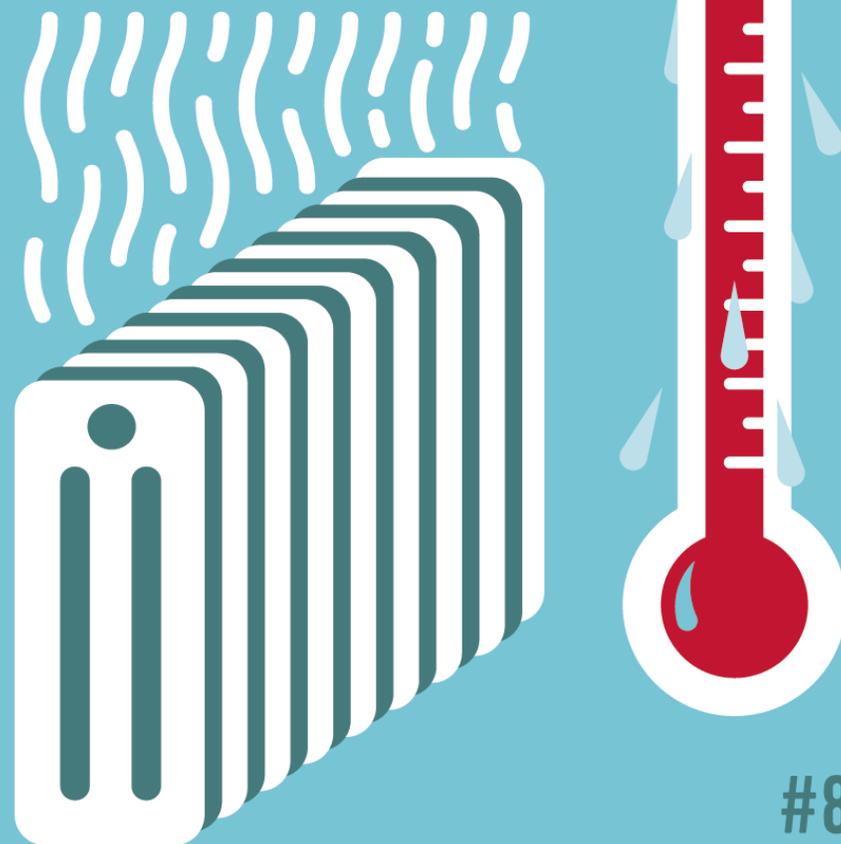
#6

**BERE,
RIEMPIRE
E RIBERE**

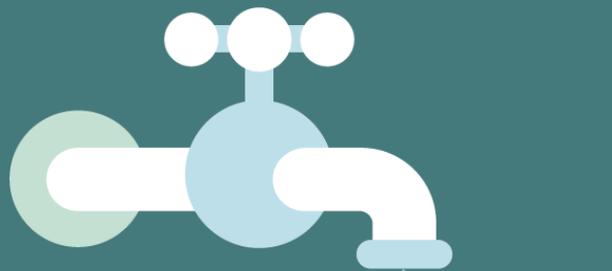


#7

**RISCALDARE
SENZA ESAGERARE**



#8



**RIPARARE E
RISPARMIARE
ACQUA**

#9



**RACCOGLIERE
E MAI DISPERDERE**

#10



**LAVARE
SENZA
SPRECCARE**

#11



**RIUSARE,
VENDERE,
O DONARE**

#12



**ILLUMINARE
E RISPARMIARE
ENERGIA**

#13



**RISPETTARE,
ANCHE IL MARE**

#14



**STAMPARE
O NON STAMPARE?**



#15



**RIEMPIRE
E RIUSARE**

#16



**RINFRESCARE
SENZA
SPRECCARE**



#17

**RACCOGLIERE
PER INNAFFIARE**



#18

**RIEMPIRE
E POI FAR
PARTIRE**



#19



**CONCIMARE
E NON BUTTARE**

#20