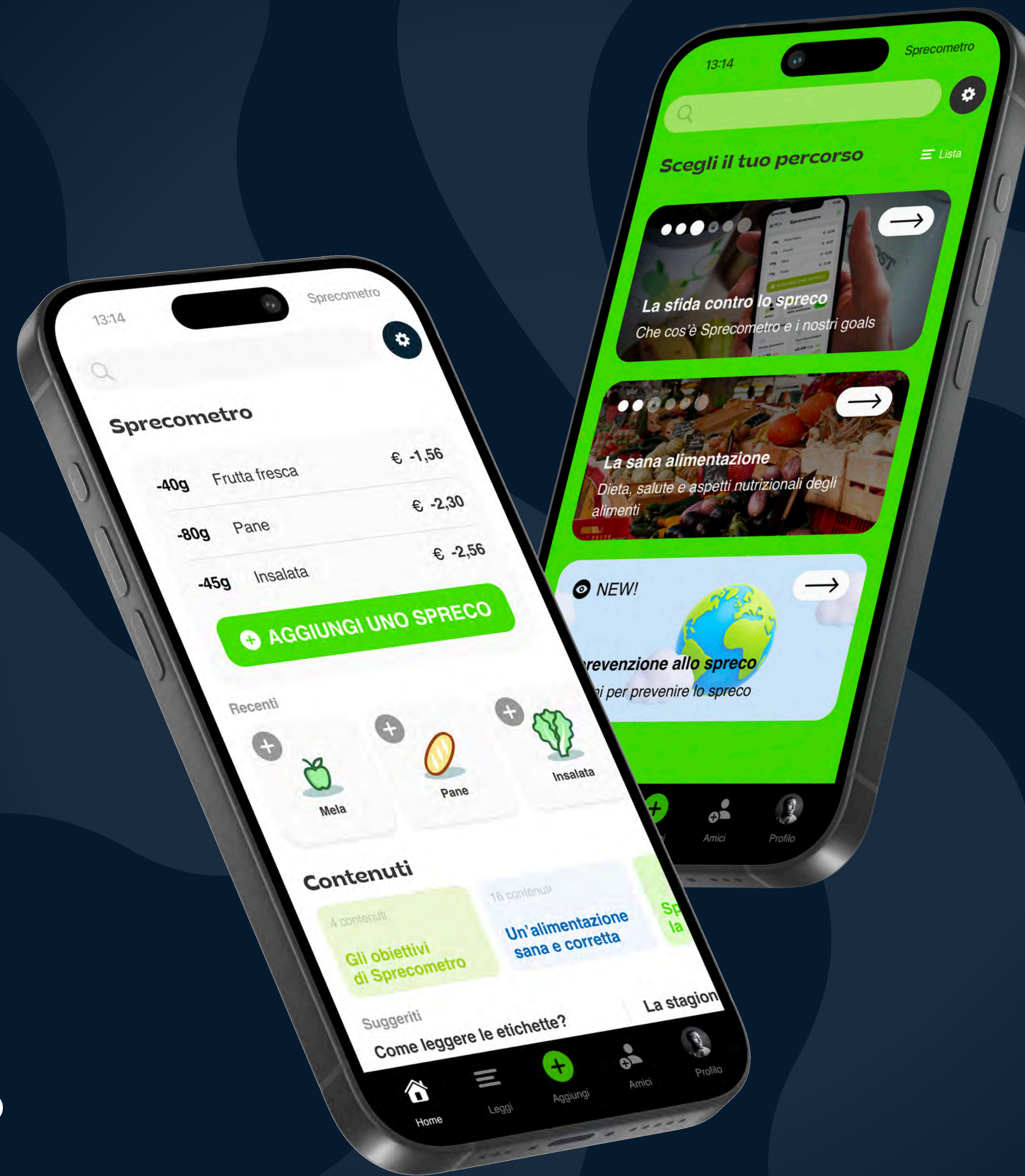




Sprecometro



Guida per l'utente



Sprecometro

Come nasce l'idea e perchè - Lo Sprecometro è una app ideata e sviluppata dall'Osservatorio Waste Watcher International su cibo e sostenibilità, nata dal lavoro congiunto del Dipartimento di Scienze e Tecnologie agro-alimentari dell'Università di Bologna e Last Minute Market impresa sociale spin off accademico dell'Alma Mater per la Campagna Spreco Zero.

Consente di misurare in grammi lo spreco alimentare di ognuno seguendo un diario giornaliero e trasformare il peso in impatto economico (Euro) e impatto ambientale (H₂O e CO₂). In base ai risultati delle rilevazioni fornisce dei contenuti didattici che hanno l'obiettivo di stimolare comportamenti volti alla riduzione dello spreco alimentare e all'adozione di diete sane e sostenibili.



Puoi monitorare:



Perdita economica



Impronta carbonica



Impronta idrica





Sprecometro

L'app consente inoltre a ognuno di fissare degli obiettivi di riduzione in linea con l'Agenda Onu per lo sviluppo sostenibile, in particolare il 12.3: **"dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030"** e permette di confrontarsi con altri utenti attraverso dei punteggi creando dei cluster di riferimento: amici, famiglia, classe scolastica/universitaria, azienda, pubblica, amministrazione... è una sfida da vincere tutti assieme.

L'app consente infine di **calcolare i dati aggregati di impatto economico e ambientale per valutare i progressi del singolo, del cluster e del totale degli utenti** ed è collegata ad un canale Instagram dove gli utenti possono condividere risultati e progressi.

I creatori



La Campagna Spreco Zero è un progetto di Last Minute Market - impresa sociale, spin off accreditato dell'Alma Mater Studiorum-Università di Bologna in collaborazione con il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna e altri partner istituzionali, scientifici e tecnici.

Curatori scientifici sono il Prof. Andrea Segrè, professore ordinario di Economia circolare e politiche per lo sviluppo sostenibile e il Prof. Luca Falasconi, professore associato di Politica Agraria e Alimentare, fondatori di Last Minute Market.

Una guida **per te!**

Abbiamo realizzato questa guida per permettere a tutti di esplorare Sprecometro senza limiti.

Qui puoi trovare la spiegazione ad ogni sezione dell'app a partire dalla registrazione, fino alla creazione di gruppi con cui puoi condividere la sfida più green di sempre!



Hai qualche consiglio da darci?

Contatta il nostro team scrivendo a info@sprecometro.it



Indice

INSTALLARE SPRECOMETRO PG. 06

REGISTRARSI PG. 07

IL QUESTIONARIO PG. 08

PANORAMICA DELLE AREE DELL'APP PG. 09

COSA TROVI NELLA HOME PG. 10

AGGIUNGI UNO SPRECO PG. 11

QUIZ E CONTENUTI PG. 12

AMICI PG. 14

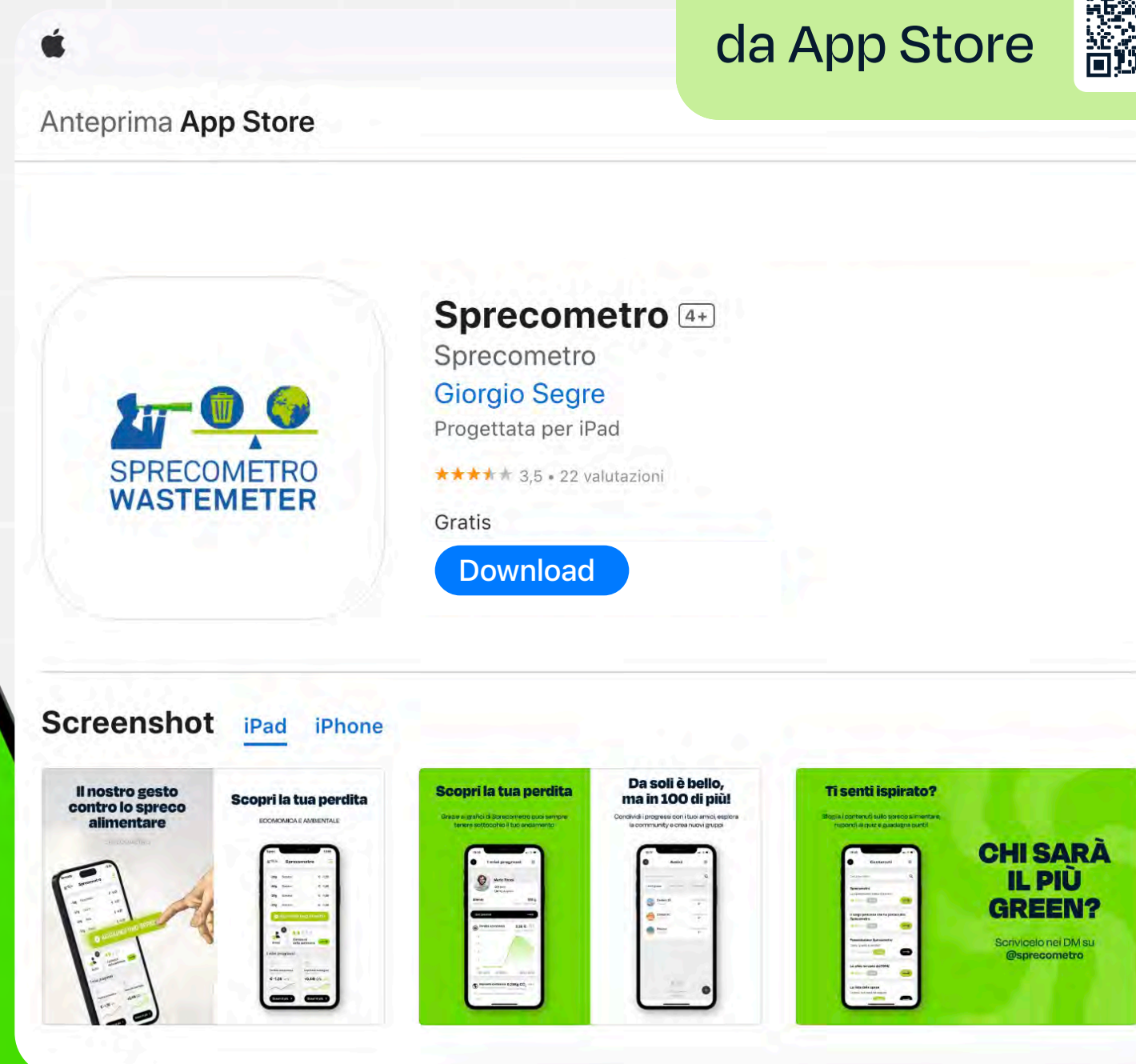
GRUPPI PG. 15

IL TUO PROFILO PG. 17



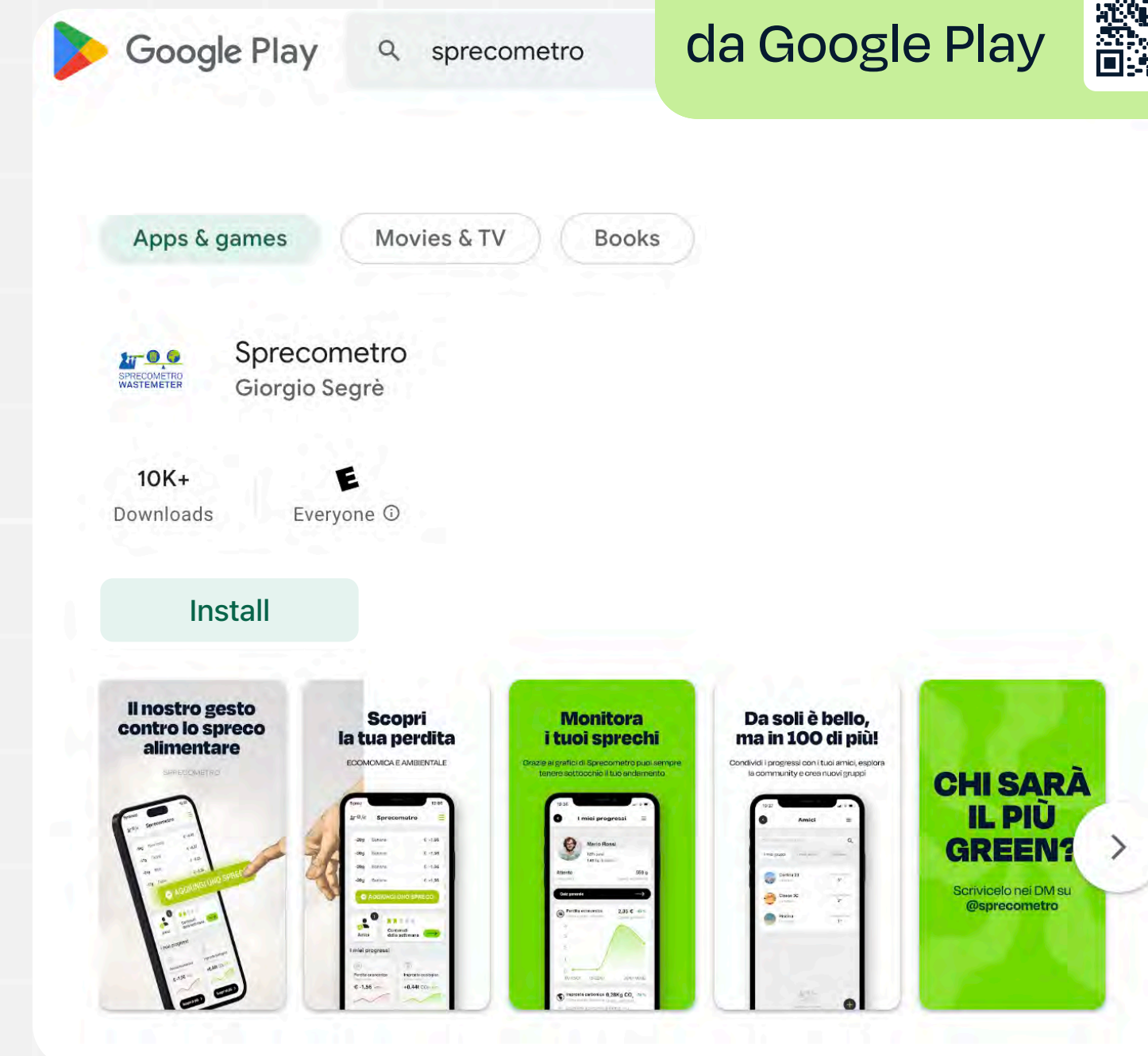
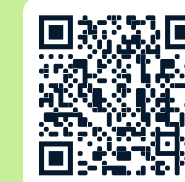
Installare Sprecometro

Scaricala
da App Store



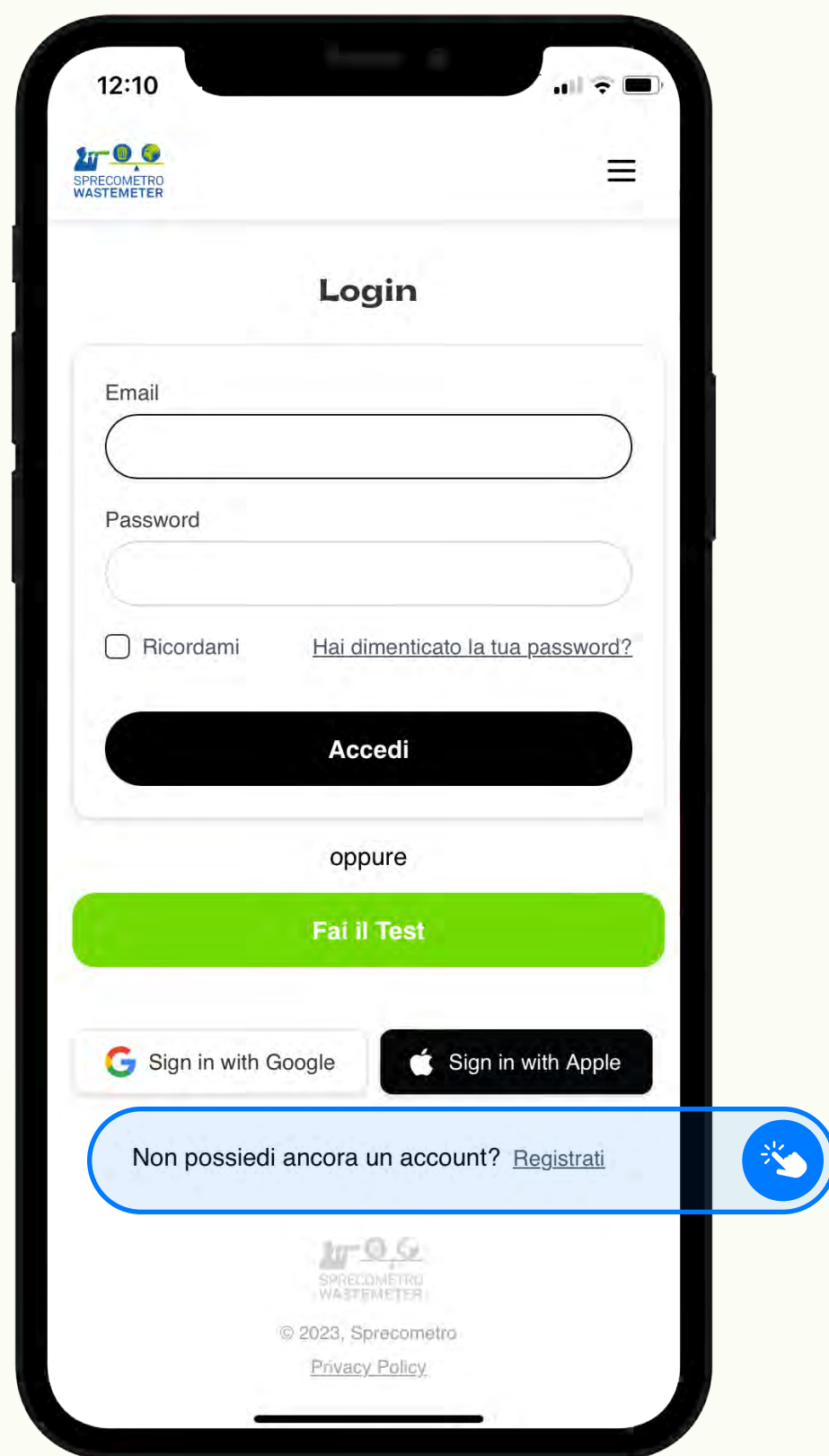
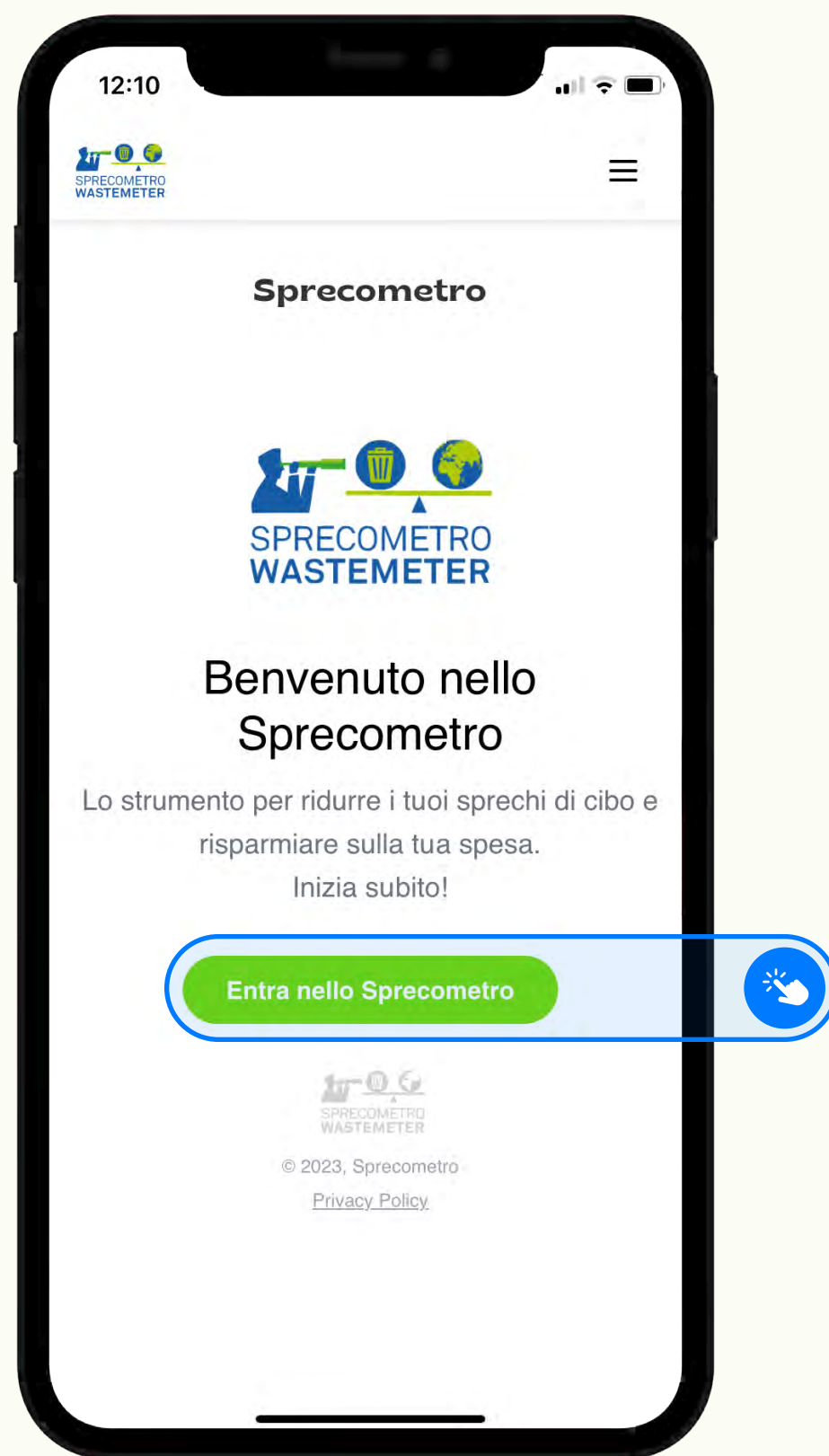
*Ricorda: puoi utilizzare Sprecometro anche dal computer o da un browser (come Safari e Google Chrome) cliccando sul link sprecometro.it

Scaricala
da Google Play

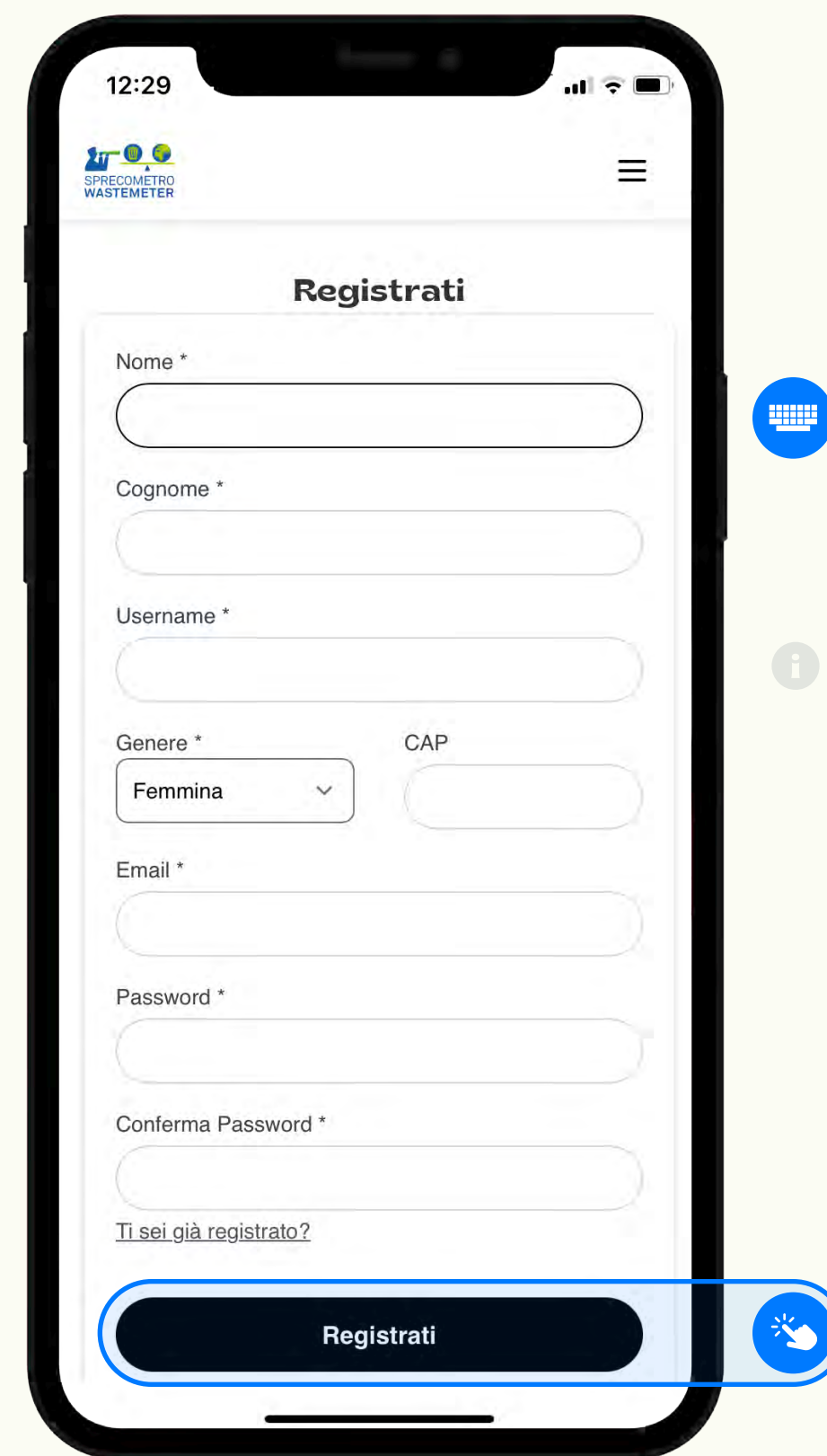


Puoi scaricare l'app di Sprecometro utilizzando App Store oppure Google Play. Scannerizzando i qr code, si aprirà direttamente la pagina per installare l'app.





Clicca qui per registrare un nuovo account

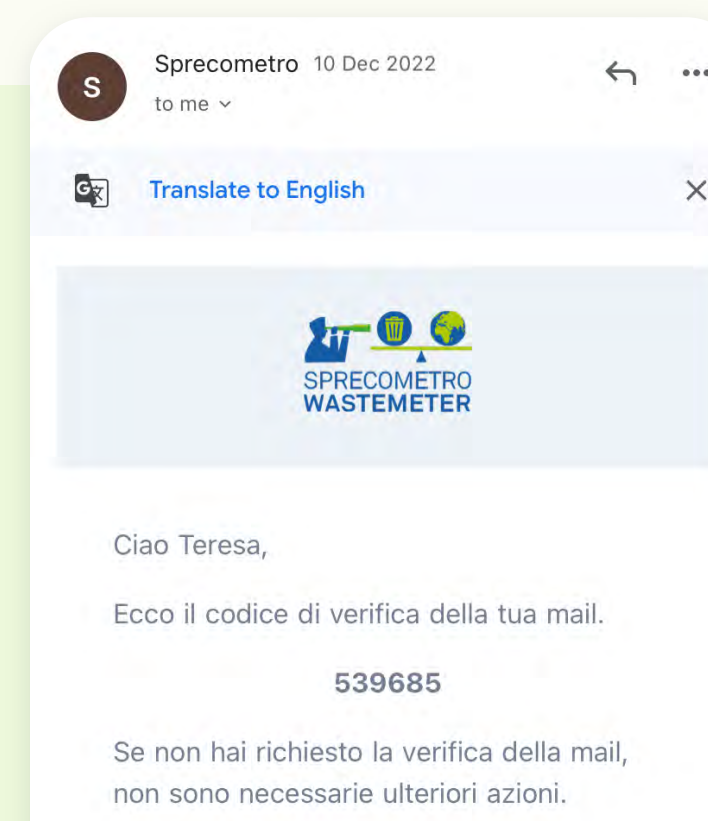


Ora, compila tutti i campi inserendo i tuoi dati

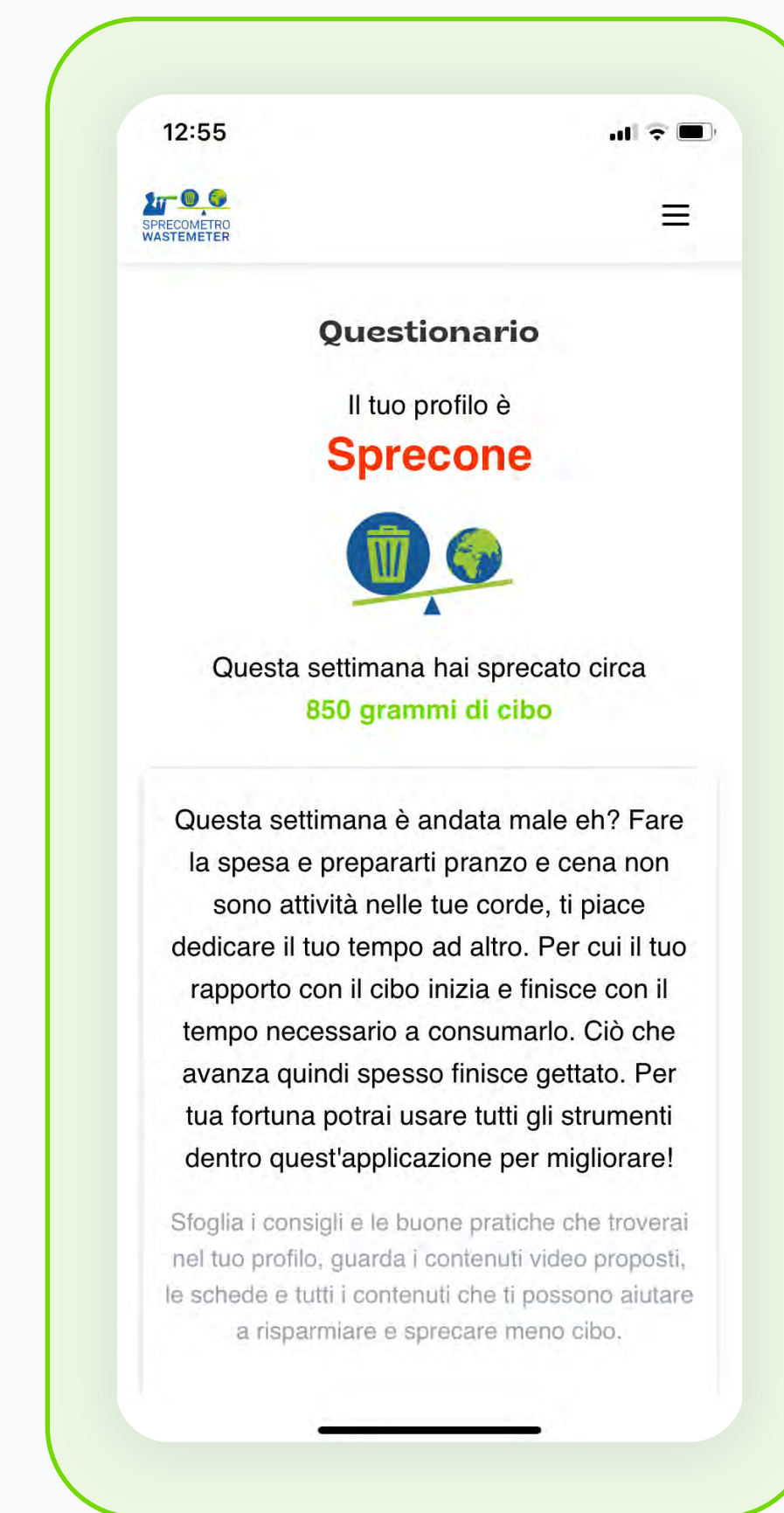
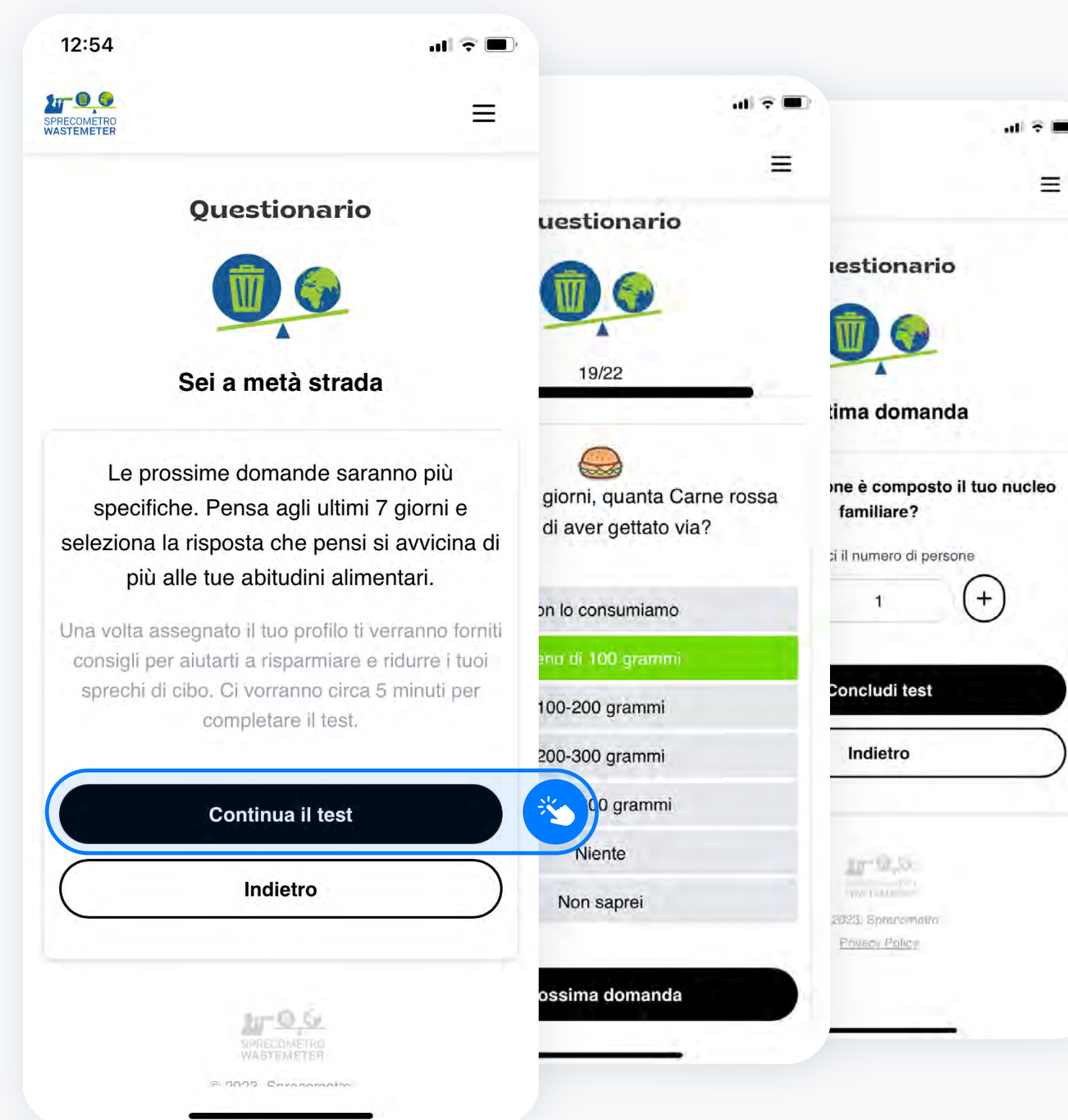
Nell'app gli altri utenti non potranno vedere il tuo nome e cognome, ma solo il tuo username

Registrati!

Registrarsi



Riceverai una email con un codice di verifica che dovrai inserire per attivare il tuo account!



Il questionario

Il questionario ci permette di analizzare e identificare le tue abitudini come consumatore, qual è la tua personalità nel mondo dello spreco e ci dà una visione della tua settimana tipo.

Compilando il questionario potrai scoprire se sei Sprecone, Parsimonioso, Attento oppure Disattento!

Monitora

Leggi

Gioca

Condividi

Panoramica

DELLE AREE DELL'APP

Su Sprecometro puoi fare davvero tante cose: esploriamo insieme questo percorso contro lo spreco alimentare.

Sprecometro

- Home
- Leggi
- Aggiungi
- Amici
- Profilo

Altro

Recenti

-100g	Bevande	€-0,27
-20g	Insalata	€-0,07
-50g	Pesce	€-1,2

AGGIUNGI UNO SPRECO

Contenuti

- 17 contenuti: [Lo Sprecometro per la sana alimentazione](#)
- 0 contenuti: [Lo Sprecometro per la sfida](#)
- 9 contenuti: [Lo Sprecometro per la prevenzione](#)

3 contenuti

[Lo Sprecometro & Slow Food](#)

Suggeriti

Scopri l'alimento

Come organizzare i

Recenti

- Bevande
- Insalata
- Pesce



Impostazioni



Qui trovi la lista degli alimenti che hai sprecato recentemente

AGGIUNGI UNO SPRECO



Clicca qui per registrare un nuovo spreco



Qui trovi la lista dei vari percorsi di contenuti

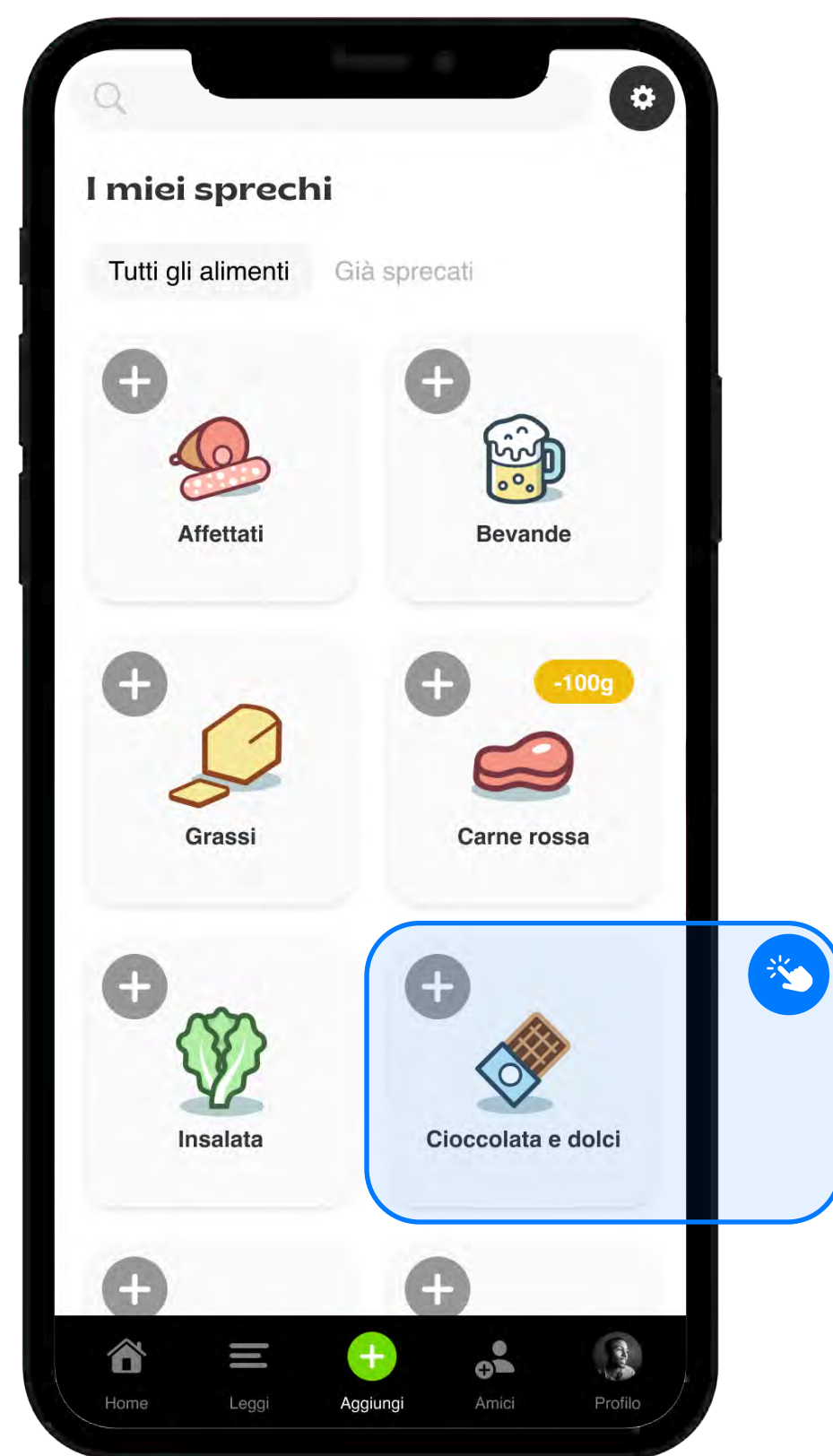


Questi sono i contenuti inediti suggeriti per te

Home

COSA TROVI NELLA HOME

La Home raccoglie tutti i comandi essenziali dell'app. Puoi facilmente monitorare quali sono stati i tuoi ultimi sprechi e se sono stati pubblicati nuovi contenuti sull'app.



Inserisci la quantità sprecata
digitando i grammi o con

50g 100g 200g 300g

Scegli dov'è avvenuto lo spreco

Aggiungi!

Se hai sbagliato a inserire uno spreco puoi semplicemente cliccare su **Azzera**

i In questa pagina troverai il grafico che riassume l'andamento del tuo spreco, con quell'alimento. Inoltre troverai anche la perdita economica, l'impronta carbonica e quella idrica.

Guida alle quantità

Se non sei sicuro delle quantità abbiamo creato una guida per te!

50 g di pane	1 panino piccolo 1 rosetta piccola 1/2 ciabattina/francesino 1 fetta media di pagnotta o filone 1/5 di baguette
200 g di patate	2 patate piccole
150 g di frutta fresca	1 frutto medio (mela, pera, arancia...) 2 frutti piccoli (albicocche, susine...)
50 g di insalata a foglia	1 ciotola media (300 ml)
50 g di uova	1 uovo
100 g di carne	1 fetta di petto di pollo o tacchino 1 piccola coscia di pollo 1 fettina 1 hamburger 4-5 pezzi di spezzatino

Aggiungi uno spreco

All'interno della sezione "I miei sprechi" si ha la possibilità di aggiornare la quantità sprecata di ogni alimento, aggiornata ogni settimana.

Inoltre, viene tenuta traccia dello spreco complessivo per quel singolo alimento.



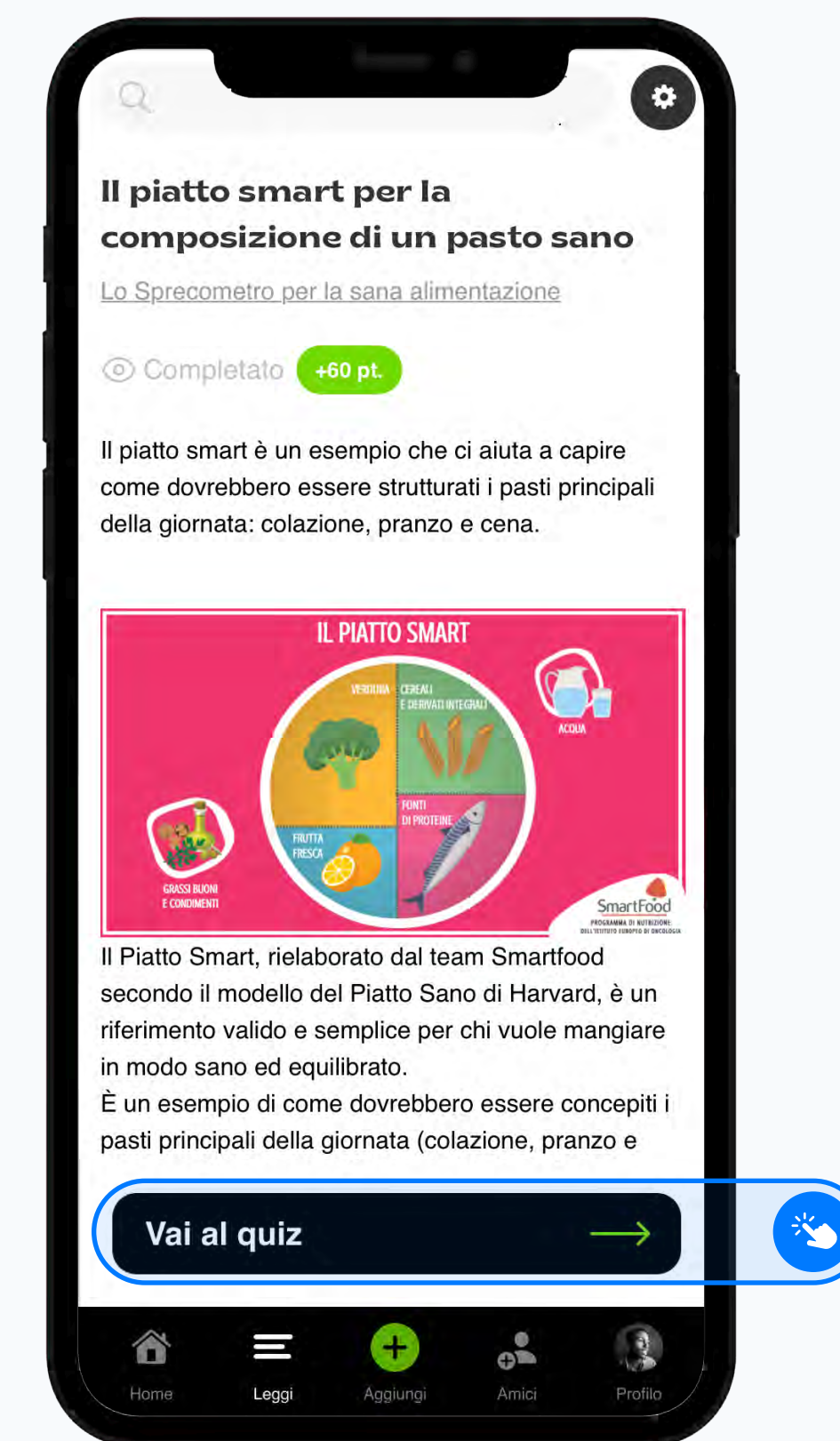
Lista con tutti i contenuti

Scegli un percorso
I percorsi contengono tutti i contenuti, che semplicemente sono stati divisi in categorie



Scegli un contenuto
Alcuni contenuti sono bloccati come puoi notare. Per sboccarli, prima devi leggere e rispondere ai quiz con l'icona del lucchetto aperto.

Leggi il contenuto, rispondi al quiz, sblocca i contenuti e guadagna punti!

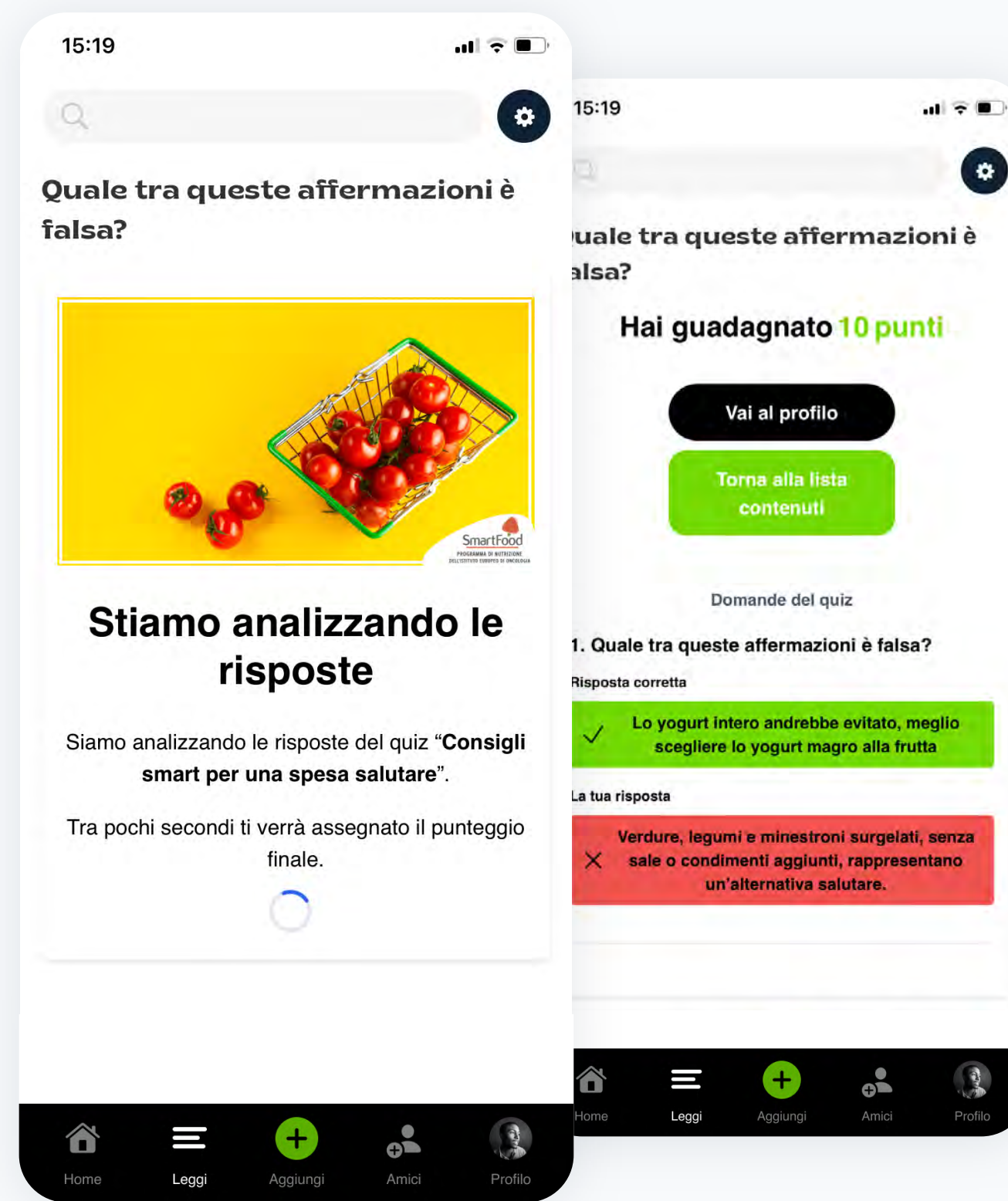
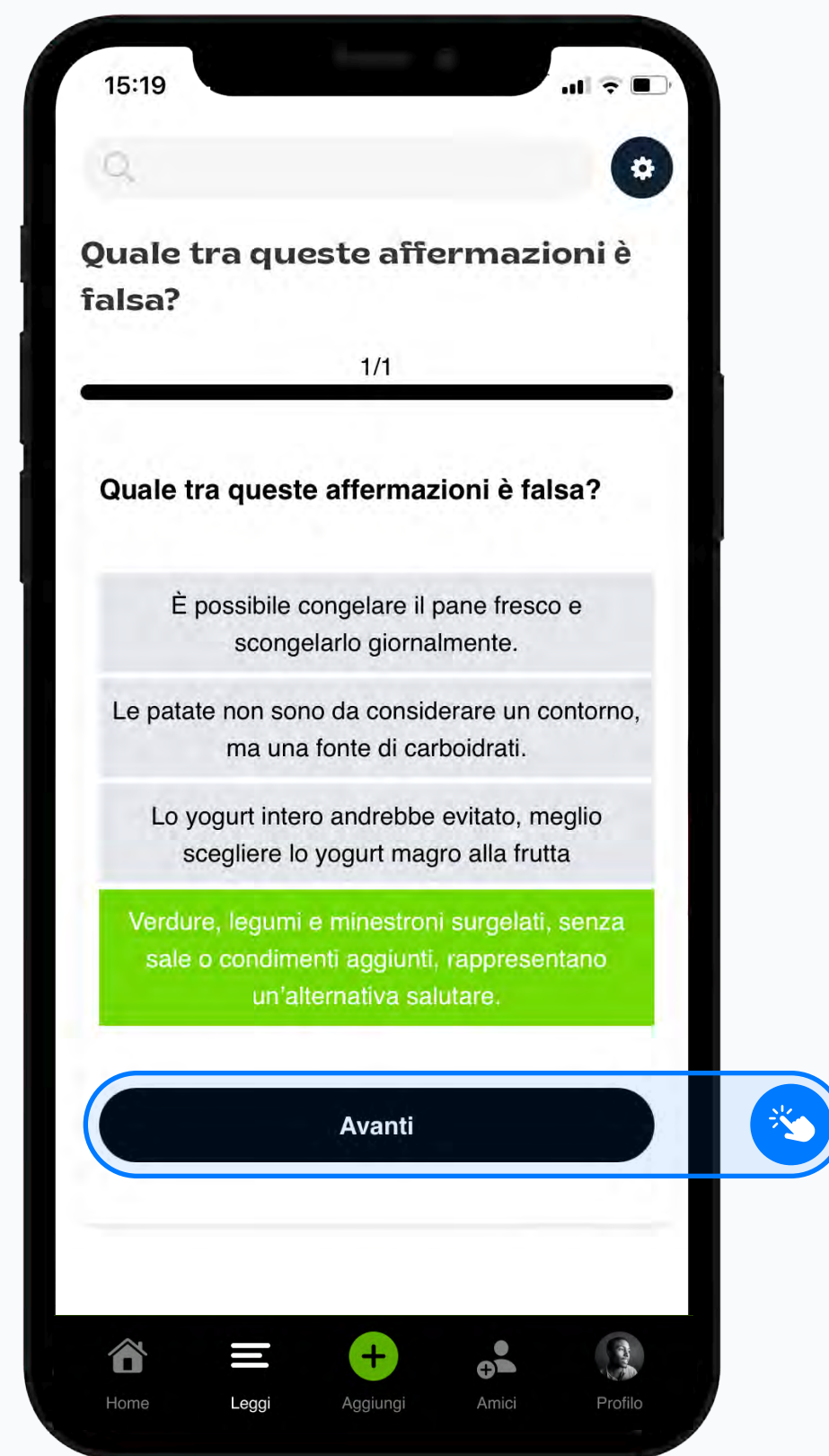
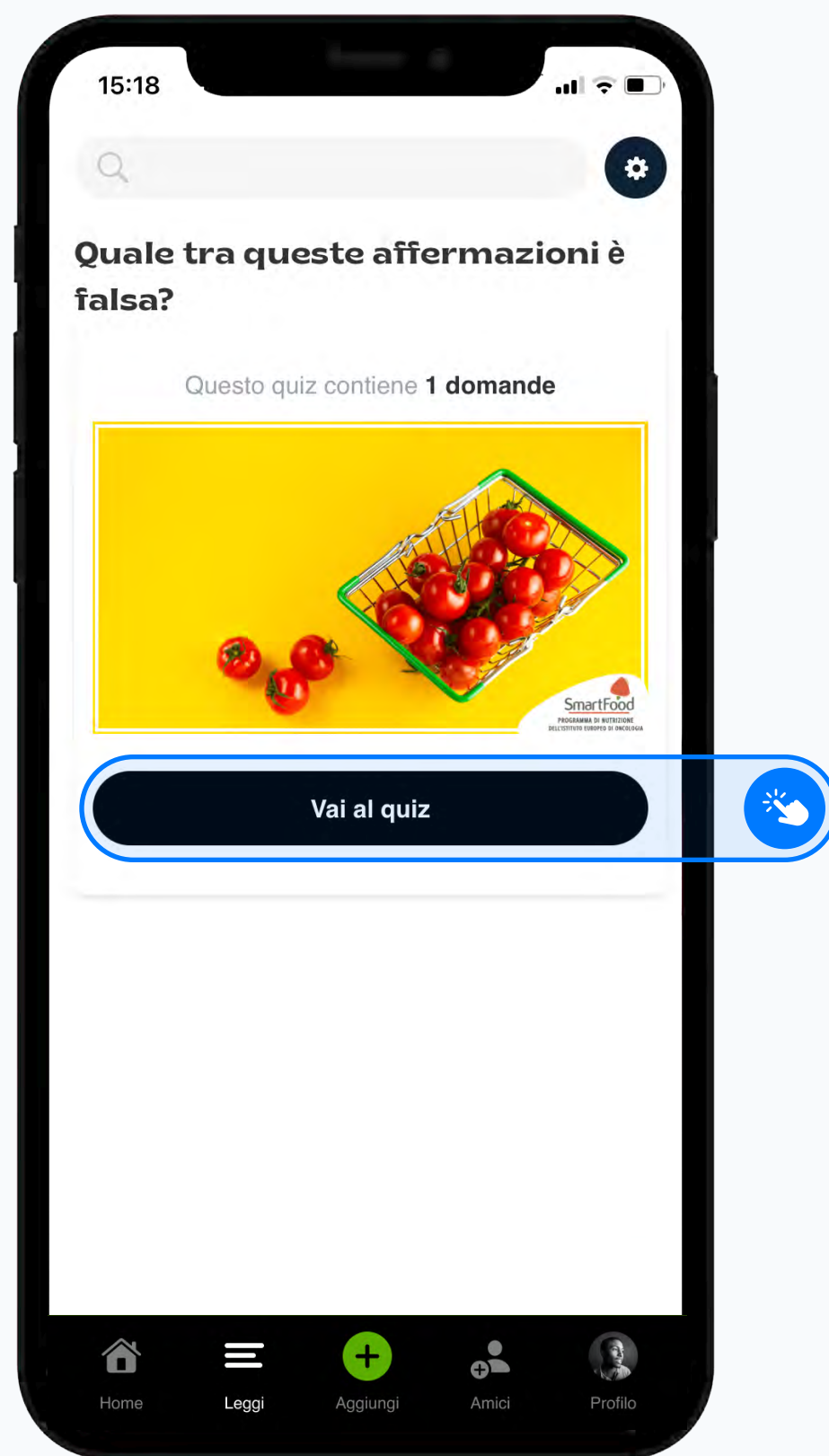


Quiz e Contenuti

La sezione contenuti è divisa in percorsi, all'interno dei quali è possibile:

- **Visualizzare i contenuti sbloccati**, nuovi e ancora da sbloccare, che propongono diverse metodologie e consigli **per imparare a prevenire lo spreco**.

- **Leggere ed informarsi** su come ridurre gli sprechi e modificare le proprie abitudini in generale;
- **Effettuare dei quiz** sugli argomenti dei singoli contenuti e guadagnare punti per la classifica della community.



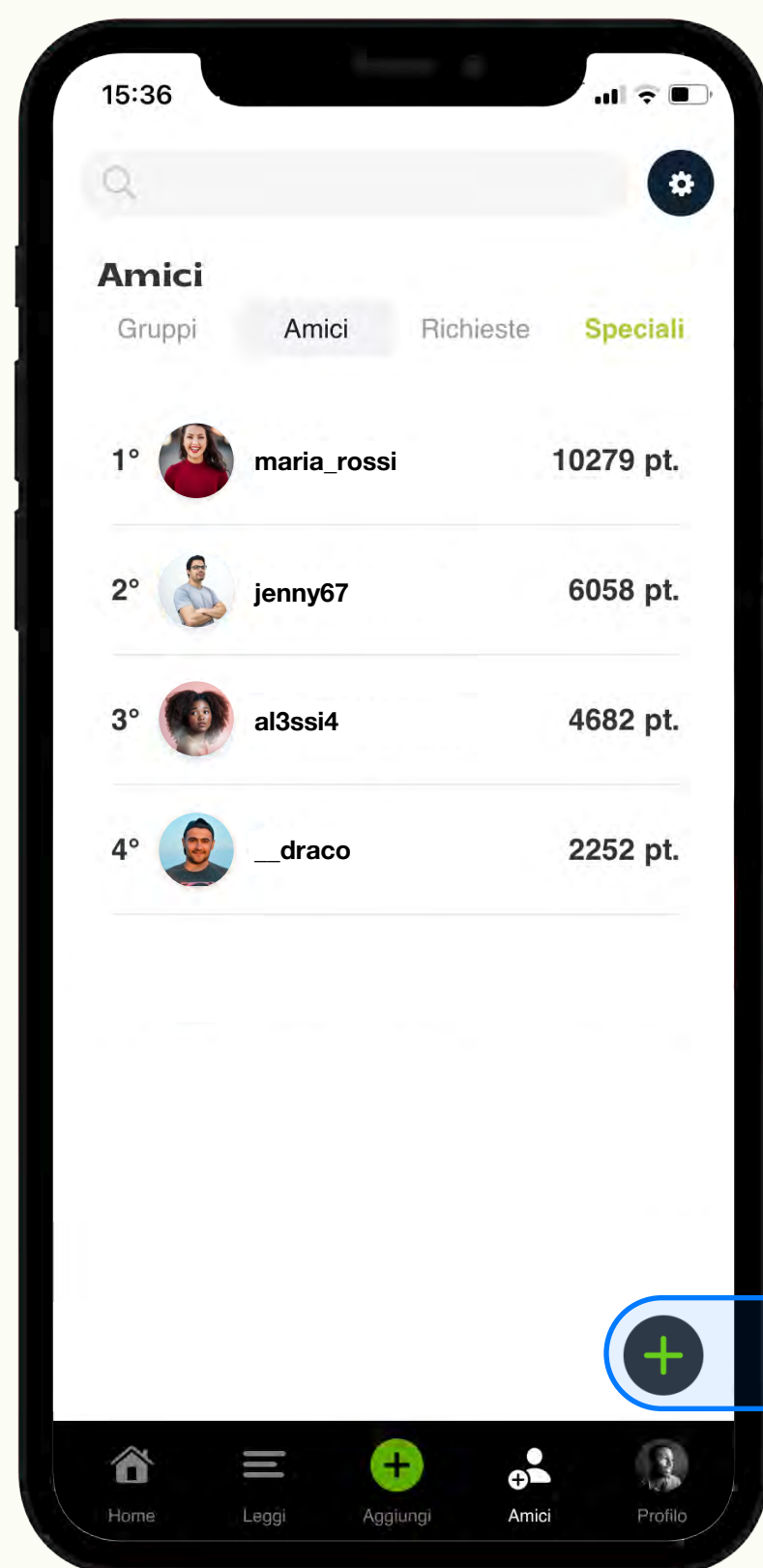
i I punti dei quiz si sommano agli altri punti che guadagnerai nel tuo percorso con Sprecometro.

Puoi guadagnare punti anche utilizzando l'app e registrando i tuoi sprechi, raccogliendo il premio settimanale nel tuo profilo e migliorando le tue performance!

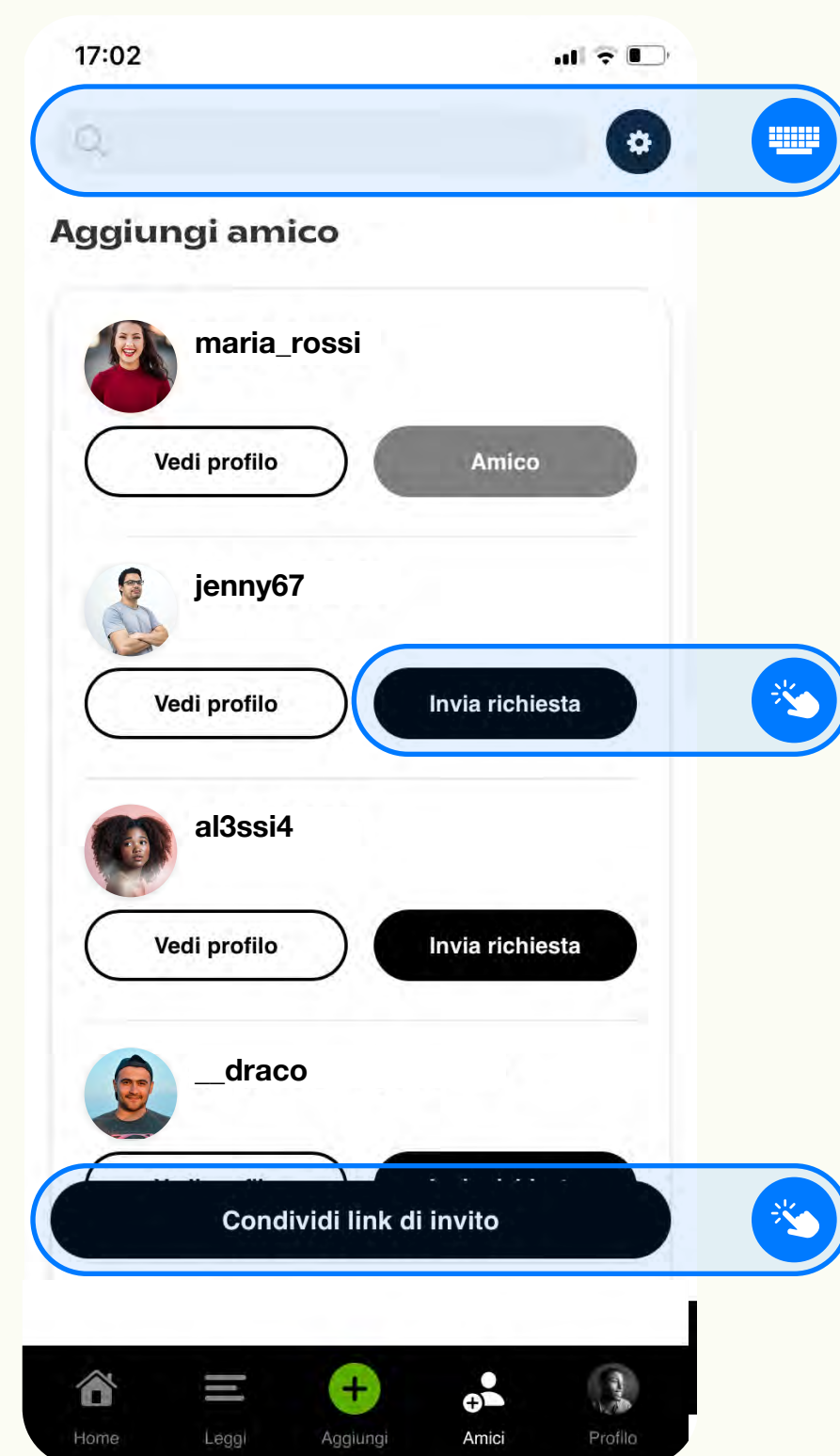
Quiz e Contenuti

Rispondendo ai quiz, seguendo i percorsi con i contenuti diventerai un esperto contro lo spreco alimentare.

Chi sarà il più green? Scoprilò con le community di amici!



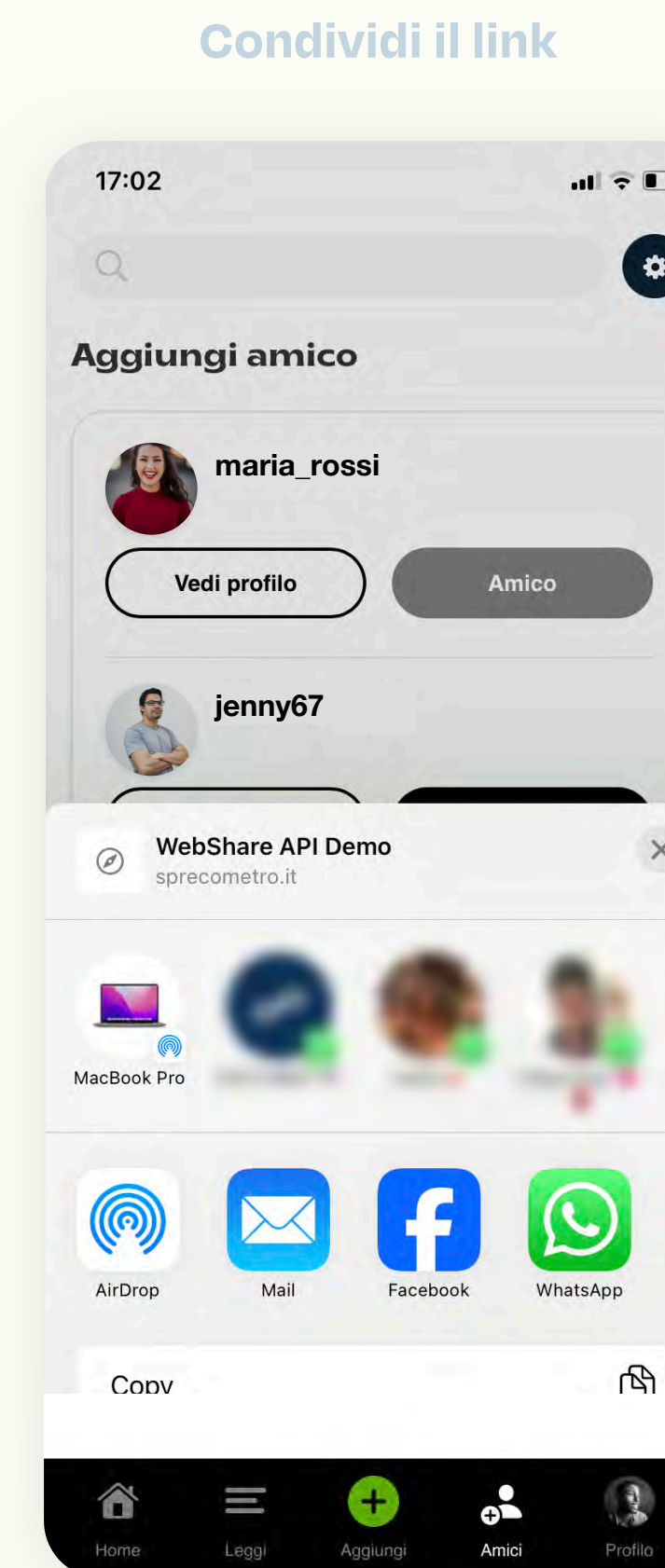
Clicca qui per aggiungere un amico



Scrivi il nome nella barra di ricerca

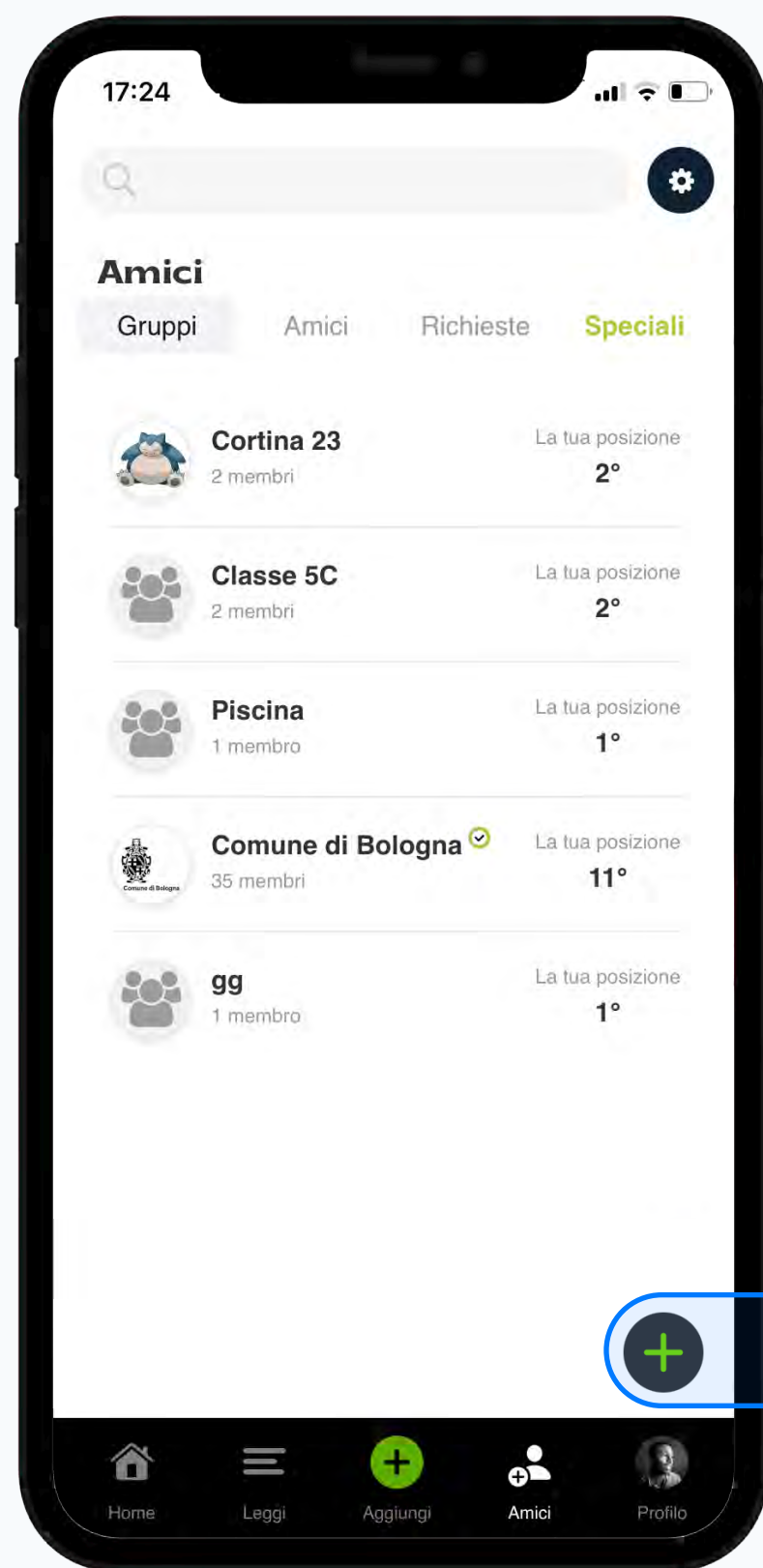
Clicca per inviare la richiesta d'amicizia

Oppure clicca qui per inviare il tuo link di invito



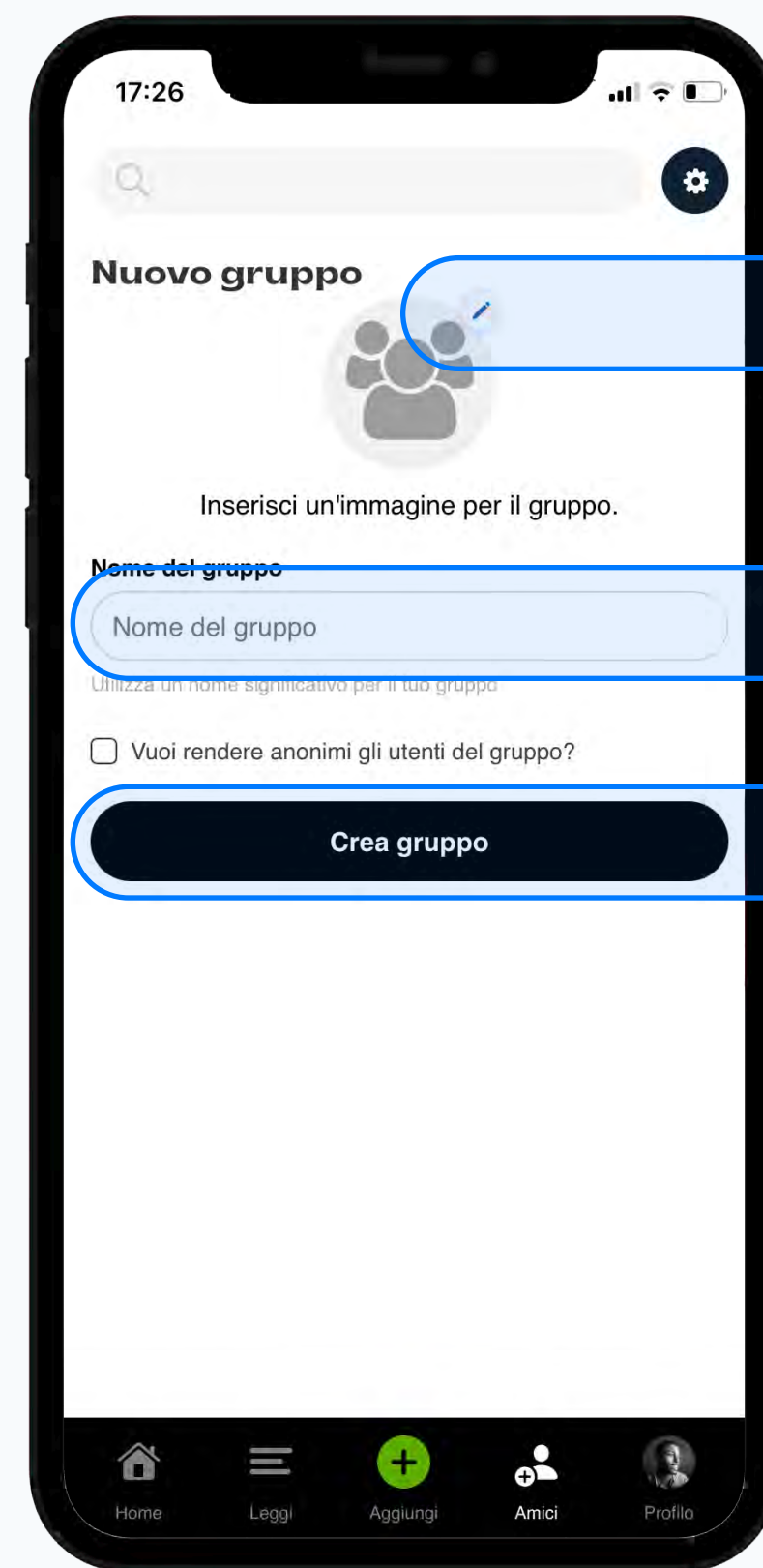
Amici

Aggiungendo gli amici, potrai creare dei gruppi con famigliari, compagni di classe, colleghi o chiunque tu voglia!
Chi sarà il più green? Scoprillo creando un gruppo!



i Tra i gruppi ci sono anche i gruppi speciali, ossia quelli verificati da Sprecometro (come i gruppi dei comuni)

Clicca qui per **creare un nuovo gruppo**



Clicca per caricare **l'immagine del gruppo**

Scrivi il nome del gruppo che stai creando

Clicca per **creare il gruppo**

i Quando crei un gruppo puoi scegliere se gli utenti siano **anonimi** (ossia i componenti del gruppo potranno vedere quanti utenti sono nel gruppo, ma non potranno vedere i loro nomi e profili) oppure **visibili** (quindi tutti i componenti potranno vedere chi fa parte del gruppo).

Gruppi

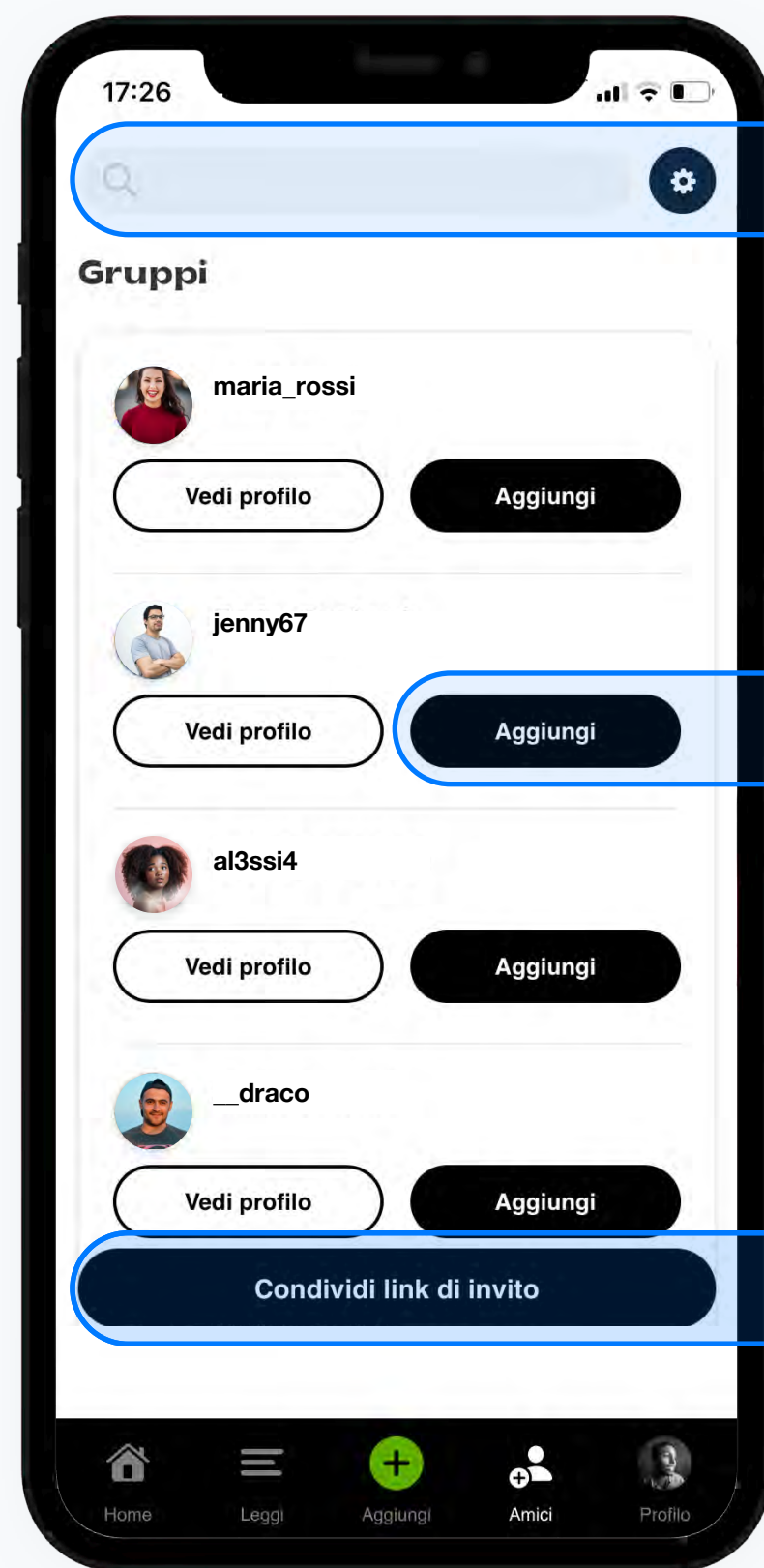
Il primo passo verso la sfida di Sprecometro è creare il gruppo, che può essere composto da familiari, amici, colleghi, compagni di classe e concittadini. **Lo spreco del singolo può sembrare irrisorio, ma a livello di gruppo è tutta un'altra storia!**



Clicca per vedere i grafici dei **progressi del gruppo**

Clicca per aggiungere i tuoi amici al gruppo

Clicca qui **solo se vuoi uscire dal gruppo**

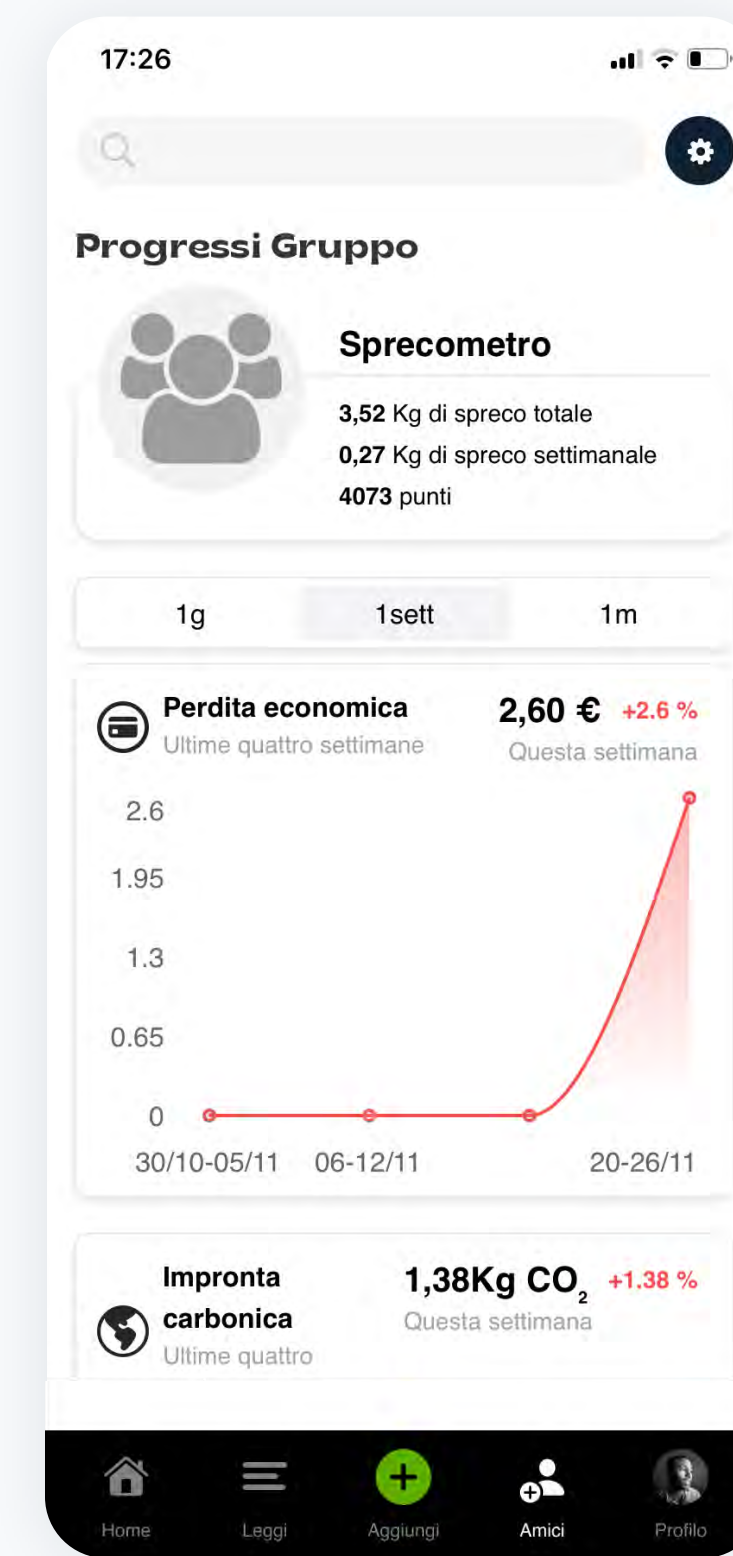


Scrivi il nome nella barra di ricerca

Clicca per aggiungere al gruppo

Oppure clicca qui per inviare il tuo link di invito al gruppo

I progressi



Gruppi

Hai creato il tuo primo gruppo! Ora inizia la vera sfida: aggiungi i tuoi amici e monitora lo spreco totale. **Chi sarà il più green del gruppo? E chi sarà il gruppo migliore?**

Sprecometro

- Home
- Leggi
- Aggiungi
- Amici
- Profilo

- Altro

Luca

4073 punti
3,52 Kg di spreco

Parsimonioso 270 g
Personalità Spreco settimanale

SCOPRI DI PIÙ SULLA TUA RELAZIONE CON LO SPRECO

RISPONDI AL QUESTIONARIO DI SPRECOMETRO

VAI AL QUIZ →

1g 1sett 1m 3m 1a

Perdita economica 2,60 € +2.6 %
Ultime quattro settimane Questa settimana

Impronta carbonica 1,38Kg CO₂ +1.38 %
Ultime quattro settimane Questa settimana

Equivalente a percorrere 11.7 Km in auto.

Luca

1829 punti
700 kg di spreco

Disattento 1563 Kg
Personalità Spreco settimanale

SCOPRI DI PIÙ SULLA TUA RELAZIONE CON LO SPRECO

Rispondi al questionario di Sprecometro

VAI AL QUIZ →

Perdita economica € -1,56 +5%
Ultimo mese - Ottobre

www.sprecometro.it
info@sprecometro.it
@sprecometro



Impostazioni

Qui trovi il tuo punteggio e i kg di spreco complessivi



Clicca qui per fare il quiz della personalità

Qui trovi i grafici riassuntivi del tuo percorso con lo spreco alimentare

Profilo

Hai creato il tuo primo gruppo! Ora inizia la vera sfida: aggiungi i tuoi amici e monitora lo spreco totale. **Chi sarà il più green del gruppo? E chi sarà il gruppo migliore?**



info@sprecometro.it

www.sprecozero.it

Guida per l'utente