

alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati), avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi.

4 bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tentare di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri) anche tra i pasti, bevi frequentemente e in piccole quantità, bevi lentamente, soprattutto se è fredda. Le bevande zuccherate invece devono essere usate con moderazione. **Negli alimenti la quantità di acqua è molto variabile: quelli che ne contengono di più sono i vegetali e la frutta (75-95%).**

- nutrienti critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto (*meno è meglio*)

5 grassi: scegli quali e limita le quantità

Modera le quantità di grassi e oli che usi per cucinare, preferisci i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva; limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, panna, ecc).

Mangia pesce e altri prodotti ittici scegliendo pesce azzurro nostrano almeno 2-3 volte a settimana e tra le carni preferisci quelle magre. Puoi consumare 2/4 uova a settimana distribuite in più giorni. Bevi ogni giorno una tazza di latte o yogurt.

6 zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci e quindi di zuccheri nella giornata. Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolciumi; **non ridurre il consumo di frutta importante per la salute** indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri.

7 Il sale? Meno è meglio

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.

8 bevande alcoliche: il meno possibile

Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute, le quantità compatibili con basso rischio in condizioni di buona salute, non si hanno patologie, non si è in stato di gravidanza o allattamento, non si assumono farmaci, si segue un'alimentazione completa ed equilibrata sono le seguenti: fino a 2 unità alcoliche al giorno se si è un uomo adulto, fino a 1 unità alcolica al giorno se si è donna o uomo persona con più di 65 anni, 0 alcol sotto i 18 anni.

- "come fare" a garantirsi un'alimentazione completa e salutare di tutti i nutrienti per le diverse età e condizioni della vita (*Varietà, sicurezza e sostenibilità*).

9 varia la tua alimentazione: come e perché

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternando nei vari pasti della giornata e alterna all'interno dello stesso gruppo tutte le diverse tipologie di alimenti. Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale. Abituati a consumare anche più tipi di verdura e frutta nello stesso pasto.

10 consigli speciali per

11 attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

12 la sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13 sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire.

Combina nella tua dieta tanti alimenti vegetali con pochi prodotti animali, necessari per evitare carenze che comporterebbero ricorso ad integrazione con i relativi costi anche ambientali. Già questo ti permette di proteggere l'ambiente.

Si rimanda a http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2915 per approfondire le linee guida e scaricarle.

**"PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, A.S. 2024/2025,
FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013"**

Ambito territoriale 8 Calabria e Sicilia



Materiale informativo

1. Sostenibilità ambientale, lotta agli sprechi e corretto smaltimento degli imballaggi

Le sfide planetarie che stiamo affrontando sono considerevoli e richiedono priorità chiare e ambiziose per cercare di migliorare il nostro futuro e salvaguardare l'ambiente.

"**Trasformare il nostro mondo. L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile**" è il documento adottato dai governi dei 193 Paesi membri delle Nazioni Unite in occasione del **Vertice sullo Sviluppo Sostenibile** del 2015, che include 17 Obiettivi per lo sviluppo sostenibile (SDGs - Sustainable Development Goals) e 169 target da realizzare entro il 2030.

L'Agenda 2030 è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità, che persegue il rafforzamento della pace universale e riconosce che sradicare la povertà, in tutte le sue forme e dimensioni, è la più grande sfida globale e un requisito indispensabile per lo sviluppo sostenibile. L'Agenda 2030 è basata su uno spirito di rafforzata solidarietà globale per portare il mondo sul percorso della sostenibilità e della resilienza, in un viaggio collettivo in cui nessuno viene lasciato indietro. I principi guida dell'Agenda 2030 sono **integrazione, universalità, trasformazione e inclusione**: i 17 SDG che propone sono obiettivi e traguardi universali che riguardano il mondo intero, paesi sviluppati e in via di sviluppo, sono interconnessi e indivisibili e bilanciano le tre dimensioni della sostenibilità, ambientale, economica e sociale. In questo programma ambizioso le **giovani generazioni** sono considerate agenti critici del cambiamento e possono trovare negli Obiettivi di sviluppo sostenibile una via per incanalare le loro infinite potenzialità verso la creazione di un mondo migliore. (da <https://www.mase.gov.it/pagina/il-contesto-internazionale>).

L'Italia ha declinato l'**Agenda 2030** nella **Strategia Nazionale per lo Sviluppo Sostenibile (SNSvS)** assumendo i 4 principi guida: **integrazione, universalità, trasformazione e inclusione**. Essa si suddivide in **due sezioni**:

- ✓ Sezione **"5 P"**: questa sezione **descrive quali sono gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Italia**, organizzati sulla base delle 5 P dell'Agenda 2030:
 - **Persone** promozione di una dimensione sociale che garantisca una vita dignitosa a tutta la popolazione, affinché tutti i cittadini possano realizzare il proprio potenziale, in un ambiente sano, diminuendo l'esposizione della popolazione ai fattori di rischio ambientale e antropico;
 - **Pianeta** conseguenze del cambiamento climatico: dalla perdita di biodiversità, con conseguente mutazione di specie e habitat, all'alterazione degli ecosistemi, con perdita di capitale naturale e dei connessi servizi ecosistemici, fino agli impatti più rilevanti registrati nei contesti antropici in termini di vivibilità e di salute per la popolazione;
 - **Prosperità** basi per la creazione di un nuovo modello economico, circolare, che garantisca il pieno sviluppo del potenziale umano e un più efficiente e responsabile uso delle risorse. Individuare percorsi di sviluppo che minimizzino gli impatti negativi sull'ambiente, che favoriscano la chiusura dei cicli materiali di produzione e consumo e che, più in generale, promuovano una razionalizzazione dell'uso delle risorse e la valorizzazione del capitale umano.
 - **Pace** attuazione di politiche di protezione sociale e di contrasto alla povertà guardando con attenzione le fasce più deboli della popolazione, tra cui le persone con disabilità, i minori ed i migranti. Necessità di promuovere società pacifiche, eque ed inclusive - per i residenti e per i

migranti - sostenendo la lotta alla discriminazione (di età, di genere e di razza) e le misure di contrasto alla criminalità organizzata, alla corruzione e alla violenza in tutte le sue forme;

- o **Partnership** dedicata alla “dimensione esterna” della Strategia, delle Aree di intervento e degli obiettivi della politica di cooperazione allo sviluppo. Le azioni contribuiscono al raggiungimento degli obiettivi strategici della Cooperazione italiana, con un approccio trasversale che tiene conto della loro indivisibilità, interconnessione e interdipendenza. (<https://www.mase.gov.it/pagina/le-5-p>)
- ✓ Sezione **"Vettori di sostenibilità"**: sono intesi quali elementi necessari e condizioni abilitanti per la realizzazione degli obiettivi di sviluppo sostenibile a livello nazionale e territoriale. I tre vettori di sostenibilità sono: la **coerenza delle politiche per lo sviluppo sostenibile** (PCSD), la **cultura per la sostenibilità**, la **partecipazione per lo sviluppo sostenibile**.

(da <https://www.mase.gov.it/pagina/la-snsvs>)

Noi nel nostro piccolo siamo chiamati a:

- ✓ Salvaguardare la natura, la biodiversità e l'ambiente;
- ✓ Fare la raccolta differenziata;
- ✓ Ridurre lo spreco delle risorse naturali;
- ✓ Scegliere tessuti naturali;
- ✓ Inquinare il meno possibile es. spegnendo la luce o chiudendo l'acqua quando non necessario, preferire imballaggi riutilizzabili o biodegradabili;
- ✓ Seguire un'alimentazione sostenibile preferendo prodotti a km zero o di prossimità Valorizzare le diversità sociali senza discriminazioni.



Per smaltire correttamente gli imballaggi possiamo seguire le indicazioni presenti sulle confezioni, infatti dal 1° gennaio 2023 è entrata in vigore l'etichettatura ambientale degli imballaggi che ci aiuta a smaltirli correttamente; infatti, i produttori devono ottemperare a quanto previsto dal Decreto Ministeriale n. 360 del 28 settembre 2022, che adotta le Linee Guida sull'etichettatura ambientale ai sensi dell'art. 219, comma 5, del decreto legislativo 3 aprile 2006, n. 152

(da https://www.mase.gov.it/sites/default/files/archivio/normativa/rifiuti/Linee_guida_etichettatura_ambientale_27.09.2022.pdf).

Nell'etichetta ambientale devono essere riportate le seguenti informazioni:

- ✓ codice alfanumerico che indica il tipo di materiale che compone l'imballaggio per ogni componente separabili manualmente;
- ✓ indicazioni sulla raccolta differenziata e dove conferire l'imballaggio specificando la famiglia di materiale/i di ciascuna componente.



Inoltre, devono essere invitati i consumatori a verificare le disposizioni del proprio comune in quanto ogni città può avere una differenziazione diversa per la raccolta dei materiali.

Le indicazioni dell'etichettatura ambientale possono essere anche in formato digitale (QR-code, rimandi a siti web o APP dove è indicato il corretto smaltimento degli imballaggi).

Il tema dello **spreco alimentare** ha una fortissima valenza anche a livello nazionale e da tempo il Ministero della Transazione Ecologica e in particolare la Direzione generale per l'economia circolare se ne occupano. Secondo la FAO, oltre un terzo del cibo prodotto al mondo va perso. Gli alimenti sono persi o sprecati lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: nell'azienda agricola, durante la trasformazione e la lavorazione, nei negozi, nei ristoranti e in ambito domestico. Oltre ai relativi impatti economici e ambientali, i rifiuti alimentari presentano anche un importante aspetto sociale: si dovrebbe agevolare la donazione delle eccedenze, affinché chi ne ha maggiormente bisogno possa ricevere alimenti sicuri e idonei al consumo. (<https://www.minambiente.it/pagina/spreco-alimentare>).

Ecco alcuni accorgimenti per ridurre lo spreco:

- ✓ non seguire le promozioni ma acquistare solo ciò che è realmente necessario e nelle giuste quantità, controllando anche le scadenze e le temperature di conservazione;
- ✓ posizionare i cibi nel frigo o nella dispensa secondo le date di maggiore deperibilità e di prossima scadenza avendo cura di tenere in ordine e pulito;
- ✓ utilizzare alcuni cibi molto maturi in preparazioni anziché tal quale in piena sicurezza, es. frutta come ingrediente per dolci o torte;
- ✓ riciclare gli avanzi di cibo per creare nuove ricette, es. frittata di pasta.

2. Sane abitudini alimentari

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come uno “stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come l'assenza di malattia o infermità”. Non si può parlare di buona salute se la nutrizione non è adeguata.

Un buono stato nutrizionale è determinato dal cibo che mangiamo in relazione alla **capacità di digerire, assorbire e utilizzare le sostanze nutritive** ed è direttamente influenzato dagli alimenti e dal loro contenuto in nutrienti.

Nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari, per questo risulta fondamentale **variare la dieta il più possibile**. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, un'alimentazione non corretta, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili.

L'**educazione alimentare** rappresenta il primo ed efficace strumento di prevenzione a tutela della salute, tanto come azione quanto come prevenzione.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche (da

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5566&area=nutrizione&menu=educazione#:~:text=Buone%20abitudini%20a%20tavola&text=mantieni%20sotto%20controllo%20il%20tuo,almeno%205%20porzioni%20al%20giorno>)

Per seguire una buona alimentazione ci vengono in aiuto le **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana** elaborate nel 2018 dal CREA con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

Le linee guida si basano su 13 direttive che sono state suddivise a loro volta in quattro blocchi logici:

- bilanciamento dei nutrienti per il mantenimento del peso (*Bilancia nutrienti ed energia*)

1 controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici;

- alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato (*Più è meglio*)

2 più frutta e verdura

Consuma quotidianamente più porzioni di verdura e frutta fresca; scegli frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quello di stagione, perché in genere costa meno ed è più saporito. **Frutta e verdura hanno una bassa densità energetica, forniscono fibra, apportano importanti vitamine e minerali, contengono sostanze ad azione protettiva e salutare.**

3 più cereali integrali e legumi

Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Aumenta il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie) sia freschi che secchi