

**DAL 13 AL 17 APRILE 2026**

**GREEN FOOD WEEK**

**UN PERCORSO DI CONOSCENZA**

*e cambiamento*



# 5 cose facili da fare nella settimana Green



**Capiamo il significato delle parole**  
per comprendere meglio di cosa parliamo



**Scopriamo il cibo 'amico del pianeta'**  
(legumi, verdure, miglio, frutta, frutta secca e semi)



**Aiutiamo** i bambini a riconoscere il  
**valore del cibo** per la salute  
e per il Pianeta



**Troviamo strategie** per **ridurre**  
**resistenze** nei confronti del cibo offerto  
in mensa



**Non abituiamoci agli scarti**  
ma trasformiamoli in occasione di educazione



# Come approcciare la giornata scolastica



## **Prima della mensa, introduci il menù del giorno**

Trascrivi nel modello a pagina 5 il menù della settimana e presenta ai bambini ogni giorno prima di andare in mensa i piatti per creare aspettative positive, valorizzando il loro ruolo per la salute e per il pianeta



## **Collega la giornata a un tema specifico**

Dedica un momento al “tema del giorno” (es. 13 aprile: Giornata dell’Apprezzamento delle Piante, per scoprire il valore della biodiversità vegetale)



## **Utilizza il kit didattico della Green Food Week**

Proponi attività e laboratori in classe, adattandoli all’età dei bambini



## **Trasforma gli scarti in un’attività educativa**

Coinvolgi la classe nella misurazione degli avanzi e analizza i dati insieme (media per bambino, per classe, nel tempo)

# MENU' DELLA SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'





BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E

# Cosa si mangia oggi 13 aprile 2026

Giornata dell'Apprezzamento delle Piante,  
per scoprire il valore della biodiversità vegetale

spunti per il  
1° giorno

Il prof. Stefano Mancuso ci parla delle piante



<https://www.youtube.com/shorts/xbmKt1hTGbo>





**L'intelligenza delle piante. Intervista a Stefano Mancuso**

DEFINIZIONE UFFICIALE - - COMMISSIONE BRUNDTLAND 1987 (ONU)

***Uno sviluppo in grado di soddisfare le esigenze del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare le proprie***

*Il Pianeta è come un albero che fa frutti*

Se non lo innaffi, se prendi tutti i frutti (anche quelli immaturi), e se rompi i rami → non crescono più frutti

Se hai cura della pianta e prendi solo alcuni frutti maturi → l'albero continua a produrre



**Sostenibilità**  
**è prendersi cura del Pianeta oggi, per non finire**  
**le risorse per i bambini di domani**



# MENU' DELLA SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'





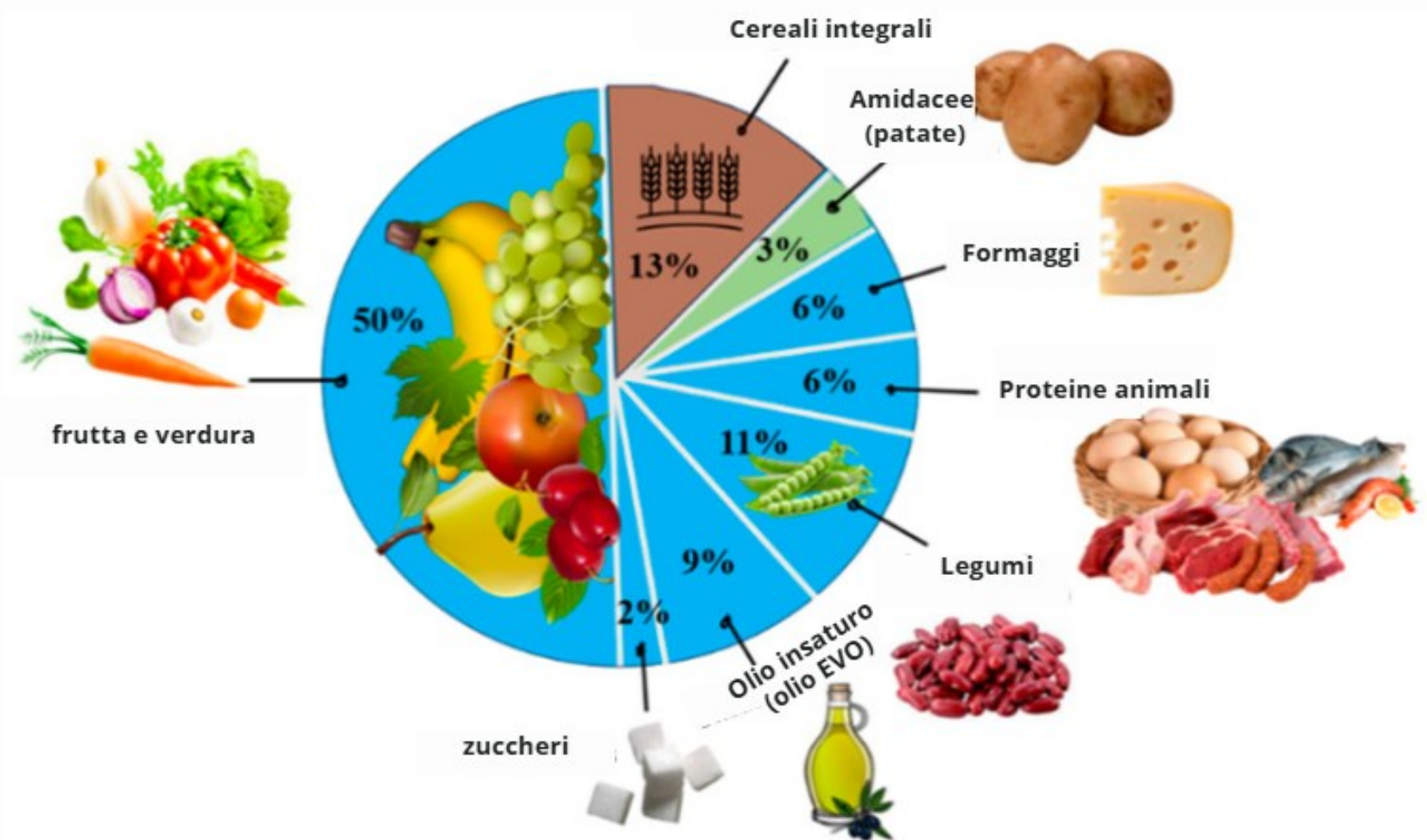
# Cosa si mangia oggi 14 aprile 2026

spunti per il  
2° giorno

Quale modello alimentare dobbiamo avere  
per stare in salute e rispettare l'ambiente

Gli studiosi hanno elaborato un modello di piatto che permette di mangiare in modo sano e, allo stesso tempo, di avere abbastanza cibo per tutti anche nel 2050

# Eat Lancet



[Fonte scientifica](#)

# La dieta Mediterranea è patrimonio UNESCO perché unisce salute, cultura, tradizioni e rispetto per l'ambiente



BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E

Riflettiamo: mangiamo ancora come mangiavano i nostri nonni secondo il modello della dieta Mediterranea?

BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E



# PAROLE: clima e impatto climatico

Il **clima** è come si comporta il tempo in un posto per tanti anni (se fa spesso caldo, freddo, piove tanto...)

## Esempio

*Se oggi piove è il tempo.*

*Se in un posto piove sempre molto, quello è il clima: umido e piovoso*



**Impatto climatico:** quanto le nostre azioni cambiano il clima.

## Esempio

*Se inquiniamo tanto → il clima cambia*

*Se proteggiamo la natura → il clima resta più stabile*



*L'impatto climatico è l'effetto delle nostre azioni sul clima del Pianeta*

# MENU' DELLA SETTIMANA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'





BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E

# Cosa si mangia oggi 15 aprile 2026

spunti per il  
3° giorno

Lo spreco alimentare

# Lo spreco alimentare nel nostro Paese



Ogni persona getta in media 554 grammi pro capite a settimana,  
Che si traduce in circa 79 grammi di cibo al giorno

Quanto spreca  
ogni persona  
all'anno?

Sai quantificare  
quanto sprechi  
in mensa ogni  
giorno?

Calcola quanto  
spreca, in  
media, la tua  
classe all'anno  
contando 200  
giorni di scuola.



Lillo e lo spreco alimentare

# Pensiamo agli effetti dello spreco, anche quello che non compriamo perché: un cibo 'brutto' anche se buono

La perdita e lo spreco di cibo rappresentano circa l'8-10% delle emissioni globali di gas serra.



## STUPIDITÀ

Buttiamo il **20-30%** di cibo buono solo perché non è **cosmeticamente perfetto**: troppo lungo, troppo corto, troppo curvo, macchie.

## EFFETTI

-  **330 milioni t. di CO<sub>2</sub>** emesse l'anno
-  **950 milioni m<sup>2</sup>** di suolo sprecato
-  **250.000 miliardi** di litri d'acqua sprecati

FONTE:

Food and Agriculture Organization (FAO)

# PAROLE: scarto - eccedenza - avanzo



**Scarto**



**Eccedenza**



**Avanzo**

scarti, eccedenze e avanzi diventano spreco alimentare quando non vengono recuperati o riutilizzati

# MENÙ DELLA SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'





BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E

# Cosa si mangia oggi 16 aprile 2026

spunti per il  
4° giorno

L'impatto della carne sull'ambiente

Rai 3 HD

SELEZIONATE

2033  
anno

41%  
carne rossa

emissioni CO<sub>2</sub>

vegetali  
pollame latticini e frutta uova



# Costo che paghi alla cassa e costo ambientale (nascosto) che paghiamo tutti, anche le generazioni future

BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E



## Hamburger (beef), raw

CarbonCloud Benchmark

GB United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland

Footprint at store



Live footprint: 21.85 kg CO<sub>2</sub>e/kg

### EFFETTIVO

1 Hamburger di carne 8,90€

SUBTOTALE 8,90€

### AMBIENTALE

CO<sub>2</sub> Emissioni di CO<sub>2</sub> 3,5 - 6 kg  
(15 - 25 km in auto)

Consumo idrico: 1,500 litri  
(2 settimane di docce)

Uso del suolo: 25 - 40 m<sup>2</sup>  
(2 campi da pallavolo)

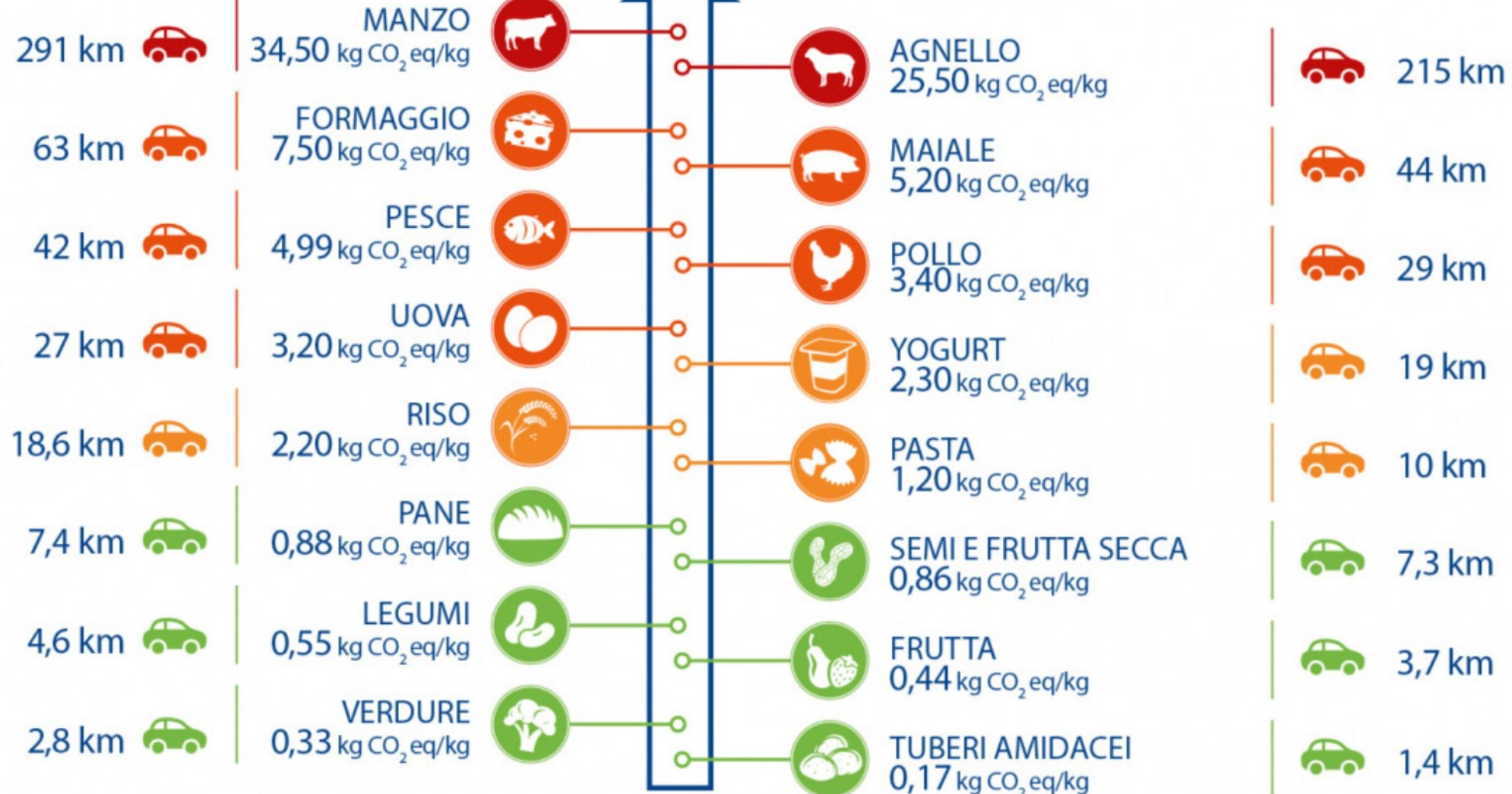
**COSTI INCALCOLABILI  
PER AMBIENTE E SALUTE**

FONTI SCIENTIFICHE:

Poore & Nemecek, 2018 — Science  
Xu et al., 2021 — Nature Food  
FAO, 2006 — Livestock's Long Shadow

# Scopriamo il diverso impatto del cibo sull'ambiente

1 kg di cibo equivale a una  
distanza percorsa in auto di...



# PAROLE: emissione di CO<sub>2</sub> (e altri gas) nell'atmosfera

La **CO<sub>2</sub>** è un gas invisibile che va nell'aria.

Esce da:

- macchine
- fabbriche
- aerei
- **anche dalla produzione di cibo**

## E gli animali?

Alcuni animali, come le **mucche**,

**producono** (con i peti) un altro gas che si chiama **metano (CH<sub>4</sub>)**.

Il metano è diverso dalla CO<sub>2</sub>,

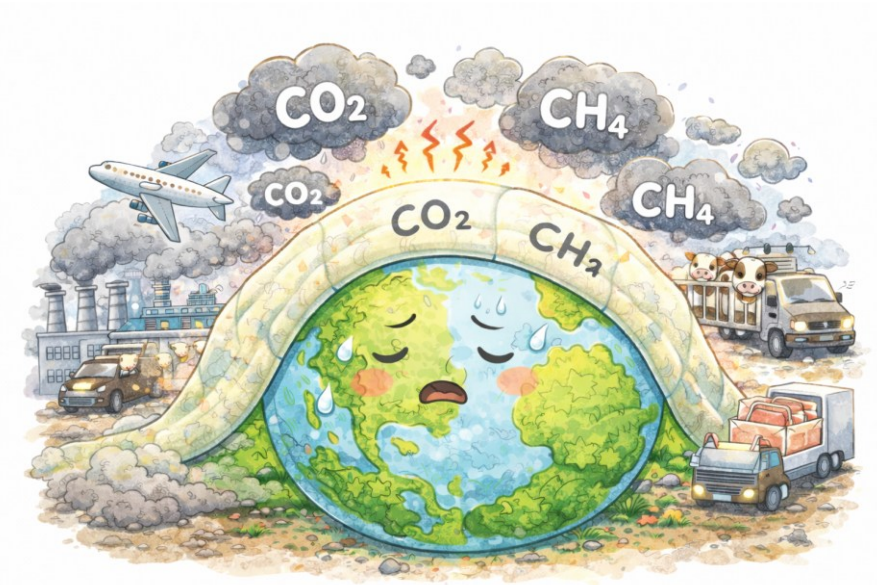
ma **fa scaldare la terra ancora di più**

*La terra è come se avesse una coperta.*

Un po' di gas = coperta giusta

Troppi gas (CO<sub>2</sub> + metano) = coperta troppo pesante

→ la terra si scalda



# MENU' DELLA SETTIMANA

**LUNEDI'**

**MARTEDI'**

**MERCOLEDI'**

**GIOVEDI'**

**VENERDI'**

Empty space for menu details on Monday.

Empty space for menu details on Tuesday.

Empty space for menu details on Wednesday.

Empty space for menu details on Thursday.

Empty space for menu details on Friday.





# Cosa si mangia oggi 17 aprile 2026

spunti per il  
5° giorno

Cibo stagionale e locale è più buono  
e a ridotto impatto ambientale



BOIC853007 - AA141DA - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003283 - 14/04/2026 - IV.8 - E

# Mangiare cibo biologico, di stagione e locale vuol dire scegliere cibo più buono, più sano e sostenibile

**Il cibo biologico, stagionale e locale è quello che cresce vicino a noi e nel momento giusto dell'anno senza pesticidi.**

- Se cresce **nel momento giusto**, la pianta è più forte
- Se arriva **da vicino**, fa meno strada
- Se è biologico tutela terra e acqua e la tua salute da pesticidi

## **Perché fa bene alla salute**

- È più **fresco**
- È più **buono**
- Ha più **vitamine**

## **Esempio:**

Una fragola a maggio è dolce e piena di energia, a gennaio no!



## **Perché fa bene all'ambiente**

- Tutela la fertilità del suolo, la qualità dell'acqua grazie alle tecniche di produzione biologica
- Fa meno strada → meno inquinamento
- Ha bisogno di meno "aiuti" (serre, prodotti chimici, energia)
- Rispetta i ritmi della natura



# Metti la frutta e la verdura in ordine per stagione



Primavera

Estate

Autunno

Inverno

**È cambiare modo di vivere per inquinare meno e proteggere il Pianeta**

## **Esempio**

*È come cambiare strada per andare in un posto migliore.*

prima: tanto inquinamento

dopo: meno fattori d'inquinamento, meno sprechi , energia pulita

## **Esempi**

mangiare meno carne e più cibi 'amici del Pianeta'

mangiare prodotti stagionali, locali, prodotti con tecniche che tutelano la fertilità dei suoli (biologico)

usare meno plastica

andare a piedi o in bici

spegnere le luci

riciclare 



*La transizione ecologica è il cambiamento per proteggere il Pianeta.*

# MENU' DELLA SETTIMANA



**LUNEDI'**

**MARTEDI'**

**MERCOLEDI'**

**GIOVEDI'**

**VENERDI'**





# Spunti di riflessione dopo pranzo

# Quanto hai mangiato oggi?



**Mangiato tutto o quasi (> 75%)**



**Mangiato abbastanza (tra 50% e 75%)**



**Mangiato poco (tra 25% e 50%)**



**Mangiato niente o quasi (< 25%)**



# Quanto ti è piaciuto il menu di oggi?



E' piaciuto molto



Non è piaciuto tanto







E' piaciuto pochino











Non è piaciuto per niente





# Avresti mangiato di più se ...

1. per merenda avessi mangiato un frutto piuttosto che una merendina.
2. la porzione fosse stata più piccola.
3. ci fosse stato meno rumore in refettorio.
4. avessi avuto più tempo per mangiare

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Sono molto d'accordo	Sono abbastanza d'accordo	Sono poco d'accordo	Non sono per niente d'accordo

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Sono molto d'accordo	Sono abbastanza d'accordo	Sono poco d'accordo	Non sono per niente d'accordo

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Sono molto d'accordo	Sono abbastanza d'accordo	Sono poco d'accordo	Non sono per niente d'accordo

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Sono molto d'accordo	Sono abbastanza d'accordo	Sono poco d'accordo	Non sono per niente d'accordo

# Mandaci i tuoi feedback

- Ci farebbe piacere avere notizie di come è andata la settimana Green.
- Se vuoi scrivici a [greenfoodweek@foodinsider.it](mailto:greenfoodweek@foodinsider.it) allega qualche foto e raccontaci cosa è stato proposto a livello didattico o se è stata fatta qualche iniziativa a supporto
- Oppure taggaci su Instagram se post sui social
- Usa #greenfoodweek26

