Modulo didattico. 2 Soluzioni alternative

Gruppo di riferimento

Formatrici e formatori VET

Scopo

L'obiettivo principale di questo modulo è educare le e i partecipanti a prendere decisioni di acquisto intelligenti in ambito alimentare e a trovare modi creativi per evitare gli sprechi, ad esempio pianificando i propri pasti, comprendendo e scegliendo consapevolmente le date di scadenza, sfruttando gli avanzi e pensando a nuovi metodi per conservare adeguatamente gli alimenti. In questo modo, potranno promuovere un sistema alimentare sostenibile e ridurre il proprio impatto ambientale.

Obiettivi specifici

Al termine del modulo, le e i partecipanti dovranno essere in grado di:

- riflettere in maniera critica sulle proprie decisioni di acquisto alimentari;
- individuare le maniere migliori di sfruttare gli avanzi;
- pianificare i propri pasti e trovare modi alternativi di utilizzare gli imballaggi e le confezioni alimentari.

Quadro teorico

La ricerca in ambito ambientale, le organizzazioni e ad altri enti attivi nel settore diffondono già da anni pratiche e comportamenti positivi che i singoli individui possono adottare e assumere nelle loro vite quotidiane per evitare sprechi alimentari domestici.

Pianificare i propri pasti e quelli del nucleo familiare e compilare una lista della spesa rappresentano ottimi modi per iniziare: è stato dimostrato che fare la spesa con il supporto di una lista contribuisce a ridurre gli sprechi alimentari (Jörissen et al., 2015). Anche fare attenzione alla quantità di cibo che si prepara è fondamentale, così da poter ottenere porzioni adeguate, evitando di cucinarne più di quanto si riesca a consumarne (StopFoodWaste.ie, s.d.-a). Buone pratiche di conservazione permettono di preservare la qualità degli alimenti ed estendere il periodo entro cui possono essere consumati (StopFoodWaste.ie, s.d.-b), mentre riciclare gli avanzi e utilizzarli per altri pasti permette di diminuire gli sprechi (Secondi et al., 2015). È inoltre possibile affidarsi al metodo FIFO (*first in first, first out*): disponendo i prodotti appena acquistati dietro quelli già presenti sugli scaffali o nel frigo, quelli comprati da più tempo vengono consumati per primi, riducendo così la probabilità di gettare il cibo scaduto (Van De Galle, 2024). Infine, il compostaggio rappresenta un'ottima pratica sostenibile per il riciclo di sprechi organici inevitabili, poiché consente di trasformare gli scarti in terreno ricco di nutrienti che può essere utilizzato negli orti o nei giardini (RHS, s.d.).

A livello più ampio, gli individui possono contribuire significativamente a evitare gli sprechi alimentari partecipando a iniziative nell'ambito della propria comunità. Tra le attività sostenibili e con un impatto positivo, che permettono alle persone di contribuire a livello comunitario. si trovano programmi di condivisione o recupero, come applicazioni per lo scambio di avanzi di cibo, come "Too Good to Go" e "Olio", oppure giardini condivisi e iniziative educative (GreyHound, s.d.).

È importante non dimenticare il ruolo cruciale dell'istruzione e della sensibilizzazione, le quali possono operare su vari livelli: a scuola, sul luogo di lavoro e attraverso le campagne mediatiche. Educare le persone sull'impatto sociale, ambientale ed economico degli sprechi alimentari contribuisce a modificare i comportamenti individuali e permette di compiere passi avanti verso un futuro migliore. I programmi scolastici che includono corsi sulla sostenibilità e sullo spreco alimentare incoraggiano lo sviluppo di abitudini responsabili sin dalla giovane età.

Tuttavia, per rispondere efficacemente agli sprechi alimentari è necessario un approccio olistico, che non può essere portato avanti esclusivamente dai singoli individui e dalle piccole comunità. Esistono, infatti, tecniche che le aziende agricole, le reti di distribuzione, le aziende rivenditrici e le figure politiche possono adottare allo scopo di ridurre gli sprechi alimentari nelle varie fasi della filiera, garantendo così un sistema alimentare più sostenibile ed efficiente (Schanes et al., 2018).

Informazioni sul modulo	
Titolo	Soluzioni alternative per evitare gli sprechi alimentari
Competenze del XXI° secolo	Scegliere le competenze da sviluppare nel corso della lezione: ● Creatività ● *Problem Solving* ● Collaborazione ● Presa di decisione
Durata	Attività 1: 15 minuti Attività 2: 40 minuti Attività 3: 40 minuti Scenario 1: 20 minuti
Organizzazione della classe	Selezionare l'organizzazione della classe in vista della lezione: ● tutte e tutti insieme X ● in gruppi X ● a coppie ● singolarmente
Materiale e risorse necessarie	Attività 1: ● Offline: lavagna a fogli mobili, penne/pennarelli ● Online: accesso a piattaforme per il *brainstorming*, come Mural, Mentimeter, ecc. Attività 2: ● Online: fogli di carta, penne/pennarelli,schede stampate (vedere allegato A alla fine del modulo). ● Offline: software di videoconferenze che permettono la creazione di *breakout room*, software per prendere appunti, indirizzi e-mail e/o piattaforme per condividere il materiale per l'attività. Attività 3: ● Offline: scodelle/scatole/qualsiasi tipo di contenitore, ingredienti scritti su piccoli fogli di carta, penne/pennarelli,

	fogli di carta/quaderni. ● Online: siti web e software per l'estrazione casuale (ad es., Wheel of Names| Random name picker), software per gli appunti. Scenario 1: ● Offline: schede e soluzioni stampate ● Online: presentazione e/o documento con lo scenario e le varie soluzioni
Requisiti	- Non sono necessari requisiti
Risorse aggiuntive	1. ILCES: sito web e piattaforma per progetti finanziati dall'UE che mirano a educare le comunità in ambito di ambiente e sostenibilità. 2. Earth.org - 11 Effective Solutions for Food Waste: soluzioni alternative allo spreco alimentare a livello domestico e non solo. 3. Olio: un'applicazione che permette alle e agli utenti di condividere gli avanzi alimentari con i vicini, contribuendo alla riduzione degli sprechi all'interno della propria comunità. 4. Love Food Hate Waste: una campagna che fornisce suggerimenti, strumenti e risorse per ridurre gli sprechi alimentari domestici. 5. The Food Waste Atlas: tracciatore globale dello spreco alimentare. 6. Too Good To Go: un'applicazione che connette le consumatrici e i consumatori con i ristoranti e i negozi di alimentari, i quali possono offrire gli avanzi a prezzi scontati, riducendo gli sprechi. 7. UN CC: e-learn - Food Waste Prevention: corso sulla prevenzione degli sprechi alimentari, destinato principalmente ai paesi in via di sviluppo, che fornisce informazioni complete. 8. VetLovesFood: sito web destinato alle formatrici e ai formatori VET, che punta a sensibilizzare sulla prevenzione degli sprechi alimentari.

	9. World Economic Forum - 7 innovative solutions for fighting food waste: articolo che propone soluzioni innovative e tecnologiche allo spreco alimentare. 10. WRAP: ONG della rete Climate Action che pubblica risorse in materia di sprechi alimentari. 11. WRAP: Taste it Don't Waste it - risorse educative. 12. World Wildlife Fund - BE A FOOD WASTE WARRIOR: kit di strumenti per attività relative ai pasti scolastici e allo spreco alimentare delle classi.
Bibliografia	Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, *84*, 15–23. https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005 GreyHound (s.d.). Community Initiatives: Fighting Food Waste Together. https://greyhound.ie/communities-fighting-food-waste/ Jones-Garcia, E., Bakalis, S., & Flintham, M. (2022). Consumer Behaviour and Food Waste: Understanding and Mitigating Waste with a Technology Probe. *Foods (Basel, Switzerland)*, *11*(14), 2048. https://doi.org/10.3390/foods11142048 Jörissen, J., Priefer, C., & Bräutigam, K.-R. (2015). Food waste generation at household level: Results of a survey among employees of two European Research Centers in Italy and Germany. *Sustainability*, *7*(3), 2695–2715. https://doi.org/10.3390/su7032695 RHS (n.d.). Composting. https://www.rhs.org.uk/soil-composts-mulches/composting Schanes K., Dobernig K., Gözet B. (2018). Food Waste Matters—A Systematic Review of Household Food Waste Practices and Their Policy Implications. *J. Clean. Prod.* 2018;182:978–991. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.030 Secondi, L., Principato, L., & Laureti, T. (2015). Household food waste behaviour in EU-27 countries: A multilevel analysis. *Food policy*, *56*, 25-40.

	https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.07.007 StopFoodWaste.ie (s.d.-a). Perfect Portions. https://stopfoodwaste.ie/resource/perfect-portions StopFoodWaste.ie (s.d.-b). Preserving. https://stopfoodwaste.ie/resources/preserving Van De Walle, G. (2024, May 5). *First In, First Out (FIFO): What Food Handlers Must Know.* FoodSafePal. https://foodsafepal.com/first-in-first-out-fifo/

Modulo per le attività e lo scenario #1 (include 1-3 attività e 1-2 scenari)

Attività 1. "...E poi non restava più nulla!"

Panoramica: le e i partecipanti raccolgono idee sul riutilizzo e su possibili impieghi alternativi degli imballaggi e delle confezioni alimentari.

Obiettivi:

- rendere le e i partecipanti consapevoli della varietà e della presenza costante di imballaggi e confezioni alimentari nella vita quotidiana;
- incoraggiare le e i partecipanti a riflettere in maniera critica sui materiali e le forme dei diversi tipi di imballaggio;
- promuovere la consapevolezza in materia di pratiche di gestione degli sprechi, quali il riciclo, il riutilizzo e la riduzione.

Durata: 15 minuti

Luogo: online/offline

Numero di partecipanti: fino a 20

Materiale necessario:
- Offline: lavagna a fogli mobili, penne/pennarelli
- Online: accesso a piattaforme per il *brainstorming*, come Mural, Mentimeter, ecc.

Istruzioni:
1. Iniziare l'attività nominando i vari alimenti acquistabili al supermercato (ad es., carne, pasta, pane, yogurt, frutta, ecc.) e chiedere alle e ai partecipanti di elencare i materiali e le forme di tutte le tipologie di imballaggio.

2. Riportare per iscritto le risposte sulla lavagna,

3. Assegnare il seguente compito: le e i partecipanti dovranno ideare metodi creativi, alternativi e fattibili di utilizzare le confezioni e gli imballaggi di cibo. Possono servirsi di carte e penne/pennarelli per mettere le proprie idee per iscritto.

4. Chiedere a volontarie o volontari di condividere le proprie idee con il resto del gruppo.

Debriefing:
Durante il *debriefing*, puoi porre le seguenti domande, ma ricordati di adattarle alle esigenze e caratteristiche del gruppo.

- Avete riscontrato difficoltà nel trovare nuovi utilizzi per gli imballaggi e le confezioni alimentari?
- Siete rimaste e rimasti sorpresi dalla quantità di imballaggi e confezioni utilizzate per diversi alimenti?
- Cosa fate di solito con le confezioni degli alimenti? Li buttate via? Differenziate i rifiuti a casa?
- Riconsidererete le vostre abitudini in seguito a questa attività?
- Quali sono, secondo voi, le soluzioni più realizzabili da attuare quotidianamente?
- Condividereste queste idee con la famiglia o con la comunità per incoraggiare l'adozione di pratiche più sostenibili?

Suggerimenti per le moderatrici e i moderatori:

- nel caso in cui i partecipanti avessero bisogno di supporto durante il *brainstorming*, è possibile mostrare loro esempi di imballaggi e confezioni alimentari (vuote e pulite) prima dell'attività.
- Incoraggiare la partecipazione attiva delle e dei discenti, ponendo loro domande a risposta aperta, e assicurarsi che ciascuna e ciascuno si senta a proprio agio nella condivisione delle proprie idee.
- La conversazione può essere facilitata riunendo insieme gruppi di idee simili.
- Incoraggiare le e i partecipanti a pensare fuori dagli schemi e riflettere su modi inconsueti di utilizzare le confezioni e gli imballaggi.
- Come attività di *follow-up*, è possibile suggerire alle e ai partecipanti di attuare le proprie idee nella vita quotidiana e fornire risorse o informazioni supplementari sulla sostenibilità e la riduzione degli sprechi alimentari.

Attività 2. La lista della spesa

Panoramica: le e i partecipanti devono stilare una lista della spesa e creare un piano per i pasti per diversi profili familiari, fornendo esempi pratici e suggerimenti per ridurre gli sprechi sulla base delle caratteristiche di ciascuna famiglia.

Obiettivi

- sviluppare la capacità di stilare un piano alimentare che soddisfi le esigenze delle famiglie;
- apprendere a pianificare i pasti in modo da ridurre gli sprechi alimentari e utilizzare le risorse disponibili in maniera efficiente;
- incoraggiare un atteggiamento positivo nei confronti della riduzione degli sprechi e dare valore alle risorse alimentari.

Durata: 40 minuti

Luogo: online/offline

Numero di partecipanti: fino a 20

Materiale necessario:
- Online: fogli di carta, penne/pennarelli e schede delle famiglie stampate.
- Offline: software di videoconferenze che permettono la creazione di *breakout room*, software per prendere appunti, indirizzi e-mail e/o piattaforme per condividere il materiale per l'attività.

Istruzioni:
1. le e i partecipanti saranno divise e divisi in gruppi e ciascun gruppo lavorerà su un nucleo familiare.

2. Ciascun gruppo dovrà creare una lista della spesa e un piano alimentare sulla base delle caratteristiche della famiglia assegnata. È possibile riutilizzare gli avanzi e offrire suggerimenti alla famiglia.

3. Ogni gruppo dovrà poi condividere il proprio lavoro con la classe, che dovrà fornire *feedback* e suggerimenti.

Debriefing:
durante la fase di *debriefing*, si possono porre domande, purché adattate alle esigenze e caratteristiche del gruppo.
- Avete trovato difficile riflettere sulle esigenze della famiglia è stato complicato?
- Quale strategia avete utilizzato per minimizzare lo spreco alimentare?
- Alcune caratteristiche della famiglia hanno reso la pianificazione più semplice oppure più complicata?
- Cosa ritenete produca maggiori sprechi?
- Creare una lista della spesa può essere utile a evitare gli sprechi alimentari nella vita di ogni giorno?
- Ritenete questa attività e i suggerimenti degli altri gruppi utili?

Suggerimenti per le moderatrici e i moderatori:
- è possibile aggiungere più profili domestici e/o ripeterli, in funzione delle esigenze e

del numero dei gruppi della classe;
- i profili forniti (allegato A) sono esempi, ma è possibile apportare modifiche, anche nelle tipologie di dieta e nelle considerazioni di budget, in modo da rendere l'esercizio più realistico e complesso.
- non dimenticare di monitorare il processo: le moderatrici e i moderatori possono girare per la classe (o visitare le *breakout room*) e verificare il lavoro dei vari gruppi regolarmente, offrendo loro supporto se necessario;
- utilizzare le domande fornite per il *debriefing* per avviare una discussione strutturata al termine dell'attività, garantendo che ciascuna e ciascuno possa esprimere le proprie esperienze e punti di vista. È consigliabile proporre suggerimenti pratici e strategie per la riduzione degli sprechi alimentari e per una pianificazione dei pasti efficace.

Attività 3. Svuotare il frigo

Panoramica: le e i partecipanti dovranno inventare e condividere ricette realizzate con ingredienti sorteggiati in maniera casuale, con l'obiettivo di evitare gli sprechi di cibo e condividere pratiche sostenibili con la propria comunità.

Obiettivi:
- apprendere in che modo utilizzare le risorse disponibili (gli ingredienti), per creare soluzione varie ed efficaci (le ricette) e riconoscere l'importanza di sfruttare tutte i prodotti a disposizione ed evitare gli sprechi;
- imparare a riconoscere il valore della condivisione di idee e risorse all'interno di una comunità;
- dimostrare in che modo condividere risorse e idee all'interno di un gruppo o di una comunità può portare a un utilizzo più efficiente degli ingredienti e a minori sprechi.

Durata: 40 minuti

Luogo: online/offline

Numero di partecipanti: fino a 20

Materiale necessario:
- Offline: scodelle/scatole/qualsiasi tipo di contenitore, ingredienti scritti su piccoli fogli di carta, penne/pennarelli, fogli di carta/quaderni.
- Online: siti web e software per l'estrazione casuale (ad es. Wheel of Names | Random name picker), software per gli appunti.
- Lista degli ingredienti (esempi): latte, patate vecchie, pane vecchio, panna da cucina, uova, yogurt, formaggio a fette, pomodori, broccoli, lattuga iceberg, zucchine vecchie, melanzane, cipolle aperte, banane mature, mele vecchie, farina di grano integrale,

carote vecchie, ecc.

Istruzioni:

1. Dividere le e i partecipanti in gruppi. Una o un rappresentante di ciascun gruppo sorteggia fino a cinque ingredienti dal contenitore (se l'attività si svolge online, il sito web/software li assegna in maniera casuale).

2. Ciascun gruppo deve inventare e scrivere ricette che includano tutti gli ingredienti sorteggiati: le e i partecipanti dovranno immaginare che tutti gli ingredienti scadranno a breve e devono essere quindi utilizzati! Stabilire alcuni ingredienti di base che tutti possono utilizzare (quelli che si trovano sempre in cucina), ad esempio: olio, sale, zucchero, pepe, ecc.

3. Ad attività terminata, le e i partecipanti condividono la ricetta creata con la classe.

Debriefing:

Durante la sezione di *debriefing*, avviare una riflessione sul valore della condivisione all'interno di una comunità. La moderatrice e il moderatore possono porre le seguenti domande, adattandole in base alle caratteristiche del tuo gruppo:

- È stato difficile abbinare i vostri ingredienti a quelli degli altri?
- Vi è mai capitato di fare qualcosa di simile con alimenti in scadenza a casa?
- Avete acquisito nuove idee o spunti dalle ricette degli altri gruppi?
- Riuscite a ricordare un momento in cui la condivisione di risorse, idee o competenze in un contesto comunitario ha portato a un risultato migliore rispetto al lavoro individuale?
- Quali sono i vantaggi della condivisione di risorse e conoscenze in una comunità?
- In che modo le comunità possono collaborare per ridurre lo spreco alimentare e sostenersi a vicenda?
- Condividere ricette e idee all'interno di una comunità può favorire un senso di appartenenza e supporto reciproco?
- Avete intenzione di provare alcune delle ricette proposte?

Suggerimenti per le moderatrici e i moderatori:

- adattare l'attività in base alle caratteristiche del gruppo. Con un gruppo più giovane, potrebbe essere più semplice fornire un numero ridotto di ingredienti con cui lavorare.
- È possibile modificare la lista degli ingredienti: si può aggiungere più volte lo stesso elemento o aggiungere ingredienti tipici della propria regione o del proprio paese.
- Guidare la riflessione con domande mirate sul valore della condivisione e della collaborazione. Non dimenticare di facilitare una sessione di *feedback* costruttivo, in cui i gruppi possano condividere le proprie opinioni sulle ricette e sulle idee del resto della classe.
- Riassumere i principali insegnamenti dell'attività, mettendo in evidenza i benefici della condivisione delle risorse, l'importanza della collaborazione e le strategie creative utilizzate.

- Aiutare le e i partecipanti a collegare l'attività a situazioni reali, discutendo come i principi della condivisione e della collaborazione possano essere applicati in diversi contesti comunitari e professionali.

Scenario 1. "Utilizzi alternativi"

Scenario

Sei una o uno studente VET specializzata o specializzato in gestione dei rifiuti e, recentemente, ti hanno chiesto di valutare le pratiche di gestione dei rifiuti alimentari nella tua comunità, con un focus sugli imballaggi alimentari. Durante una visita al supermercato locale, noti una quantità significativa di imballaggi utilizzati per carne, pane, yogurt, pasta e frutta. La maggior parte è realizzata con materiali come plastica, cartone e alluminio, i quali possono contribuire all'inquinamento ambientale se non riciclati correttamente. Ti viene chiesto di proporre soluzioni sostenibili e creative per il riutilizzo degli imballaggi alimentari.

Soluzioni

1. Proporre un programma di riciclo e riduzione dei rifiuti per il supermercato.
2. Organizzare iniziative comunitarie per educare le persone al riutilizzo creativo degli imballaggi alimentari.
3. Collaborare con le aziende produttrici locali per progettare imballaggi ecologici, riutilizzabili e biodegradabili.

Commento alla soluzione n.1

Sviluppare un programma di riciclo e riduzione dei rifiuti per il supermercato dimostra pensiero strategico e fornisce una soluzione sostenibile alle sfide legate alla gestione dei rifiuti del negozio. Questo approccio può contribuire a una riduzione a lungo termine dei rifiuti e a migliorare le pratiche ambientali, ma ha un impatto limitato sugli imballaggi che le persone conservano nelle loro case.

Commento alla soluzione n.2

Ottima scelta. Educare la comunità al riutilizzo creativo degli imballaggi alimentari promuove la responsabilità sociale e la consapevolezza ambientale. Questa strategia ha un impatto significativo a livello locale, ma potrebbe richiedere del tempo prima di essere adottata da tutti i membri della comunità.

Commento alla soluzione n.3

Scelta valida e innovativa, in quanto affronta il problema alla radice e contribuisce a creare soluzioni a lungo termine per la riduzione dei rifiuti. Tuttavia, rispetto alle altre opzioni, questa soluzione potrebbe richiedere maggiori investimenti di tempo e risorse per essere implementata con successo.

Allegato A

Attività 2 Profili domestici:

Persona con animale domestico

Lista della spesa:

Piano dei pasti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Venerdì	Sabato	Domenica	Note

Famiglia di tre generazioni

Lista della spesa:

Piano dei pasti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Venerdì	Sabato	Domenica	Note

Coppia che convive

Lista della spesa:

Piano dei pasti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Venerdì	Sabato	Domenica	Note

Genitore single con figli* appena nat*

Lista della spesa:

Piano dei pasti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Venerdì	Sabato	Domenica	Note

Famiglia con 3 bambin* (8, 6 e 4 anni)

Lista della spesa:

Piano dei pasti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Venerdì	Sabato	Domenica	Note