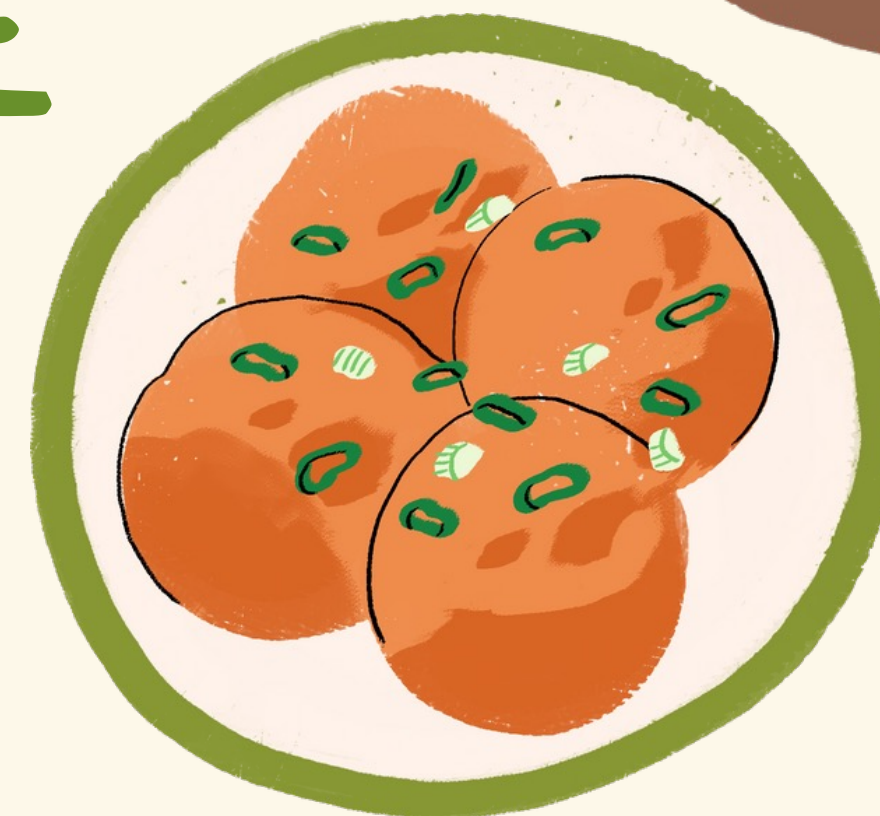




Chiara Falvo,  
Dottoranda  
all'Università di  
Torino

# VERSO UNA MENSA SCOLASTICA SANA E SOSTENIBILE

4<sup>a</sup> Scuola Y - 23 Maggio 2024



# Di cosa parliamo oggi?



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

1. Tu mangi in mensa? Che ne pensi della tua mensa?  
(gusti e desideri)
2. L'importanza delle mense scolastiche per la  
sostenibilità
3. Creiamo insieme un pasto sano e sostenibile
4. Piccole azioni per ridurre gli sprechi alimentari



  
**SAPIENS  
NETWORK** | Sustainability and Procurement  
in International, European, and  
National Systems

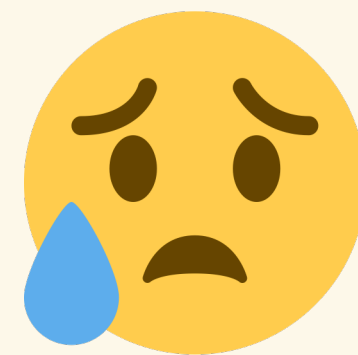


This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 956696.



Tu mangi in mensa? Che ne pensi  
della tua mensa?

cosa mi piace / cosa non mi piace,  
cosa vorrei migliorare..



# Che cosa sono la sostenibilità e lo sviluppo sostenibile?



Significa soddisfare i bisogni delle generazioni attuali (noi adulti) senza compromettere quelli delle generazioni future (voi e i vostri figli)

Ad esempio, non sprecare il cibo aiuta a proteggere gli animali, le piante e le nostre risorse naturali in modo che anche le generazioni future possano beneficiarne

# Perché mangiare in mensa è importante per costruire un futuro sostenibile?



1. accesso al cibo, nutrizione, salute, apprendimento
2. impatto su ambiente, risorse, biodiversità, cambiamento climatico
3. socializzazione e inclusione, momento educativo, sviluppo di buone abitudini

## OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



La mensa scolastica oltre a “saziare” gli studenti, ha il compito di garantire aspetti di salute, sostenibilità, etica e educazione. Coinvolge moltissimi soggetti diversi, che hanno un ruolo molto importante per contribuire a obiettivi comuni.



# Alcuni tipi di dieta

## VEGETARIANA



Verdura, legumi,  
cerali, frutta, semi

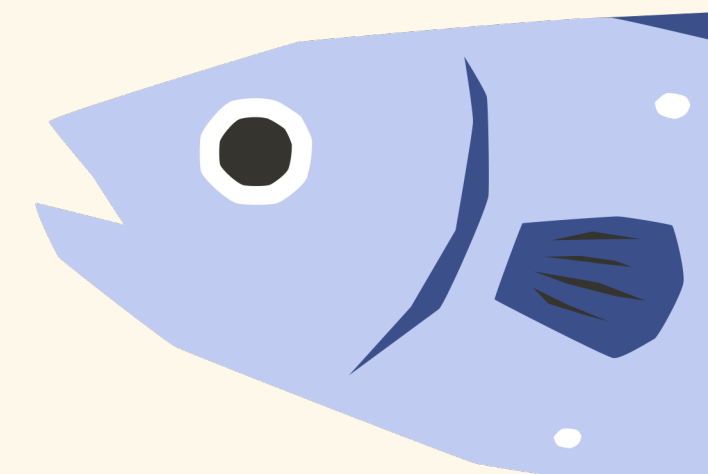
## CARNIVORA



Pollo, carni rosse,  
pesce, uova, formaggi

## FLESSIBILE

Soprattutto vegetariana ma  
flessibile. Un consumo  
occasionale di carne, pesce,  
latte e uova, però di qualità!



# Pensiamo insieme un pasto sano e sostenibile





# Qualche idea!



## Primo piatto:

Pasta al pomodoro o Legumi, Risotto ai funghi o zafferano,  
Zuppa di verdure, Orzo

## Secondo piatto

Frittata di spinaci, Tortino tonno e patate, Petto di pollo o  
tacchino, Formaggio, Uova, Bastoncini al forno, Polpette al  
sugo

## Porzione di verdure

Ceci al pomodoro, Patate al forno, Spinaci o Carote olio e  
limone, Piselli croccanti, Funghi Insalata

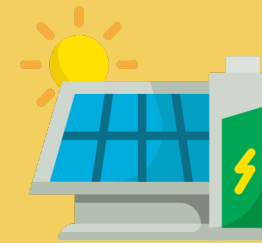
## Porzione di Frutta

## Porzione di Pane

# Perché sprecare cibo è un problema?



TANTISSIME PERSONE  
NON HANNO CIBO A  
SUFFICIENZA



SPRECO DI RISORSE  
NATURALI E UMANE PER  
PRODURLO

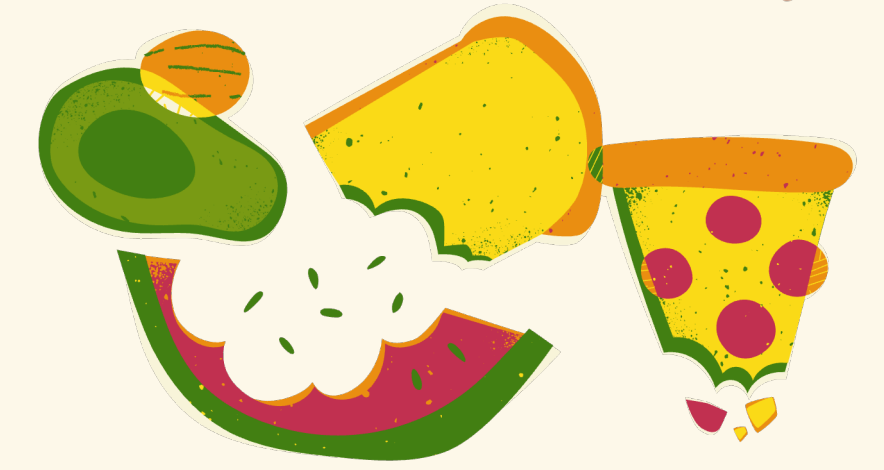


IMPATTO AMBIENTALE

SPRECO DI SOLDI



# Cosa possiamo fare per non sprecare il cibo?



✓ Prendere delle porzioni più piccole e fare il bis

✓ Assaggiare un po' di tutto per scoprire e abituarsi a nuovi sapori

✓ Rendere più gradevole il momento e lo spazio mensa

✓ Non pasticciare prima dei pasti (e attenti al pane!)

✓ Conservare gli alimenti in modo appropriato

✓ Riutilizzare gli avanzi in ricette creative

✓ Separare i rifiuti organici per creare compost per le piante



GRAZIE A TUTTE E  
TUTTI PER LA  
VOSTRA  
ATTENZIONE!!

