



Il diario dei rifiuti alimentari domestici

Nr. esperimento

Settimana (inserire data)

DISTAL (UniBo)

Coordinatore scientifico: Luca Falasconi

Referenti progetto: Claudia Giordano

FAC SIMILE

Le indicazioni e i suggerimenti che seguono ti aiuteranno a capire come compilare il tuo diario.

Leggile attentamente!

Gentile volontaria/o,

innanzitutto ti ringraziamo per aver preso parte a questo studio dell'Università di Bologna, condotto in collaborazione con Waste Watcher (un progetto Last Minute Market e SWG per il monitoraggio degli sprechi alimentari in Italia). Per maggiori informazioni su chi siamo e sui nostri progetti, visita le pagine <http://www.lastminutemarket.it/> e <http://www.unannocontrolospreco.org/it/>.

Questo studio ci consentirà di capire quali prodotti alimentari sono maggiore oggetto di spreco all'interno dei nuclei familiari italiani e perché.

Potrai davvero aiutarci se compilerai il diario con maggior attenzione possibile ai dettagli. Per ricordare a tutti i componenti del nucleo familiare di segnare tutti i prodotti gettati via, **tieni il diario in un posto ben visibile** in cucina (nei pressi del frigorifero o sul tavolo) oppure attacca dei **promemoria adesivi sui bidoni della spazzatura** (raccolta organico, se presente, e/o indifferenziato) e sul frigorifero. Ogni altra idea è benvenuta se ti aiuterà a compilare il diario opportunamente!

E' fondamentale che le informazioni relative a cibo e bevande siano riferite a tutto il nucleo familiare.

Il diario deve essere compilato:

- ✚ Da un referente per tutti i componenti del nucleo familiare
- ✚ Per prodotti presenti solo all'interno della tua abitazione (non registrare spreco avvenuto al ristorante, in mensa o a scuola, salvo che non si tratti di alimenti provenienti da casa tua)
- ✚ A prescindere se il prodotto è stato gettato via nel contenitore dell'indifferenziato, dell'organico, nel lavandino o in altri scarichi, o se è stato dato al tuo animale domestico!

Troverai ulteriori elementi utili alla compilazione nella pagina successiva.

Ricorda, è fondamentale che tu rispedisca il presente plico inserendolo all'interno della busta preaffrancata che ti è data in dotazione, destinata a:

CLAUDIA GIORDANO
DISTAL- DIPARTIMENTO DI SCIENZE E TECNOLOGIE AGRO- ALIMENTARI
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
VIA FANIN 50, 40127 BOLOGNA

Il termine entro cui spedire il materiale è **inserire data**.

Per qualsiasi dubbio sulla compilazione, scrivi a claudia.giordano4@unibo.it oppure chiama il numero 051 2096142.

I risultati dell'indagine nazionale ti saranno inviati via mail non appena saranno stati elaborati in via definitiva.

FAC SIMILE

Per garantire il rispetto delle norme, ai sensi e per gli effetti dell'art. 29 del D.lgs. 30 giugno 2003 n.196 e s.m.i. e del D.lgs. n. 81/2008 e s.m.i. SWG S.p.A. assicura il rispetto pieno delle vigenti disposizioni in materia di trattamento di dati personali. La medesima società sarà designata da Last Minute Market e dal Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna come responsabile del trattamento dei dati personali raccolti, elaborati e trattati per la realizzazione dell'indagine.

Il trattamento dei dati effettuato da SWG S.p.A si limiterà alle operazioni strettamente necessarie per l'esecuzione delle prestazioni aventi ad oggetto la realizzazione della rilevazione delle informazioni. Pertanto SWG S.p.A prende atto ed accetta che i nominativi verranno utilizzati esclusivamente ai fini dell'indagine in questione. La materia relativa al trattamento dei dati personali è compiutamente documentata nell'ambito della Procedura PR17 – Gestione della privacy e della data security, del Sistema Qualità certificato,. Oltre a quanto sopra esposto, SWG S.p.A in materia di Gestione della privacy e della data security, ottempera a quanto previsto dai codici etici e di autodisciplina dell'ASSIRM, Associazione nazionale che riunisce i principali istituti di ricerca di mercato e d'opinione e dell'ESOMAR, Associazione internazionale nello stesso ambito, organizzazioni alle quali SWG S.p.A. è iscritta.

Le informazioni fornite nel corso della compilazione del "diario" sono classificabili come "dati personali" solo per il breve lasso di tempo in cui sono state collegate all'inserimento delle risposte nel data base. Tale collegamento permette infatti di associare le informazioni medesime al titolare dell'utenza.

Per il breve lasso di tempo in cui i "dati personali" sono stati disponibili, essi sono stati trattati da operatori specificatamente incaricati, ovvero da Organizzazioni con nomina a responsabile del trattamento, sotto stretto vincolo di riservatezza ed assoluto divieto espresso di comunicazione a terzi.

Al fine di ottemperare nel modo più scrupoloso non solo al dettato formale, bensì anche allo spirito del Codice Privacy, SWG provvede a dissociare, quanto prima possibile, le informazioni personali dai dati raccolti nella compilazione. Tale operazione viene denominata "blindizzazione" ed i dati depurati del riferimento al rispondente assumono la denominazione di dati "blindati". La blindizzazione viene effettuata al termine della rilevazione ed è irreversibile. Successivamente quindi i dati della rilevazione diventano assolutamente anonimi e perdono conseguentemente la loro connotazione di "dati personali". D'altronde il fine per il quale i dati sono raccolti è esclusivamente di tipo statistico ed i risultati dell'indagine effettuata, che si svolge su un campione estratto casualmente dall'universo da indagare, vengono presentati sotto forma di percentuali, senza alcuna possibilità di riferimento alle singole fonti.

Come si compila il diario?

Leggi le istruzioni a seguito e contattaci per qualsiasi dubbio. Ricorda, l'opportuna compilazione delle istruzioni è fondamentale per ottenere il bonus finale.

- ✚ Inizia il tuo diario il mercoledì **data** e termina il **martedì data**.*
- ✚ Il primo giorno di esperimento inaugura dei nuovi sacchetti per la pattumiera. Potresti essere selezionato per il ritiro dei rifiuti nel turno del mercoledì sera; in tal caso, è importante che i dati relativi ai prodotti alimentari rinvenuti siano riferiti al giorno stesso e non ai giorni precedenti.*
- ✚ Ogni tabella contiene una casella **commestibile/potenzialmente commestibile e non commestibile**, da barrare con una crocetta.*

Per "commestibile/potenzialmente commestibile" si intende un alimento ancora edibile che si sceglie di non mangiare oppure un alimento non più commestibile perché avariato, scaduto. Rientrano in questo gruppo, ad esempio, l'avanzo di pasta che getti via, lo yogurt scaduto dimenticato in frigorifero, il succo di frutta avanzato che non si è terminato perché la confezione era troppo grande. "Non commestibile", invece, indica l'avanzo di cibo che ritieni non possa essere mangiato (ossa di pollo, buccia di arancia, eccetera). Ricorda, questa valutazione è del tutto soggettiva (potresti ritenere non commestibile qualcosa che altri ritengono commestibile) ed è un'informazione per noi necessaria.
- ✚ Fornisci il maggior numero di dettagli che puoi sul prodotto (marca, confezione) e sullo stato di conservazione del prodotto quando decidi di gettarlo via (ad esempio, se annoti "muffa" nella casella motivazioni, scrivi anche come la identifichi- "patina verde sulla superficie/ cattivo odore/ eccetera"). Gli esempi riportati nelle prime pagine della tabella potranno aiutarti nella compilazione.*
- ✚ Non segnare alimenti che hai gettato via al di fuori delle mura domestiche (al ristorante, al bar), salvo che non provengano dal tuo frigo (ad esempio, segna se hai gettato via una parte del pranzo al sacco che avevi preparato a casa).*
- ✚ Annota l'importo totale della tua spesa alimentare nella pagina "**cena**", nella casella "**Hai acquistato del cibo, oggi?**" Non includere alimenti che hai consumato fuori da casa. Escludi, quindi, la colazione al bar o l'aperitivo! Se qualche altro membro del tuo nucleo familiare ha*

fatto la spesa durante la settimana, ricordati di annotare l'importo. In alternativa, puoi anche scegliere di allegare lo scontrino fiscale.

- ✚ Se accade qualcosa di inusuale (ad esempio, hai organizzato una festa a casa tua oppure un componente della tua famiglia si è ammalato) annota l'avvenimento nella sezione **"Commenti e considerazioni sulla giornata"**.
- ✚ Ricorda, **i tuoi risultati non saranno giudicati né ricondotti in alcun modo a te o al tuo nucleo familiare**, quindi non preoccuparti se ti sembra di gettar via troppo!
- ✚ Non lasciare alcuna pagina vuota! Se non hai sprecato nulla, compila la sezione delle motivazioni all'inizio della pagina.
- ✚ Non includere nel diario eventuali prodotti acquistati con il preciso intento di nutrire i tuoi animali domestici. Segna, invece, se hai dato loro del cibo avanzato dal tuo pasto.
- ✚ Usa le pagine bianche finali se hai terminato lo spazio.
- ✚ **Svuota il frigo e la dispensa l'ultimo giorno di esperimento**, o il giorno successivo al termine dello stesso, appuntando nella sezione **"pulizia frigo/dispensa"** tutti i prodotti che hai acquistato durante la settimana e non intendi più consumare (perché scaduti, avariati, o perché acquisti sbagliati, eccetera).

FAC SIMILE

Come si misura lo spreco?

È molto importante registrare con accuratezza il cibo che non si consuma.

Anche se ti sembrerà ininfluente, anche il fondo del vasetto di uno yogurt ha la sua importanza! Moltiplica quel fondo di vasetto per tutti i consumatori di yogurt in Italia; scoprirai che anch'esso ha un impatto ambientale da considerare.

Non includere mai la confezione quando pesi il cibo che getti via.

✚ Come misurare i liquidi (litri):

usa una **CARAFFA GRADUATA**



oppure, se non ne possiedi una, usa:

➤ **UN BICCHIERE**

❖ un cucchiaino

✚ Come misurare il peso (grammi): usa una **BILANCIA DA ALIMENTI**



oppure, se non ne possiedi una, usa:

❖ **UNA TAZZA**

➤ **una manciata** (circa un pugno),

✓ un cucchiaino/cucchiaino

✚ Come misurare i prodotti interi: limitati a specificare il numero di prodotti che hai gettato via (**UNA SCATOLA** di cereali da 300 gr, **una** mela, **5** carote, ecc).

✚ Ricorda, l'opportuna compilazione di questa sezione è fondamentale, anche affinché tu possa accedere al buono finale. "Mezza manciata di riso crudo", "un bicchiere di latte", "un cucchiaino di yogurt", sono misure valide. "Mezzo pezzo di pizza", "tre pezzi di crostata", 5

croste di pizza **NON** sono misure valide e potrebbero costringerci a invalidare il tuo diario. Ti invitiamo nuovamente a contattarci per qualsiasi dubbio relativo alla corretta compilazione.

Grazie per il tuo aiuto!

FAC SIMILE

Inizia da qui!

Informazioni personali *(compilare la casella a destra)*

Nome	
Cognome	
Indirizzo	
Numero di telefono	
Cellulare	
Email	

Informazioni sul nucleo familiare *(fornire indicazione numerica nel riquadro a destra!)*

Nr. di adulti nel nucleo familiare (+18 anni di età)	
Nr. di bambini (sotto i 10 anni di età)	
Nr. di ragazzi (11-17 anni di età)	

Quanti dei componenti adulti (+18 anni di età) del nucleo familiare ricadono nelle seguenti categorie?
(fornire indicazione numerica nel riquadro a destra!)

Impiegati a tempo pieno	
Impiegati part-time	
Libero professionisti	
Non retribuiti/volontari	
Studenti	
Casalinghi/e	
In pensione	
Disoccupati (in cerca di occupazione)	
Altro (specificare)	



Il diario dei rifiuti alimentari

Esperimento nr.

Settimana (data)

DISTAL (UniBo)

Coordinatore scientifico: Luca Falasconi

Referenti progetto: Claudia Giordano

FAC SIMILE

ESEMPIO DI DIARIO COMPILATO

LUNEDÌ- COLAZIONE

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Cosa hai gettato?	Motivazione	Commestibile?		Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?						
		Commestibile/potenzialmente commestibile	Non commestibile	Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>																
<i>Biscotti Plasmon</i>	<i>I miei figli non li hanno mangiati ma li avevano già masticati, quindi li ho dovuti gettare via</i>	x			x						1,5 pezzi		x			
<i>Cereali Fitness</i>	<i>Fondo della tazza</i>	x			x						Mezza manciata		x			
<i>Bustine di té</i>	<i>usate</i>		x		x						2	x				
<i>Pane in busta Mulino Bianco</i>	<i>In ritardo per il lavoro, non sono riuscito a finirlo</i>	x									Mezza fetta		x			
<i>Latte Granarolo alta qualità intero</i>	<i>Scaduto in frigo (cattivo odore)</i>	x			x						2 bicchieri pieni			x		
<i>Caffè lavazza</i>	<i>Usato (caffettiera)</i>		x		x						2 cucchiaini		x			
<i>Torta di mele</i>	<i>Avanzo di una fetta lasciata da mio figlio</i>	x							x		50 gr				x	

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

ESEMPIO DI DIARIO COMPILATO

LUNEDÌ- PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Cosa hai gettato?	Motivazione	Commestibile?		Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
		Commestibile/ potenzialmente commestibile	Non commestibile	Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>										Peso, volume o numero di pezzi					
<i>Pollo grigliato con limone (amadori, confez. 500 gr)</i>	<i>Avanzato, porzione troppo abbondante dopo il primo piatto</i>	x		x						120 gr	x				
<i>Insalata verde coop (confezione da 200 gr)</i>	<i>Avanzo porzione di mio figlio</i>	x			x					40 gr	x				
<i>Sugo di pomodorini ciliegini coop</i>	<i>Avanzato sul fondo della pentola</i>	x				x				Due cucchiari			x		
<i>Pane fatto in casa</i>	<i>Avanzo di mio figlio</i>	x						x		60 gr	x				
<i>Buccia arancia (navel, conf. 1kg, coop)</i>			x		x					1	x				
<i>Guscio noci</i>			x			x				6	x				

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

LUNEDÌ -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Abbiamo cenato dai nonni

Cosa hai gettato?	Motivazione	Commestibile?		Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?							
		Commestibile e/potenzialmente commestibile	Non commestibile	Surgelato	Confezionato*	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro			
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>																		

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Commenti e considerazioni sulla giornata

Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari

Hai acquistato del cibo, oggi?

Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!

FAC SIMILE

MERCOLEDÌ - PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Cosa hai gettato?	Motivazione	Commestibile?		Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?							
		Commestibile/potenzialmente commestibile	Non commestibile	Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro		
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>																		

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

MERCOLEDÌ -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Cosa hai gettato?	Motivazione	Commestibile?		Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)		Commestibile /potenzialmente commestibile	Non commestibile	Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

FACSIMILE

Commenti e considerazioni sulla giornata
 Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari

Hai acquistato del cibo, oggi?
 Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!

FAC SIMILE

GIOVEDÌ - PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile													
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?						
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

GIOVEDÌ -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?				
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Commenti e considerazioni sulla giornata Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari	Hai acquistato del cibo, oggi? Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!

Terzo giorno

VENERDÌ- COLAZIONE

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato? <i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

VENERDÌ- COLAZIONE

Non commestibile													
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

VENERDÌ - PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile												
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?			
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>												

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

VENERDI - PRANZO

Non commestibile											
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?			
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>											

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

VENERDÌ -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

<p>Commenti e considerazioni sulla giornata Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari</p>	<p>Hai acquistato del cibo, oggi? Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!</p>

Quarto giorno

SABATO- COLAZIONE

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato? <i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

SABATO- COLAZIONE

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?						
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

SABATO - PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

SABATO - PRANZO

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?						
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

SABATO -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile													
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

Commenti e considerazioni sulla giornata Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari	Hai acquistato del cibo, oggi? Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!
<p style="text-align: center; font-size: 48px; opacity: 0.3; transform: rotate(-15deg);">FAC SIMILE</p>	

DOMENICA- COLAZIONE

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?						
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

DOMENICA - PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

DOMENICA - PRANZO

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

DOMENICA -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

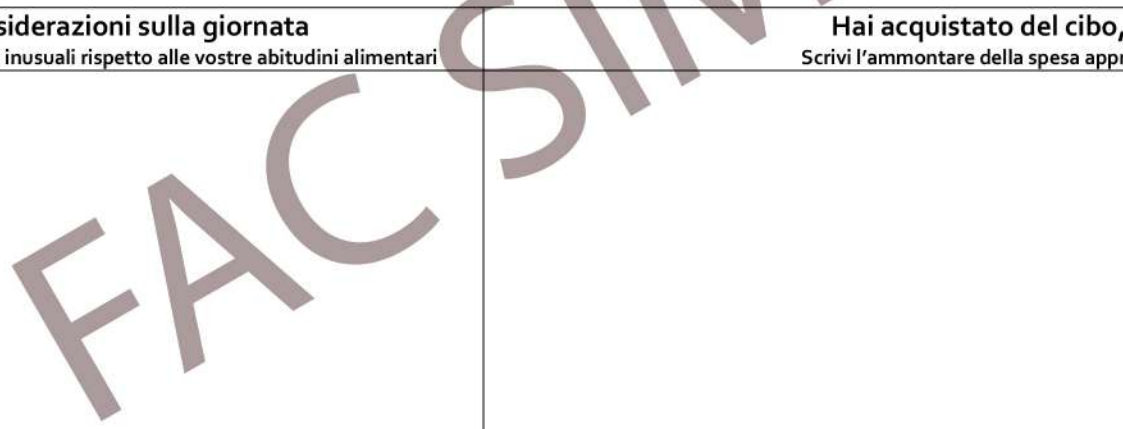
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Commenti e considerazioni sulla giornata Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari	Hai acquistato del cibo, oggi? Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!
	

Sesto giorno

LUNEDÌ- COLAZIONE

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato? <i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

LUNEDÌ- PRANZO

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

LUNEDÌ- PRANZO

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

LUNEDÌ -CENA

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?				
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>													

Commenti e considerazioni sulla giornata

Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari

Hai acquistato del cibo, oggi?

Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!

FAC SIMILE

Settimo giorno

MARTEDI'- COLAZIONE

Se non hai sprecato nulla, specifica la ragione (barrare):

abbiamo consumato tutto il cibo del pasto

non abbiamo consumato il pasto in casa

altro(specificare)

Commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?					
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro		Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

MARTEDI'- COLAZIONE

Confezionato esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?				
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

FAC SIMILE

Non commestibile														
Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via? Peso, volume o numero di pezzi	Dove è stato smaltito?						
		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro	
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>														

*Confezionato= esempio: scatola, busta, latta/lattina, barattolo, tetrapak/tetra brik..

Non commestibile

Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto						Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?				
<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>		Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa	altro	Peso, volume o numero di pezzi	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro

Commenti e considerazioni sulla giornata
 Specifica se ci siano state circostanze inusuali rispetto alle vostre abitudini alimentari

Hai acquistato del cibo, oggi?
 Scrivi l'ammontare della spesa approssimativo!

Non Commestibile

Data (GG) e pasto	Cosa hai gettato?	Motivazione	Tipologia di prodotto					Quanto ne è stato gettato via?	Dove è stato smaltito?										
			Surgelato	Confezionato *	Fresco	Da asporto	Fatto in casa		altro	Indifferenziato	Organico	Scarichi	Animali domestici	Altro					
	<i>Fornisci una descrizione più completa possibile (prodotto, marca)</i>																		
Lunedì, merenda del mattino	Mele Golden (Esselunga, confezione in offerta da 8 mele)	Buccia			X				3			X							

FAC SIMILE

Annota tutte le considerazioni che ritieni opportune nelle pagine che seguono.

FACSIMILE

FACSIMILE