

“ IMPARIAMO E  
DIVERTIAMOCI  
INSIEME! ”



[www.ascuoladidolcezza.it](http://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](http://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](http://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](http://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.



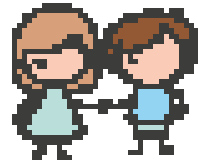
È IMPORTANTE MUOVERSI, GIOCARE ALL'APERTO E FARE SPORT PER CRESCERE SANI E FORTI!

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](http://www.ascuoladidolcezza.it)



a scuola di  
dolcezza

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

**KIT  
SCUOLE**



Finanziato da



[www.ascuoladidolcezza.it](http://www.ascuoladidolcezza.it)

Cooperato da

**NEWS**



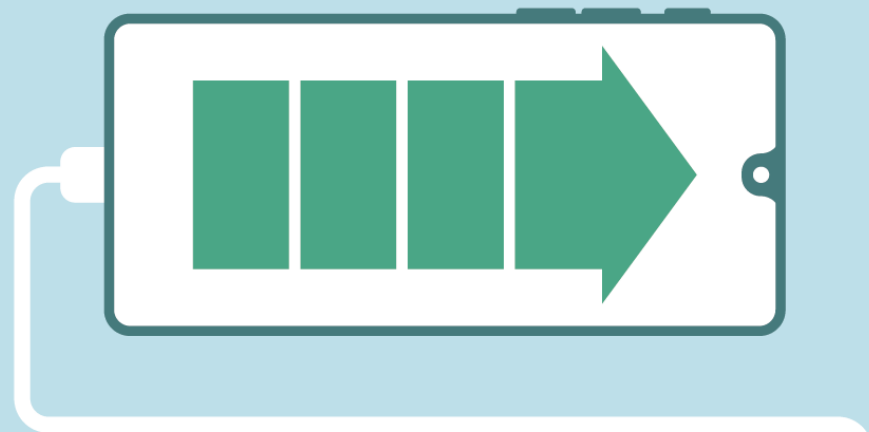
**CUCINARE  
SENZA SPRECARE**

#1

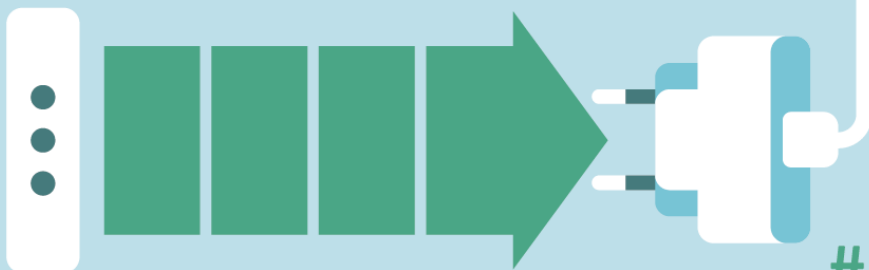


**TUTTI AL MARE  
SENZA INQUINARE**

#2



**RICARICARE  
E POI STACCARE**



#3

**SPEGNERE PRIMA  
DI DORMIRE**



#4

**MUOVERSI  
SENZA  
INQUINARE**



#5



**VIAGGIARE  
NON È TUTTO  
UGUALE**



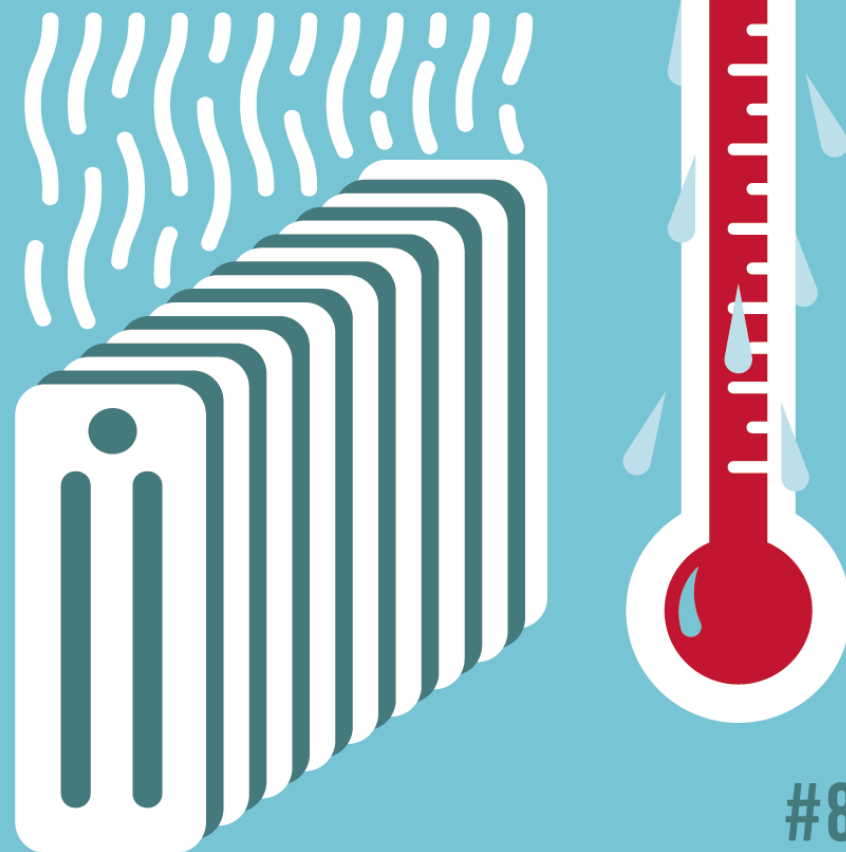
#6

**BERE,  
RIEMPIRE  
E RIBERE**



#7

**RISCALDARE  
SENZA ESAGERARE**



#8







**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**