



SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO

# Lo Spreco Alimentare

Il termine più comune di spreco alimentare è quello di: "cibo acquistato e non consumato che finisce nella spazzatura".





SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO



## Dati Anno 2023

- L' 86% degli Italiani consuma tutto quello che ha preparato per prevenire lo spreco di cibo a casa
- Ogni persona spreca **75 grammi** di cibo al giorno, **27 kg** all' anno.
- In Italia in un anno si sprecano 9 Miliardi € (indagine Waste Watcher 2023, Il primo Osservatorio nazionale sugli Sprechi. L'Osservatorio si propone di fornire alla comunità scientifica e all'opinione pubblica le conoscenze e gli strumenti per analizzare il comportamento del consumatore e gli impatti economici, ambientali e sociali generati dallo spreco alimentare e dall'adozione di diverse diete e diversi stili di vita.)

## Alimenti gettati via PRIMA di essere cucinati:

- frutta 51,2%
- verdure fresche 47,2%
- formaggi 30,3%
- pane fresco 27,8€
- latte 25,2%
- yogurt 24,5%
- salumi 24,4%
- uova 21,1%
- burro/margarina/oli 17,3%
- pasta fresca 11,3%
- pollame 10,7%
- legumi 10,4%
- dolci/biscotti 10,4%
- cibi surgelati 10%
- pesce 9,7%
- carne rossa 9,5%
- gelati 7,7%
- pasta 7,6%



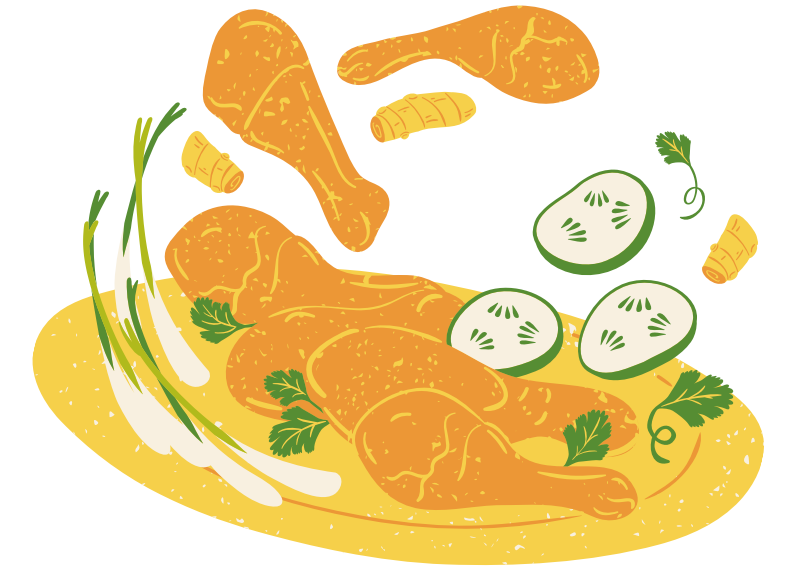
SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO

## Cosa gettiamo?





SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO



## Perchè si buttano i cibi?

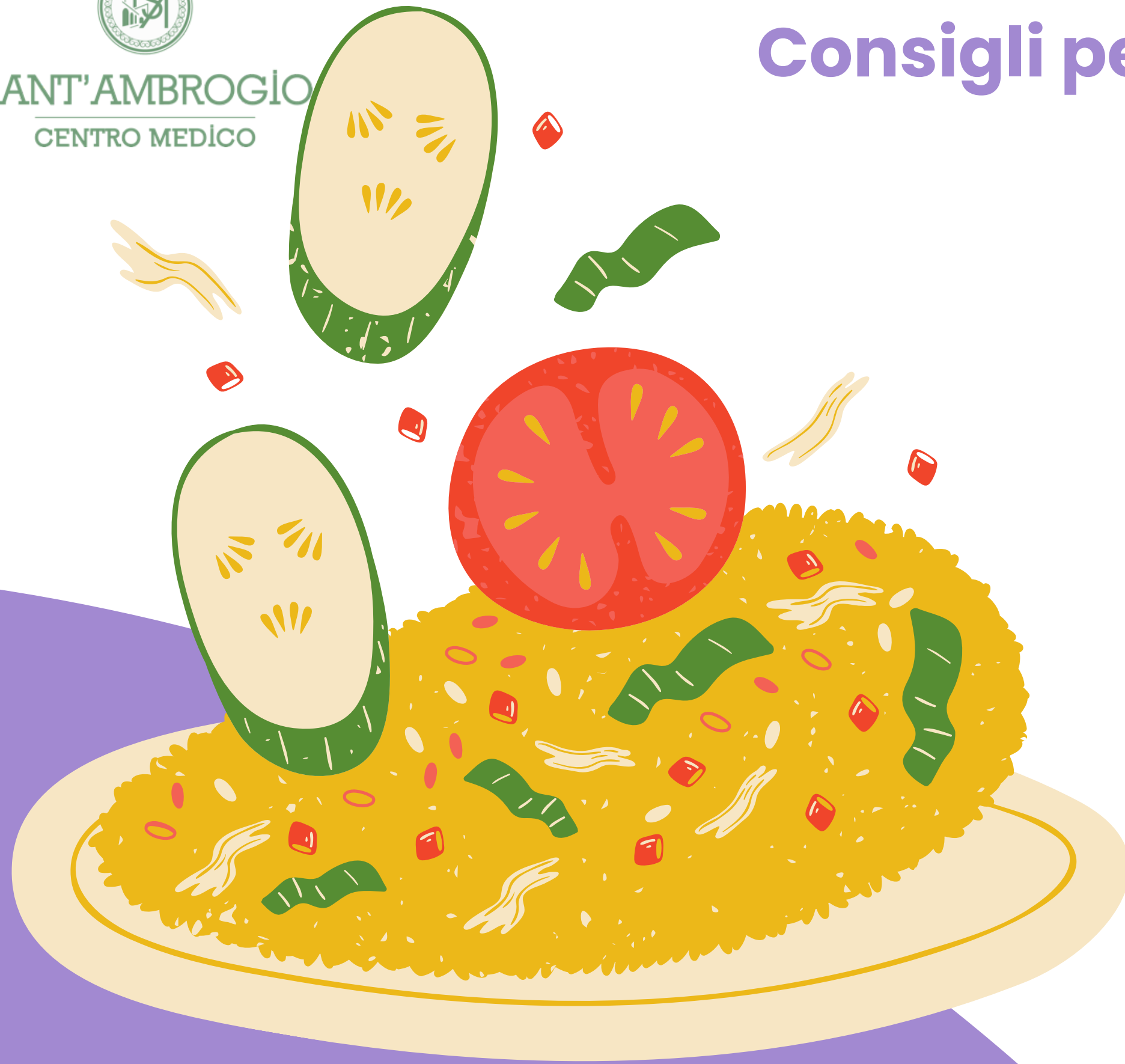
**Quasi la metà (46%) di tutto lo spreco è associato ad una causa ben precisa:**

- **il cibo è ammuffito**
- **il cibo è avariato oppure scaduto perciò non è stato consumato in tempo**
- **il cibo è stato cucinato, preparato, servito troppo (come avviene per la pasta)**
- **avanzi dei figli (come avviene per il latte o gli snack)**
- **errore d'acquisto (troppo/sbagliato)**





SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO



## Consigli per ridurre lo spreco alimentare

- **Fare la lista della spesa** e limitarsi ad acquistare quello che abbiamo scritto
- Fare la spesa a **stomaco pieno**
- **La regola del due:** i prodotti deperibili non vanno mai lasciati a temperatura ambiente per più di due ore
- **Controllare ogni giorno le scadenze** in frigorifero e decidere così cosa cucinare
- **brutto è bello:** frutta e verdura con qualche imperfezione è buona da mangiare



SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO

# Le conseguenze dello Spreco Alimentare



**impatto Ecologico:**  
la produzione di cibo  
richiede lo sfruttamento di  
risorse naturali  
contribuendo all' emissione  
di CO2 e al  
surriscaldamento globale e  
ai cambiamenti climatici

**impatto Economico:**  
ogni anno si gettano nel  
mondo 9 miliardi di  
tonnellate di cibo e si  
sprecano soldi

**impatto Etico:**  
il cibo è necessario per tutte  
le attività dell' uomo e non  
sprecare il cibo è una  
questione di scelte

**impatto Culturale:**  
impariamo a consumare  
meno cibo ma nutrendoci  
meglio

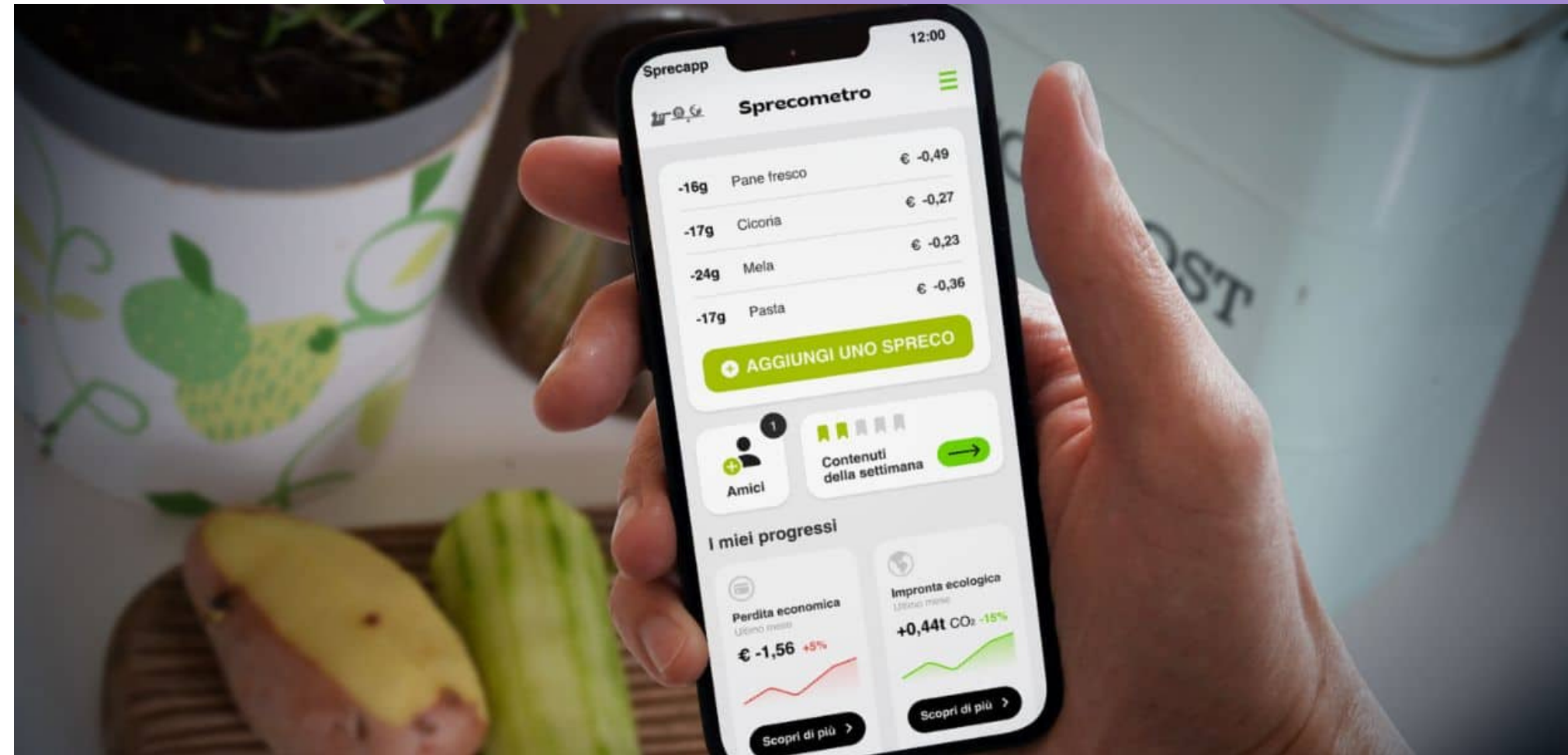
# Arriva lo Sprecometro

(app istituzionale sviluppata dall'Osservatorio Waste Watcher International)



SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO

- 01** App gratuita da scaricare ed attivare
- 02** registrarsi e creare un account e compilare un questionario iniziale a cui seguirà l'assegnazione di un profilo (sprecone, disattento, attento, parsimonioso)
- 03** sarà possibile aggiornare il diario dello spreco e valutare così i propri progressi



“Dobbiamo prenderci cura  
della Terra perché ci consente  
di vivere e per questo va  
rispettata e protetta”



SANT'AMBROGIO  
CENTRO MEDICO



Esempi di cartelloni che si  
possono realizzare  
parlando di “spreco alimentare”  
realizzati dal **WWF** (organizzazione internazionale non  
governativa di protezione ambientale),  
dai supermercati **Simply**  
e da **EUFI**  
(Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione è  
un'organizzazione senza scopo di lucro orientata  
al consumatore, fondata per rendere più accessibile e  
comprensibile la scienza dell'alimentazione e della salute)

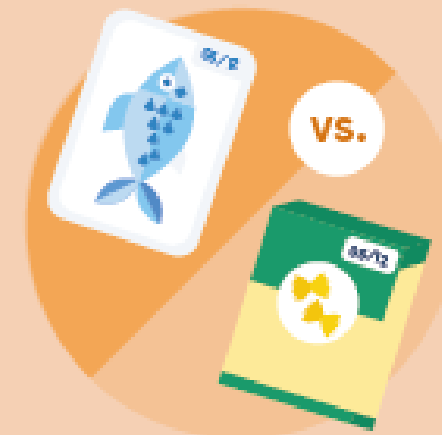
# come ridurre lo spreco alimentare a casa



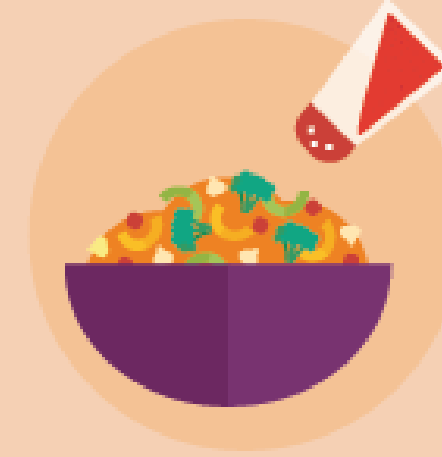
pianifica i tuoi pasti



conserva correttamente il cibo



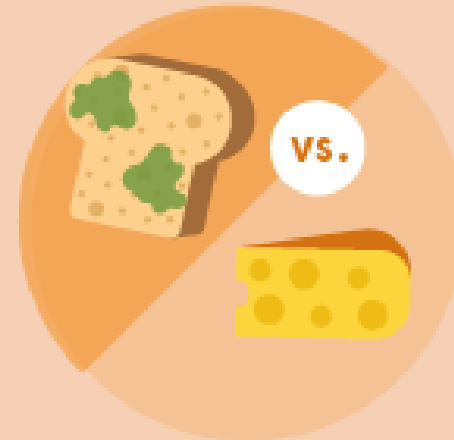
non confondere tra "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro"



utilizza ciò che hai



evita porzioni troppo abbondanti



riconosci le muffe sugli alimenti

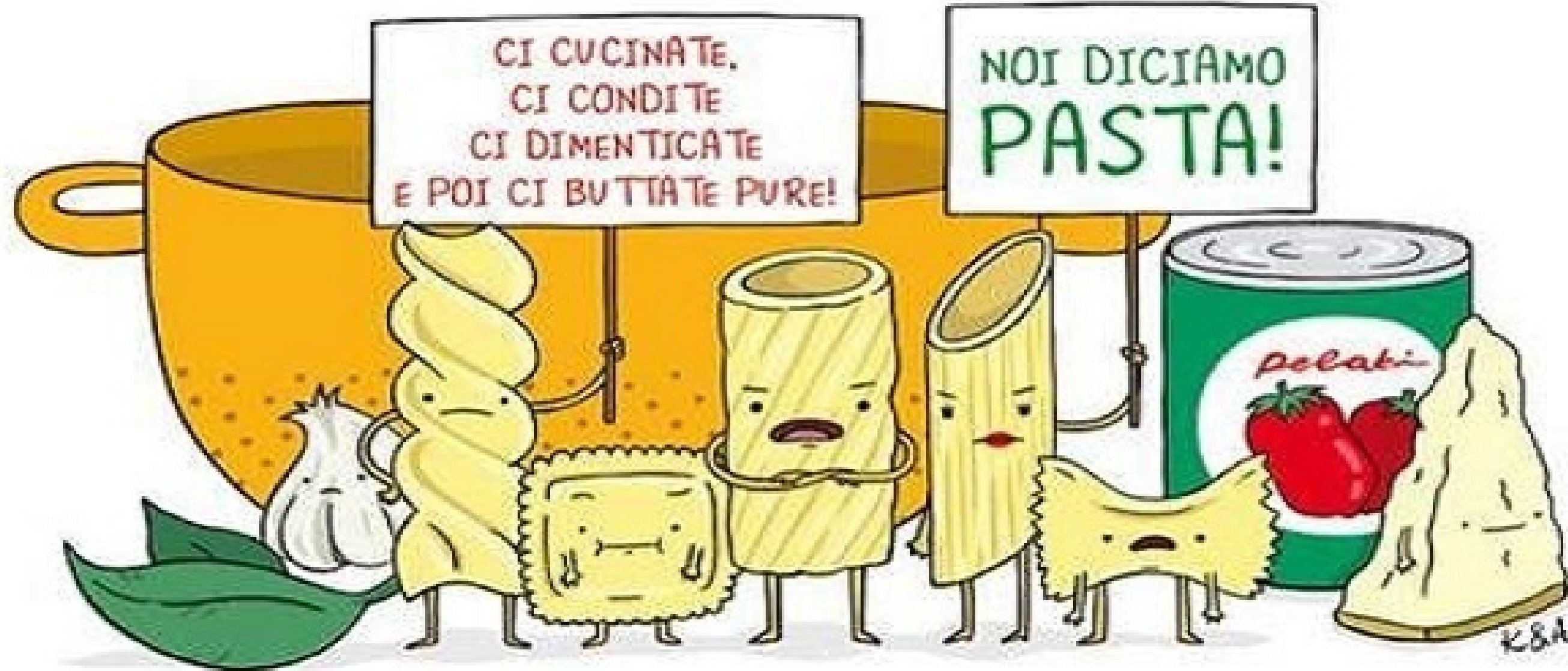


condividi gli avanzi



riutilizza gli scarti alimentari se possibile

# Non alimentare lo spreco.



## Non alimentare lo spreco.



## Non alimentare lo spreco.

