

# Stop allo spreco di cibo

## Consigli per ridurre lo spreco di alimenti



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE  
DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III  
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE

# Stop allo spreco di cibo

## Consigli per ridurre lo spreco di alimenti



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE  
DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III  
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE



Materiale di educazione sanitaria  
stampato e distribuito a cura di:

 **SERVIZI VICOPHARMA S.p.A.**  
FARMACIA COMUNALE VICO EQUENSE



Città di Vico Equense (NA)

**Ecco alcuni semplici consigli per ridurre lo spreco di alimenti.**

**Piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini possono diminuire la quantità di cibo che sprechiamo ogni giorno.**

## 1 Accorgimenti utili quando fai la spesa

- > **Prima di fare la spesa**, pianifica i pasti per tutta la settimana. Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e scrivi una lista di quelli di cui hai bisogno
- > **Evita di entrare** nel supermercato “affamato”: sei tentato di acquistare più del necessario
- > **Non farti attrarre** dal miglior prezzo o da confezioni famiglia: scegli in base alle tue reali esigenze
- > **Leggi l’etichetta** per essere informato sulla natura e la qualità dell’alimento e il modo migliore per conservarlo

## 2 Attenzione e fantasia in cucina

- > **Conserva gli alimenti** secondo le indicazioni fornite sulla confezione per evitarne un deterioramento anzitempo. Per gli alimenti conservati al freddo in frigorifero, ogni ripiano ha una sua temperatura che ti permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi
- > **Pratica il FIFO (First-In-First-Out, cioè “primo dentro primo fuori”)**. Quando sistemi la spesa, riponi gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero o in dispensa la cui scadenza potrebbe essere anteriore. In questo modo hai a portata di mano ciò che devi utilizzare per primo
- > **Presta attenzione** alla differenza tra:
  - **“data di scadenza”** che indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato e
  - **“termine minimo di conservazione”** che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l’odore ma può essere consumato senza rischi per la salute

## Stop allo spreco anche fuori casa

### FUORI CASA

Se mangi fuori casa, chiedi porzioni ridotte o dividi il piatto con un’altra persona in modo da non sprecarlo: spesso le porzioni sono davvero giganti!



- > **Se consumi alimenti** con confezione non richiudibile, una volta aperti riponili in contenitori ermetici: manterranno più a lungo la loro freschezza
- > **Tieni frutta e verdura ben in vista.** La frutta più matura può essere utilizzata per fare frullati o dessert mentre la verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe o minestre.
- > **A tavola servi piccole porzioni:** puoi saziarti assaporando anche altri piatti. Calcola le quantità adeguate per adulti e bambini
- > **Utilizza gli avanzi con gusto e fantasia!** Puoi portarli a lavoro o a scuola o impiegarli per realizzare nuove ricette. Controlla la cucina: c’è sempre qualche alimento che hai trascurato, divertiti a cucinarlo per nuove ricette.
- > **Controlla i tuoi rifiuti**, ti aiuterà ad organizzare meglio la spesa. Se noti, ad esempio, che getti del pane ogni settimana è meglio acquistare una minore quantità o, in caso, congelare la parte in eccesso.



**Ricorda!** La consapevolezza del problema può contribuire a rendere tutti più attenti a sprecare meno.

