



PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

## IMPARIAMO COME ESSERE DOLCI CON IL PIANETA

**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.

### AGENDA 2030

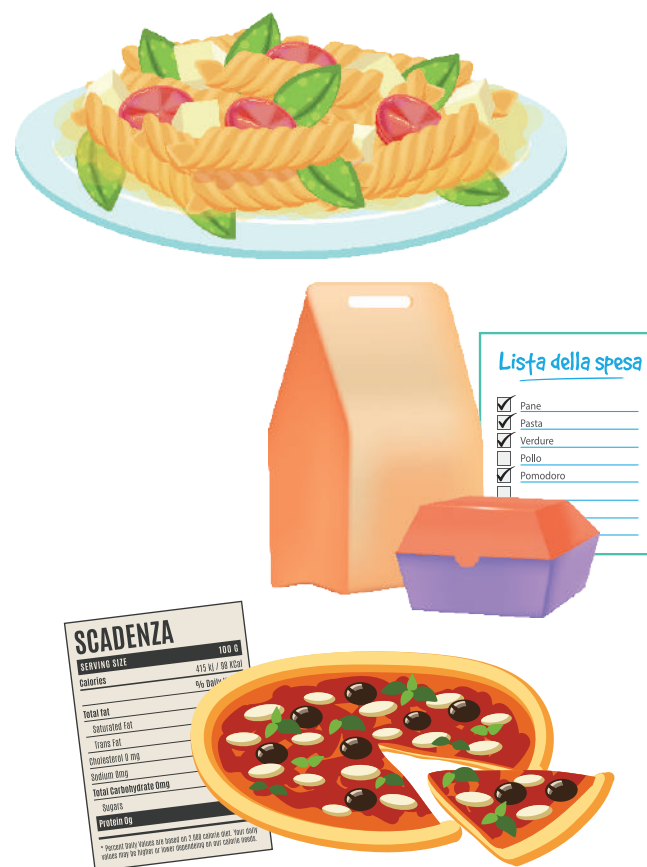
12

CONSUMO E  
PRODUZIONE  
RESPONSABILI

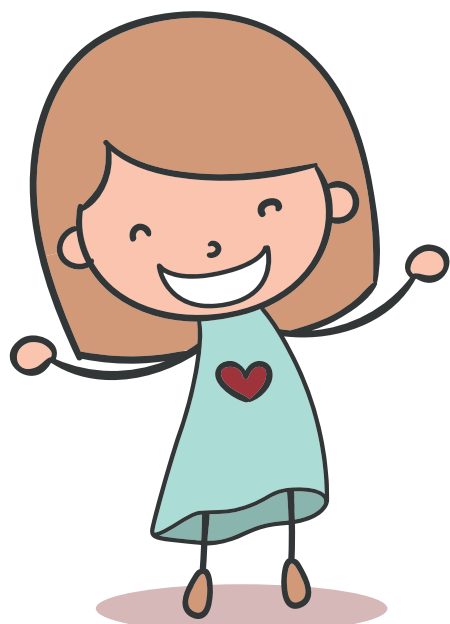


## ECCO LE DOLCI REGOLE D'ORO DA SEGUIRE CON TUTTA LA FAMIGLIA PER NON SPRECARE CIBO

- 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 a casa.
- 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 PERCHÉ NON SCADE, LO ZUCCHERO VIENE UTILIZZATO ANCHE COME CONSERVANTE NATURALE, PER ESEMPIO PER LA PRODUZIONE DI MARMELLATE.**



Promosso da



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

Un progetto di

