

# A TAVOLA SENZA SPRECHI



Che cos'è lo spreco alimentare  
e come fare per ridurlo

Le azioni per contrastare lo spreco alimentare sono tante e diverse, ciascuno può dare un contributo e cambiare le proprie abitudini: impariamo insieme ai più piccoli il valore del cibo e soprattutto del cibo sano, abituandoci a comportamenti virtuosi che siano anche giusti. Vogliamo promuovere una nuova consapevolezza dell'importanza di corretti stili alimentari e contro lo spreco e questo libriccino destinato alle scuole di Milano ci aiuta a farlo!

**Anna Scavuzzo, Vicesindaco di Milano, Assessore all'Istruzione e delegata alla Food Policy**

Noi di Milano Ristorazione abbiamo diverse iniziative in atto contro lo spreco alimentare, dalla fase del pasto con il Sacchetto Salvamerenda e successivamente con le donazioni delle eccedenze alle persone più fragili. Ma molto è ancora da fare e lo faremo, insieme a tutti gli attori coinvolti, perché è una battaglia importante da vincere tutti insieme, giorno per giorno.

**Bernardo Lucio Notarangelo, Presidente di Milano Ristorazione**

La collaborazione continuativa con Comune di Milano, nell'attuazione della Food Policy, collega azioni e soggetti con lo scopo di migliorare la qualità della vita e la salute delle persone. Contrasto alla povertà alimentare, accesso a un'alimentazione sana a partire dalla scuola, sviluppo di una corretta educazione al cibo, riduzione dello spreco: questi sono i temi chiave della strategia alimentare della città.

**Giovanni Fosti, Presidente Fondazione Cariplo**



Dal 2015 Milano Ristorazione ha rafforzato sempre di più le azioni dedicate alla sostenibilità e alla promozione delle diete sane per le scuole, realizzate nell'ambito della Food Policy di Milano, la politica alimentare della città promossa dal Comune di Milano in sinergia con Fondazione Cariplo.

Curato da: Milano Ristorazione e Comune di Milano  
Progettazione grafica: Pomilio Blumm  
Edizione: 2022

## SOMMARIO

<b>IL GIROTONDO DEL CIBO</b>	<b>2</b>
<b>C'ERA UNA VOLTA UN SEME...</b>	<b>3</b>
<b>IL CIBO VIAGGIA IN LUNGO E IN LARGO</b>	<b>6</b>
<b>L'IMBARAZZO DELLA SCELTA</b>	<b>8</b>
<b>VERDURA AMICA MIA</b>	<b>11</b>
<b>DAL CAMPO ALLA TAVOLA</b>	<b>13</b>
<b>MANGIARE E NON SPRECARRE</b>	<b>14</b>

Lo spreco alimentare è un problema che riguarda tutti noi, piccoli e grandi, in città e in campagna, a scuola e al lavoro.

In questo piccolo volume dedicato alle bambine e ai bambini delle scuole dell'infanzia, raccontiamo il grande valore che hanno il cibo e le risorse utilizzate per produrlo.

Questo è il primo passo per comprendere le conseguenze dello spreco alimentare sull'ambiente e iniziare ad agire per ridurlo attraverso semplici gesti quotidiani.

### Buona lettura!



Miri



Milo



Ceci

## IL GIROTONDO DEL CIBO



MMM CHE FAME, MAESTRA QUANDO SI MANGIA?

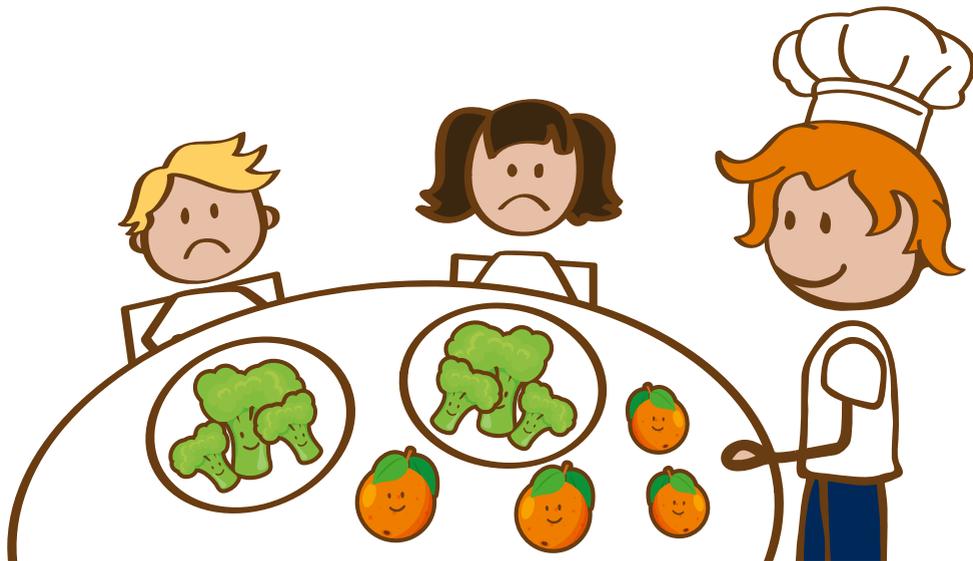
MIRI STA ARRIVANDO  
E CHE PIATTO STA PORTANDO?

PASTA AI BROCCOLI E FINOCCHI,  
E PER CHIUDERE L'ARANCIA...

BLAH! NON SOPPORTO NÈ I BROCCOLI  
NÈ I FINOCCHI, E L'ARANCIA CHE MAL DI PANCIA!

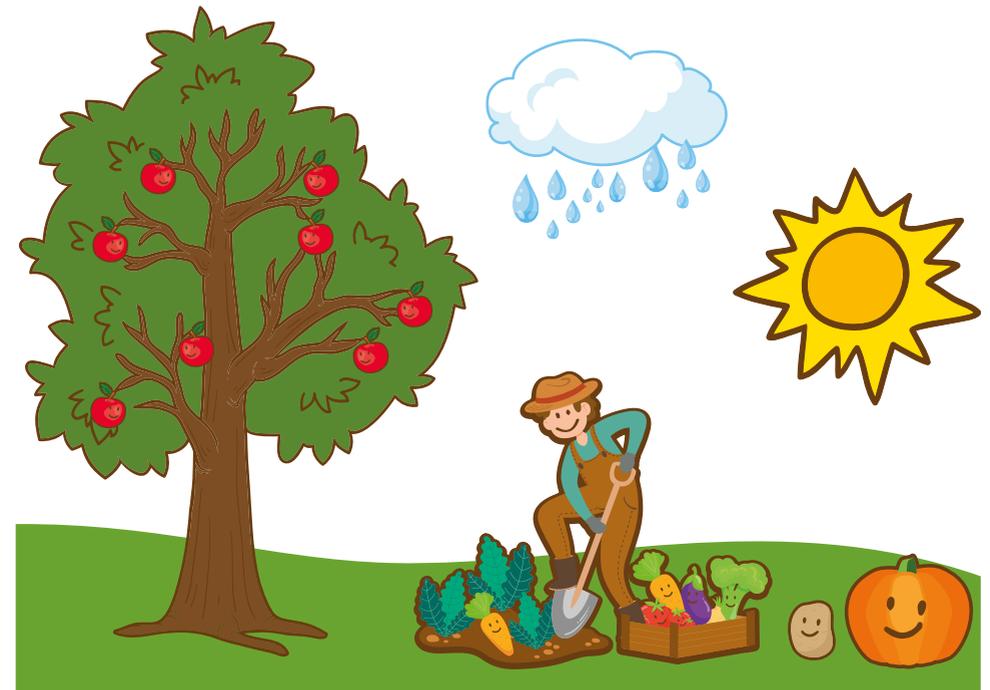


BUONGIORNO BIMBI E BIMBE, OGGI HO IN MENTE  
UNA FILASTROCCA CHE CI FARÀ VENIRE  
L'ACQUOLINA IN BOCCA. SEDETEVI A MANGIARE,  
E ANCHE AD ASCOLTARE, E INSIEME AVREMO  
QUALCOSA DA IMPARARE.



## C'ERA UNA VOLTA UN SEME...

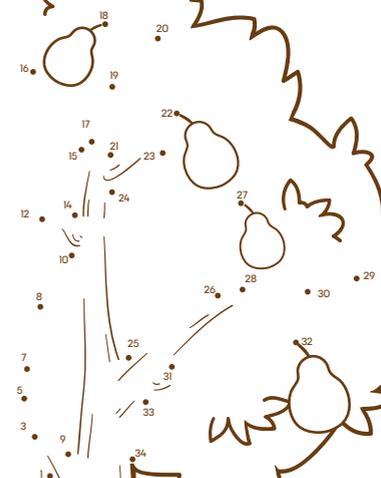
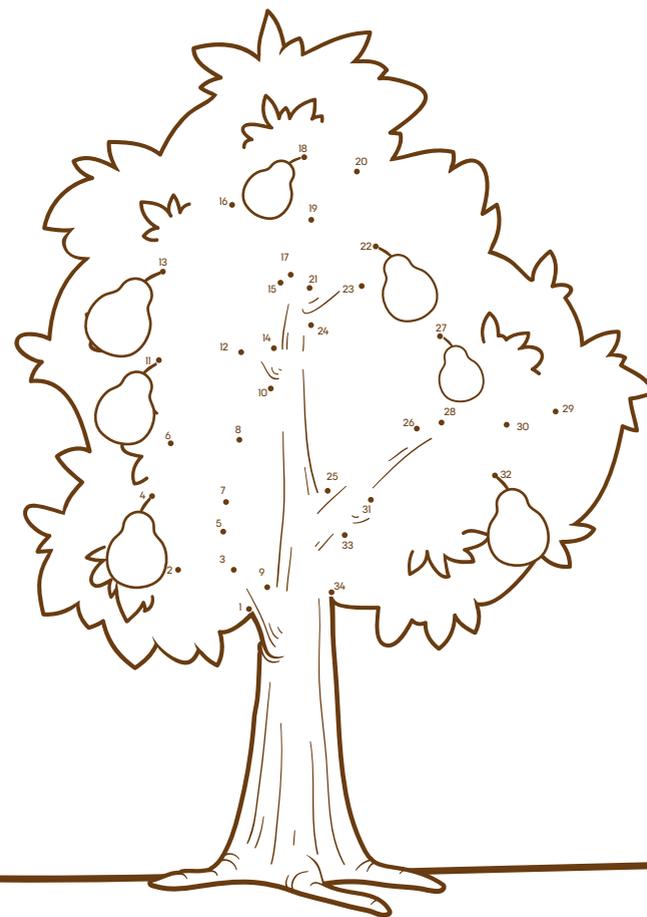
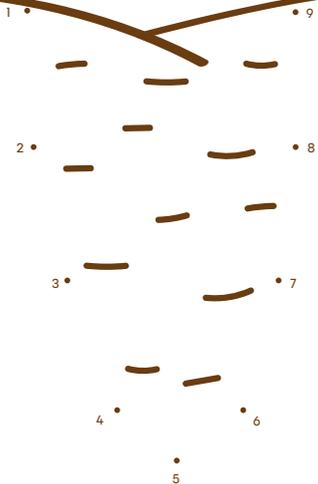
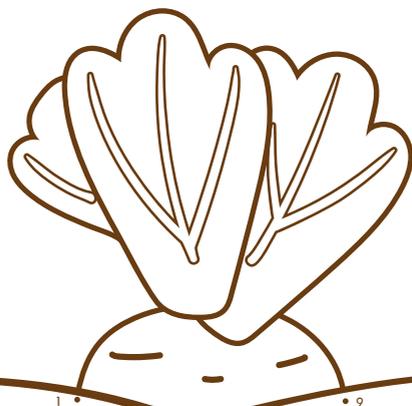
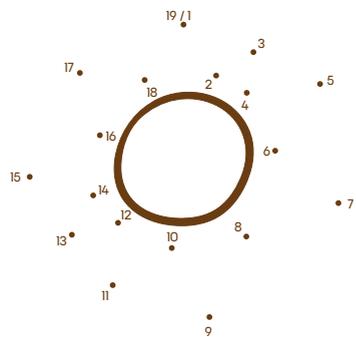
SONO MELA, SONO PERA,  
SONO FOGLIA, OPPURE SPIGA.  
NASCO DA UN SEME NELLA TERRA,  
DA UN GERMOGLIO FATTO A STELLA,  
DA UN ALBERO FIORITO  
O DA UN CESPUGLIO UN PO' APPUNTITO  
OCCHIO QUINDI, POSSO ESSER BELLA E LUCCICANTE,  
GRANDE, PICCOLA, CON LA BUCCIA LISCIA O PIZZICANTE,  
SOPRATTUTTO SON GUSTOSA E APPETITOSA,  
ANCHE SE A VOLTE TI SEMBRO NOIOSA.  
SON FRUTTA E SON VERDURA  
E PER CRESCERE HO BISOGNO  
DI SOLE, ACQUA, TERRA E TANTA NATURA.



# ADESSO GIOCHIAMO: CHE COSA C'È NELL'ORTO?

UNISCI I PUNTINI E COMPLETA IL DISEGNO.

POI DIVERTITI A COLORARLO.





# L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

CON UN PICCOLO VIAGGIO RAGGIUNGO LA META.

IN NEGOZIO O AL MERCATO,  
TI RICORDI DOVE MI HAI TROVATO?



SE CON MAMMA O PAPÀ  
VAI A FARE LA SPESA,  
TROVERAI IL CIBO  
SU UNA GRANDE DISTESA.



A VOLTE SIAMO TROPPE SULLO SCAFFALE  
E QUALCUNA UN PO' SCHIACCIATA  
DI SICURO STA MALE!



E COSÌ NEL CARRELLO FINISCE  
SOLO CHI È PIÙ BELLO,  
FRUTTI E VERDURE UN PO' AMMACCATI  
SPESSE VENGONO ABBANDONATI  
E INVECE CHE TROVARLI  
A TAVOLA STASERA,  
FANNO UN SALTO IN PATTUMIERA.



MA SE TU NON VUOI SPRECARE,  
ANCHE I PRODOTTI MENO BELLI DEVI COMPRARE,  
E CON LA FRUTTA PIÙ AMMACCATI  
PREPARARE UN'OTTIMA MARMELLATA.



# ADESSO GIOCHIAMO: TUTTI AL MERCATO

MILO E CECI SONO AL MERCATO. DEVONO PREPARARE UNA  
MARMELLATA DI FRUTTA E UN'INSALATA MISTA:  
AIUTALI A SCEGLIERE!  
CERCHIA LA FRUTTA E LA VERDURA NECESSARIE CON UNA MATITA.



## FRUTTA



## VERDURA



SOLUZIONE: PER LA MARMELLATA È PREFERIBILE SCEGLIERE LA FRUTTA AMMACCATI, COME MELA ROSSA E PERA.  
PER L'INSALATA MISTA, INVECE, LA VERDURA PIÙ FRESCA, COME INSALATA, FINOCCHIO, POMODORO E CAROTA.

## ADESSO GIOCHIAMO: UNA SCELTA DA DETECTIVE

PER SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA NON USIAMO SOLO GLI OCCHI MA TUTTI I SENSI. CERCA UNA MELA TUTTA PERFETTA E UNA UN PO' AMMACCATA: TROVA LE DIFFERENZE SEGUENDO I PASSAGGI QUI SOTTO E VOTA LA MELA SECONDO TE MIGLIORE.

### 1. CHIEDI A CHI PUÒ AIUTARTI DI PREPARARE LE DUE MELE

DIVIDENDOLE ENTRAMBE IN DUE PARTI, UNA METÀ CON LA BUCCIA E UNA METÀ SENZA. POI COPRITI GLI OCCHI.

### 2. OLFATTO: USA IL NASO

ANNUSA E RACCONTA: CHE PROFUMO HANNO LE DIVERSE PARTI TAGLIATE? SONO DIVERSI TRA LORO I PROFUMI DELLE DUE MELE? INDICA QUALE PARTE HA IL PROFUMO PER TE MIGLIORE.

### 3. TATTO: USA LE DITA

TOCCA LA FORMA E LA CONSISTENZA: QUAL È PIÙ MORBIDA? INDICA LA PARTE DI MELA CON LA CONSISTENZA CHE PREFERISCI.

### 4. GUSTO: USA LA BOCCA

ASSAGGIA UNA FETTINA DI MELA CON LA BUCCIA E UNA SENZA BUCCIA, RIPETENDO SIA PER LA MELA PERFETTA SIA PER QUELLA AMMACCATA. QUALE TI PIACE DI PIÙ?

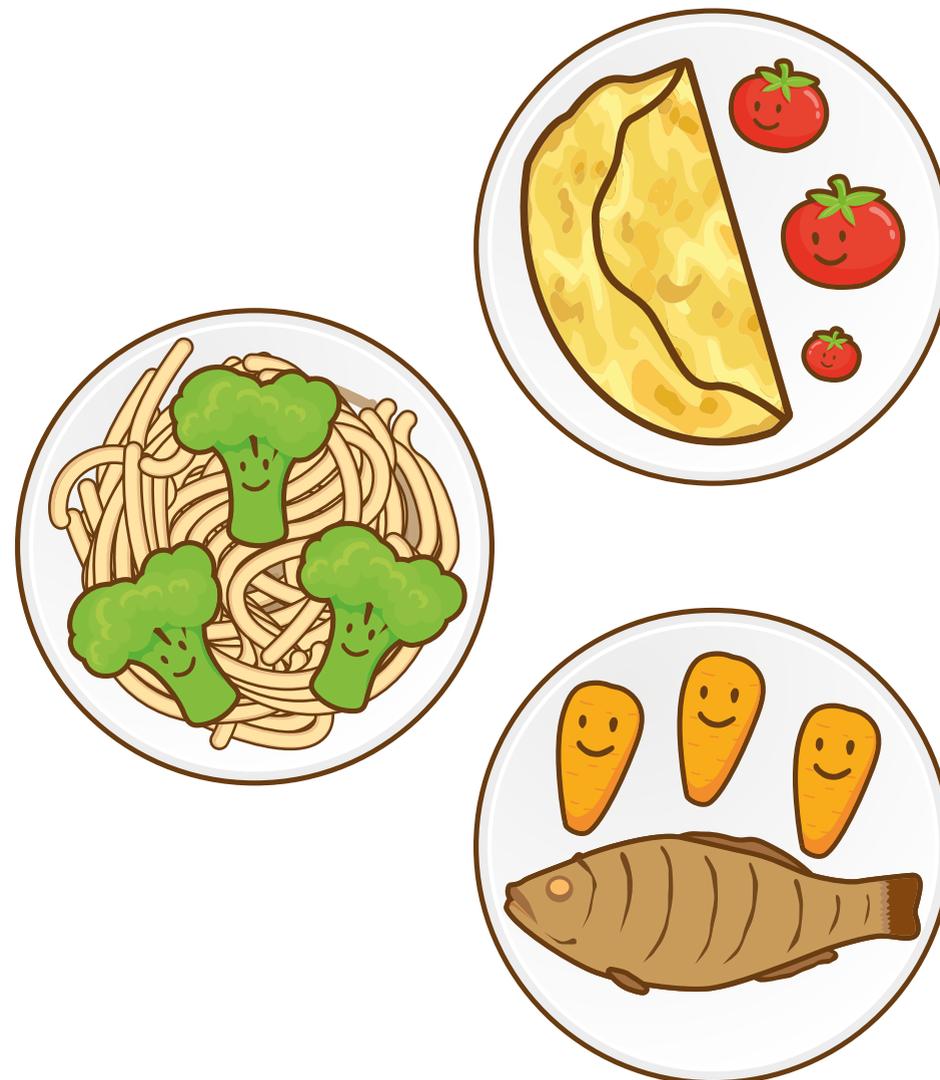
### 5. VISTA: USA GLI OCCHI

ORA GUARDA LE MELE E SCOPRI QUALE PARTE È RISULTATA LA TUA PREFERITA.

A VOLTE ANCHE I FRUTTI NON PERFETTI HANNO BUONE QUALITÀ, PER NON SPRECARRE QUINDI È MEGLIO SEMPRE TOCCARE, ANNUSARE E GUSTARE INVECE CHE LIMITARSI A GUARDARE!

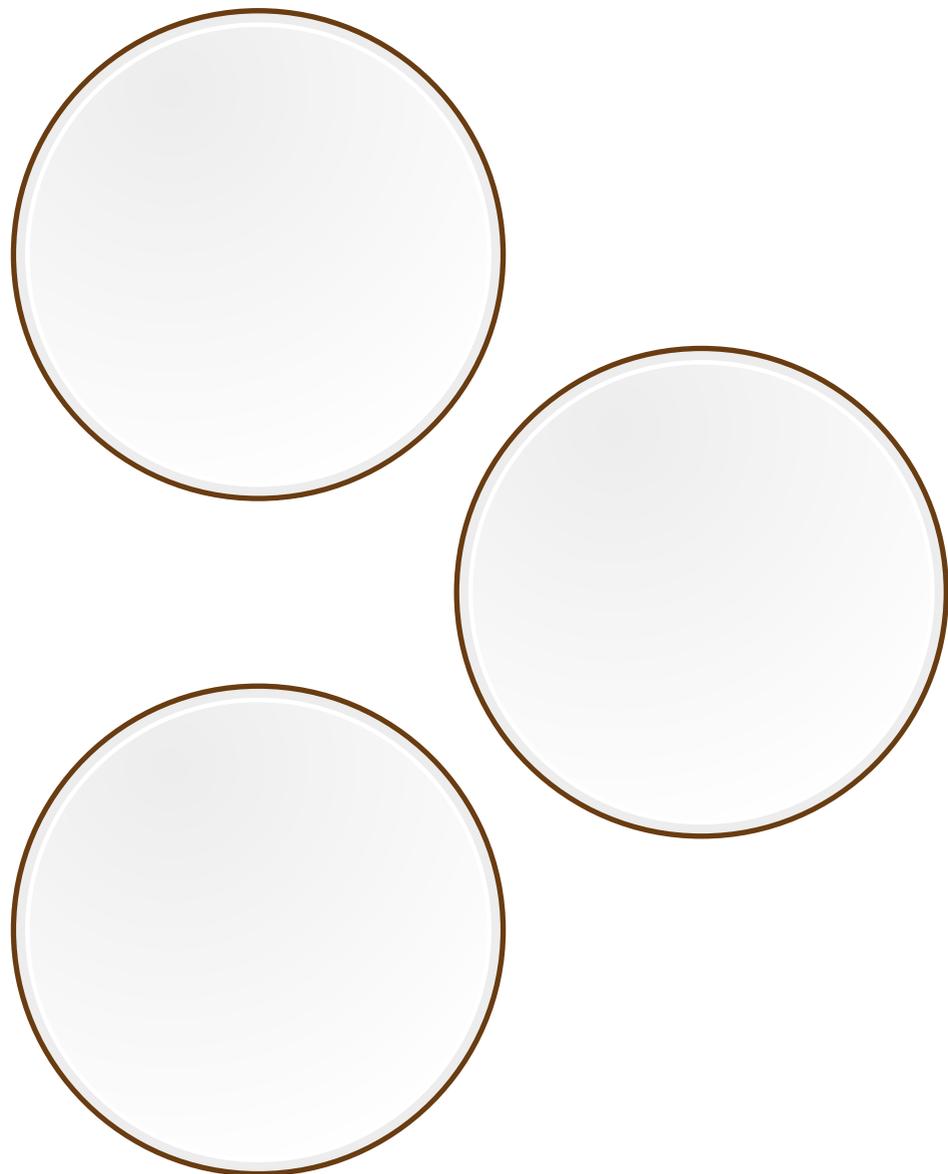
## VERDURA AMICA MIA

IN TANTE RICETTE POSSO ESSERE COMBINATA: PASTA ASCIUTTA, RISOTTO, PESCE E FRITTATA. LO SO CHE NON SONO LA TUA PREFERITA, MA POSSO COMUNQUE DIVENTARE TUA AMICA!



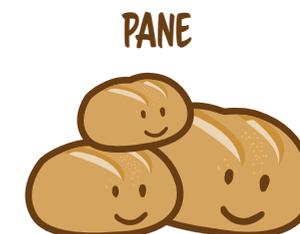
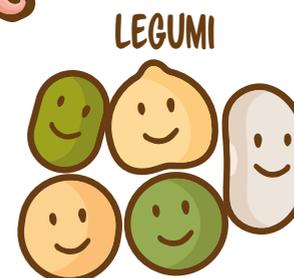
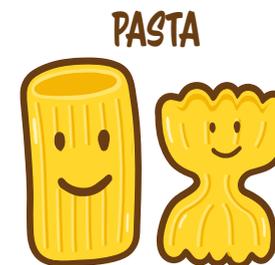
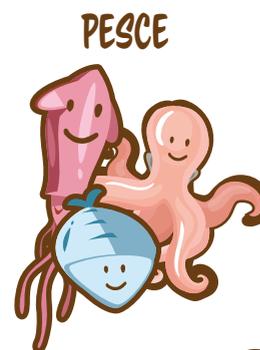
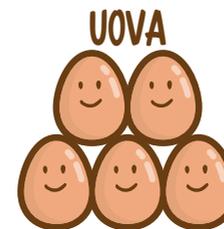
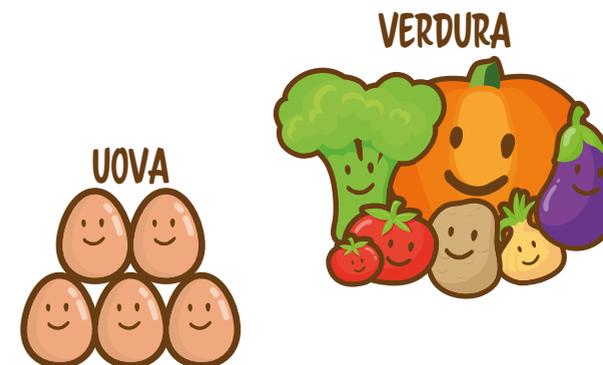
## ADESSO GIOCHIAMO: OGGI CUCINO IO!

DISEGNA SUI PIATTI VUOTI LE TUE RICETTE PREFERITE,  
COLORALE E FAI SCRIVERE DA CHI TI PUÒ AIUTARE IL LORO NOME.



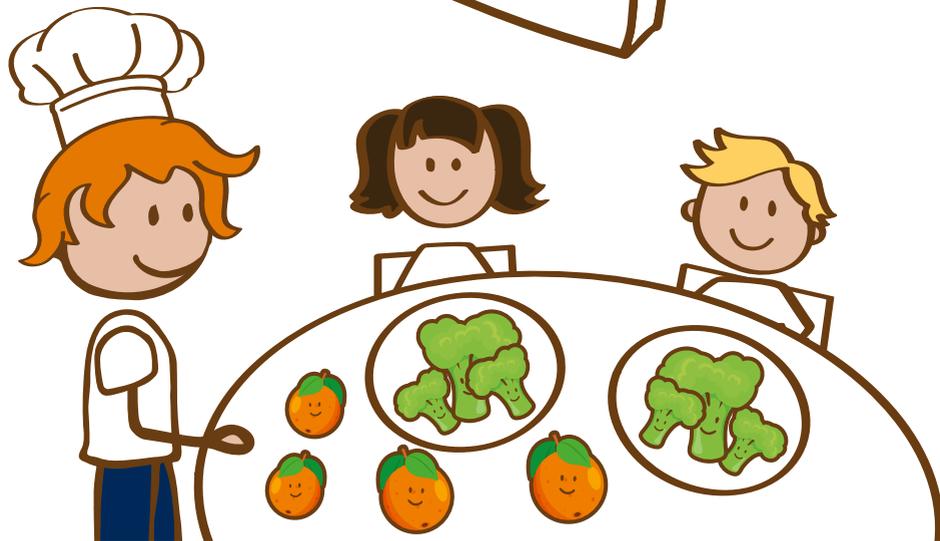
## DAL CAMPO ALLA TAVOLA

ORA GUARDA IL TUO PIATTO E COSA CONTIENE  
E SAPPI CHE MANGIARE DI TUTTO TI AIUTA A STAR BENE,  
A CRESCERE SANI, IN SALUTE  
E DI LARGHE VEDUTE.  
SONO IL CIBO, HAI CAPITO, E PER QUESTO TI DICO,  
QUANDO IL PRANZO È VICINO PREPARA IL PANCINO:  
FORCHETTA ALLA MANO, FINISCI TUTTO PIAN PIANO.



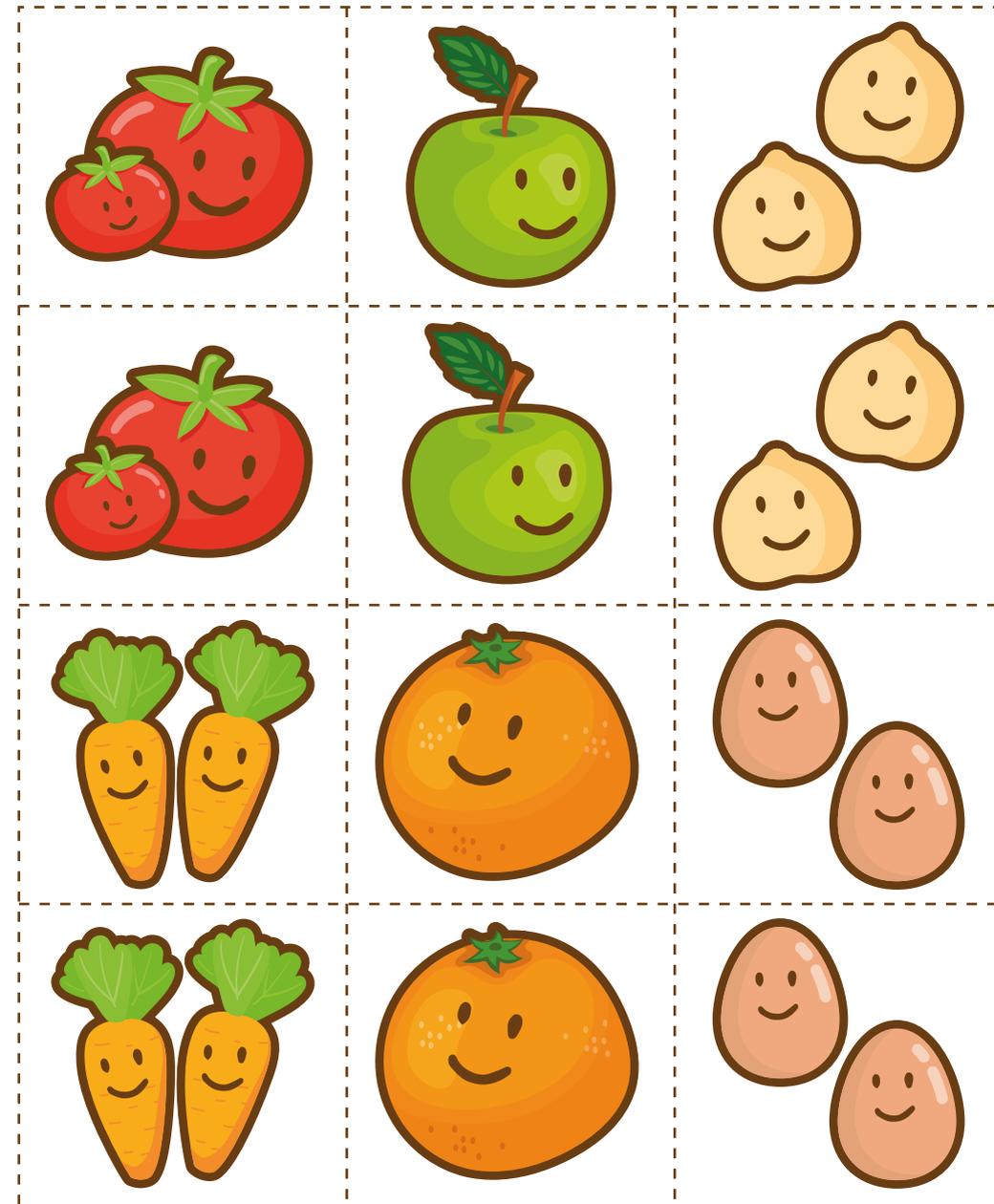
# MANGIARE E NON SPRECARRE

SPRECARRE IL CIBO È UN GRAN PECCATO  
E IL MIO CONSIGLIO NON VA DIMENTICATO.  
C'È ANCHE UNA DATA CHE CI AIUTA A RICORDARE  
CHE TANTE COSE SI POSSONO FARE  
PER EVITARE DI SPRECARRE.  
PRENDI IL CALENDARIO, ECCO IL GIORNO DA IMPARARE:  
È IL 5 DI FEBBRAIO,  
GIORNATA NAZIONALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE.



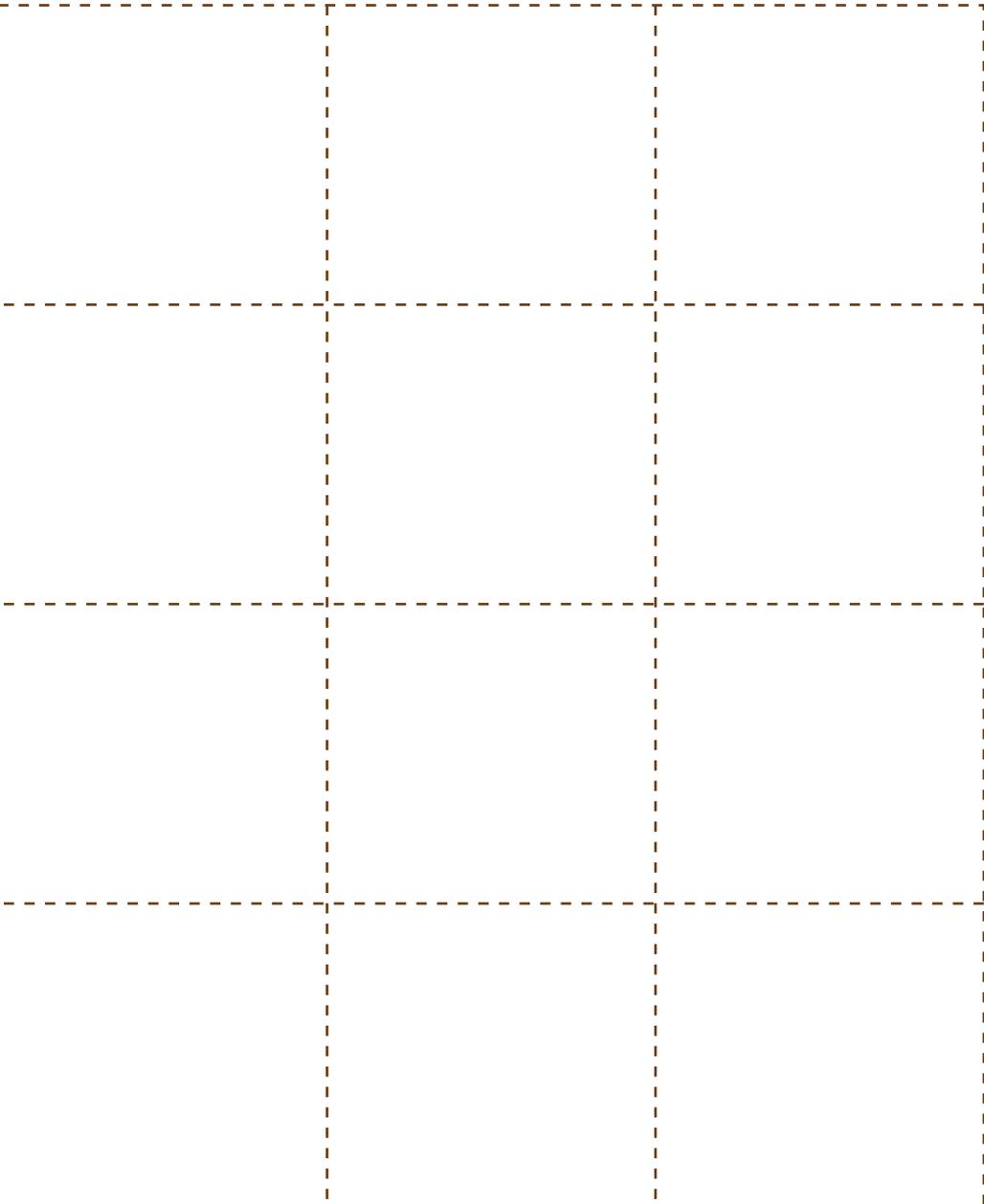
# ADESSO GIOCHIAMO: MEMORY DEL CIBO

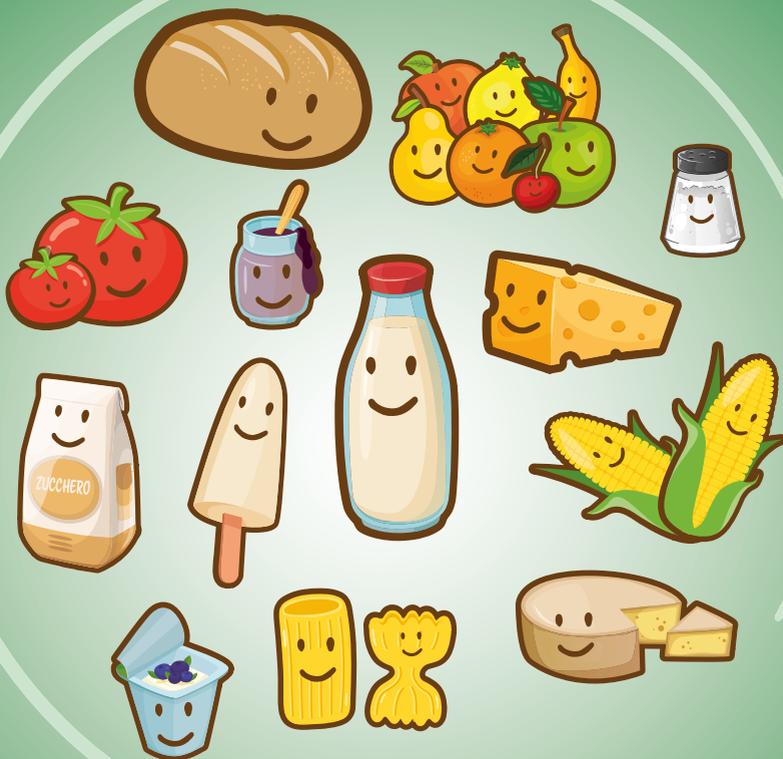
RITAGLIA LE CARTE QUI SOTTO, MISCHIALE E DISPONILE COPERTE  
SUL TAVOLO. GIRA DUE CARTE PER VOLTA, FALLE VEDERE A CHI  
GIOCA CON TE, RICORDA LA LORO POSIZIONE E CERCA I CIBI UGUALI.



## ADESSO GIOCHIAMO: MEMORY DEL CIBO

COLORA IL RETRO DELLE CARTE COME PIÙ TI PIACE.





[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)  
[www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)

**A TAVOLA**  
**SENZA SPRECHI**



Realizzato nell'ambito del progetto  
 Horizon 2020 "Food Trails" n.101000912.  
 I contenuti sono di sola responsabilità degli autori.