



# Formazione per lo sviluppo di un sistema alimentare sostenibile

Toolbox



TRAINING FOR  
SUSTAINABLE  
FOOD SYSTEMS  
DEVELOPMENT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Training for sustainable food systems development

## TOOLBOX

IO4 - IO5



# Indice

---

<b>Introduzione</b>	1
Obiettivi	1
A chi è indirizzato	1
Metogologia	1
Le competenze chiave	2
<b>La guida metodologica</b>	5
Introduzione	5
Cominciamo!	5
<b>Gli strumenti di valutazione del T4F</b>	8
Introduzione	8
Gli strumenti di valutazione del T4F	9
<b>Conclusioni</b>	11
<b>Gli allegati</b>	
Allegato 1: i contenuti delle Unità e il carico di lavoro	13
Allegato 2: Concetti chiave delle Unità T4F	15
Allegato 3: Test della Unità didattiche T4F	16
Allegato 4: le soluzioni del test T4F	24
Allegato 5: la vostra pagine di calcolo per il test T4F	24





# INTRODUZIONE



# Introduzione

Se, navigando nel web, avete trovato questo file, significa probabilmente che siete interessati a conoscere qualcosa in più sull'argomento "cibo e sostenibilità". Bene, state leggendo il documento giusto!

**"T4F - Training for Sustainable Food Systems Development"** (T4F - Formazione per lo Sviluppo di Sistemi Alimentari Sostenibili) è un progetto **Erasmus+** finanziato dalla Commissione Europea, ed è stato sviluppato in 24 mesi di lavoro (Novembre 2017 - Ottobre 2019) da 7 partners europei di Belgio, Italia e Spagna che hanno concepito un possibile percorso formativo che conciliasse i principali concetti dello sviluppo sostenibile e "l'universo cibo".

Il presente documento vi **guiderà a una veloce comprensione del progetto** e dei suoi contenuti per consentirvi di utilizzarlo in maniera efficiente, secondo il vostro livello di comprensione e secondo le vostre necessità. Sebbene il progetto sia indirizzato a presenti e futuri professionisti del "settore cibo", il materiale può essere utile anche a un pubblico generico.

## 1. Obiettivi

1. **Implementare un programma formativo europeo replicabile**, che fornisca informazioni di alto livello, rispettose dell'ambiente e/o afferenti alla Responsabilità Sociale d'Impresa (RSI) nel "settore cibo"
2. **Aumentare la possibilità di occupazione e la specializzazione** della formazione professionale nel "settore cibo"
3. Facilitare la **transizione ecologica** nel "settore cibo".

## 2. A chi è indirizzato

**Studenti di differente livello e percorso formativo.** La formazione sarà mirata particolarmente per gli Istituti di turismo, l'ospitalità, l'arte culinaria, la gastronomia e per i centri di formazione professionale in questi settori.

**Professionisti di questo settore** (imprenditori, managers, cuochi, insegnanti). La formazione sarà utile sia a chi già lavora nel settore e anche a chi sta ripensando al proprio lavoro e alla propria formazione in un'ottica più sostenibile.

## 3. Metodologia

I 7 partners appartengono a differenti settori (formazione professionale, istruzione, consulenza, economia sociale) e sono uniti da un forte impegno nell'usare l'innovazione e l'istruzione per facilitare, come si diceva, la transizione del "settore cibo" verso lo sviluppo sostenibile. La metodologia è stata molto partecipativa e collaborativa. I suoi passi principali sono stati i seguenti:

1. Identificazione dei bisogni formativi
2. Implementazione di una cornice-quadro divisa in 4 settori e 8 tematiche principali (vedi figura seguente)
3. Raggruppamento delle unità che compongono il programma formativo
4. Creazione di una guida formative metodologica e di strumenti di valutazione
5. La verifica con gruppi di studenti e conseguenti aggiustamenti.



## 4. Le competenze chiave

1. Avere una conoscenza base delle questioni principali su cibo e sostenibilità.
2. Comprendere come le suddette questioni influenzino il loro lavoro e il "settore cibo" in generale.
3. Comprendere come utilizzare le informazioni acquisite per incrementare le opportunità lavorative o migliorare la propria situazione lavorativa personale, come dipendenti, professionisti o imprenditori.
4. Essere in grado di indirizzare il proprio stile di vita personale, familiare e di comunità verso un approccio più sostenibile al cibo.

Ecco una lista completa delle competenze che abbiamo identificato nelle unità di apprendimento:

### Unità 1: Diete salutari e sostenibili

Promuovere la sostenibilità e la salute attraverso le scelte nutrizionali / Costruire un pasto bilanciato, evitando il "cibo spazzatura" / Comprendere i messaggi nutrizionali e di salute delle etichette e i messaggi promozionali / Creare offerte di cibo salutare / Scoprire nuovi ingredienti sostenibili.

### Unità 2: Biodiversità, stagionalità e cibo biologico

Riconoscere cibo biologico (naturale) e stagionale nella loro area geografica attraverso un punto di vista gastronomico / Conoscere le leggi e i regolamenti applicati al settore produttivo biologico / Essere in grado di gestire e organizzare un "approccio biologico" / Essere in grado di comunicare l'importanza della stagionalità, della sostenibilità e del cibo organico.

### Unità 3: Impronta ecologica del cibo su acqua e suolo

Riconoscere l'uso inefficiente dell'acqua e l'impatto della produzione di cibo sull'ambiente / Essere testimoni di sforzi per promuovere la mitigazione del cambio climatico e l'aggiustamento del "settore cibo" in tal senso / Essere in grado di riconoscere le azioni che promuovono lo sviluppo sostenibile "nel settore cibo" / Gestire le imprese secondo criteri di sostenibilità e di efficienza energetica.

#### **Unità 4: Lo spreco di cibo**

Organizzare il lavoro più efficientemente per evitare pratiche non corrette / Pianificare e implementare le strategie ecologiche per ridurre lo spreco di cibo / Riconoscere il ruolo del confezionamento e degli imballaggi nella minimizzazione dello spreco di cibo / Ideare strategie per ridurre lo spreco di cibo.

#### **Unità 5: Economia circolare e resilienza**

Implementare pratiche di economia circolare / Promuovere strategie e azioni basate sull'economia circolare/ Comprendere programmi e leggi che promuovono l'economia circolare.

#### **Unità 6: Economia locale e sistemi alternative**

Riconoscere programmi a livello locale e nazionale che promuovano sistemi alternativi nel settore del cibo / Lavorare assieme alla "business community" e lavorare per creare ponti in queste comunità / Riconoscere i mercati alternativi come nuove possibilità di business / Identificare il valore aggiunto dei valori locali / Sviluppare strategie di marketing per identificare i canali migliori e promuovere la vendita di prodotti locali.

#### **Unità 7: Modelli di business etici e inclusive**

Conoscere il vero prezzo del cibo / Costruire una vision comune riguardo la qualità, le relazioni con i partners e la soddisfazione dei clienti / Valutare strumenti strategici per la transizione verso un modello di sostenibilità / Costruire un modello di RSI nelle "imprese del cibo".

#### **Unità 8: Cibo ed eredità culturale**

Sviluppare competenze culturali collegate alle "pratiche di cibo" / Riconoscere l'origine geografica degli alimenti ed il loro vero valore / Essere in grado di disegnare "esperienze di cibo" creative, innovative e sostenibili / Essere in grado di riconoscere le etichette di "protezione di origine" e valorizzarle / Disegnare attività di turismo eno-gastronomico.



# LA GUIDA METODOLOGICA

# La guida metodologica

## 1. Introduzione

La guida metodologica è **la chiave per insegnare o comunque seguire il percorso formativo**. Questo documento infatti guiderà il docente e chiunque voglia saperne di più, attraverso un rapido apprendimento del progetto e dei suoi contenuti. Permette quindi di selezionare i contenuti a seconda degli interessi e/o del tempo a disposizione.

I moduli formativi sono costruiti secondo uno schema comune:

- **Introduzione:** Perché consideriamo importante trattare questo argomento? Qual è lo stato dell'arte di questo argomento in Europa?
- Principali **aspetti che riguardano questo argomento**
- **Migliori pratiche** in Europa e nel resto del mondo.
- **Casi studio di successo.**
- **Suggerimenti** per attività pratiche valutabili
- **Un elenco di referenze, in caso si voglia saperne di più.**

Insegnanti, professionisti del settore cibo, studenti e persone in auto formazione, troveranno tutte le informazioni riguardo la metodologia formativa nelle prossime pagine.

Anche il pubblico generico è invitato a consultare questa guida per trovare informazioni utili per colleghi, dipendenti o famiglie.

## 2. Cominciamo!

Eccoci pronti. Per poterti fornire una guida migliore attraverso il materiale formativo abbiamo bisogno che tu risponda alle seguenti domande.

### Fase 1

#### **Quanto tempo puoi dedicare alla formazione?**

Ogni unità prevede un certo **carico di lavoro** calcolato in **ore**: questo è il tempo che riteniamo **necessario per conoscere le basi di ogni unità**. Il carico di lavoro è diviso in due parti: **teoria** e attività **pratiche**.

Nel **primo allegato** troverete la tavola con i moduli, le unità formative, i loro contenuti principali e il carico di lavoro, in ore, per ogni unità. Questo è il tempo che noi abbiamo considerato come minimo necessario per apprendere le **basi di ogni argomento**, ma ovviamente potrebbe essere necessario più tempo, a seconda di chi faccia il percorso.

## Fase 2

**Quali sono gli argomenti più importanti sul "cibo" che tu vuoi imparare o insegnare?"  
Vuoi cominciare con un punto di vista generale sulla sostenibilità o con un argomento specifico?**

Nel secondo allegato troverete le parole chiave più importanti sulla sostenibilità per ciascuna unità formativa.

**Avvertenza:** l'argomento sostenibilità-cibo è molto complesso per cui ogni **unità risulta collegata alle altre**. Per una formazione completa sarebbe necessario studiare tutte le unità formative. E bene ricordare che la sostenibilità non è una formula, ma un processo di continuo bilanciamento tra vari componenti (i cd. tre pilastri: economico, ambientale e sociale).

## Fase 3

### Se sei un insegnante...

Durante la formazione puoi valutare la conoscenza dei vari argomenti attraverso gli strumenti di **valutazione del T4F**.

Ciò ti aiuterà a capire se si conosce abbastanza di ciascuna unità, in modo da poter saltare a un altro argomento o se invece si ha bisogno di saperne di più.

**Il Sistema di valutazione T4F** si basa su differenti tipi di strumenti prestabiliti per consentire una raccolta e un'analisi sistematica dei dati. In questa maniera è possibile garantire agli studenti un feedback immediato sulle conoscenze acquisite, sul loro livello di apprendimento e, allo stesso tempo, si offre uno stimolo a te, in quanto docente, ad adattare il percorso formativo.

Per favore, trova ulteriori informazioni qui **T4F assessment tools section** (sessione strumenti di valutazione).

### Se sei un professionista o sei in auto-formazione...

Durante il percorso formative potrai valutare le tue capacità tramite gli **strumenti di valutazione del T4F**.

Ti aiuteranno a capire se puoi passare a un altro argomento o se invece devi soffermarti di più su quello che hai appena valutato.

Gli strumenti di valutazione debbono anche essere considerati come delle pratiche guide per chi è in auto-formazione attraverso il pacchetto formativo proposto: ad esempio puoi verificare se conosci le risposte del test delle unità didattiche per poter scegliere quale argomento studiare per primo.



# GLI STRUMENTI DI VALUTAZIONE



# Gli strumenti di valutazione del T4F

## 1. Introduzione

L'European Higher Education Area (EHEA) ha voluto riformare il modello formativo. L'asse principale di questo rinnovamento è il processo formativo dello studente.

In questo nuovo paradigma, gli obiettivi dell'istruzione consistono non solo nello sviluppo della conoscenza, ma anche nell'acquisizione di una serie di competenze e conoscenze. Quindi, il processo di insegnamento-apprendimento è sviluppato attraverso differenti attività che facilitano la progressiva assimilazione di competenze concrete.

Una competenza, sviluppata tramite il metodo imparare – facendo, può essere solo valutata con la progressione di differenti attività. Pertanto la valutazione continua è considerata come l'ottimale valutazione in questo modello educativo.

### La valutazione continua

La valutazione continua è un metodo di valutazione nel quale differenti attività o test sono stabiliti a proposito di un soggetto, permettendo così la valutazione continua dello studente. Il *focus* permanente è sullo studente e sul suo processo formativo.

La valutazione continua presenta tre finalità:

1. Rendere il test più coinvolgente, riducendo quindi il rischio di abbandonarlo
2. Legare la valutazione con il reale futuro lavoro degli studenti, perchè si concentra sulle competenze
3. Realizzare una costruzione condivisa del sapere, creando una sorta di comunità di apprendimento.

E presenta vari benefici:

- ✓ I contenuti sono acquisiti in forma più graduale e sono quindi più assimilabili
- ✓ Lo studente può apprendere ai propri ritmi
- ✓ Il docente può riadattare il percorso formativo a seconda dei risultati
- ✓ Incoraggia un apprendimento autonomo, aumentando le capacità organizzative.

La valutazione continua del T4F si fonda su due metodologie valutative principali:

- ✓ Basati sulla memoria
- ✓ Basati sul problem solving (risoluzione dei problemi)

## 2. Gli strumenti di valutazione T4F

Gli strumenti di valutazione del T4F, che offrono tutti i vantaggi sopra descritti, sono:

- ✓ Facili da correggere e valutare sia per i docenti che per chi studia in autonomia
- ✓ Pratici e teorici
- ✓ Sai analogici (stampabili) che digitali
- ✓ Adattabili al tipo di studente
- ✓ Basati su pre-stabiliti punteggi e criteri.

Essi consistono in

- ✓ Da 1 a 7 attività pratiche previste alla fine di ogni attività
- ✓ Un test finale a quiz, per ogni attività. Le domande variano da 5 a 10 a seconda della complessità dell'argomento.

Nell'**allegato 3** troverete i test per ogni unità didattica.

[Qui](#) trovate anche la versione *Moodle* del test.

## Il punteggio del test

Ogni attività formativa ha un punteggio di 10 punti e rappresenta una percentuale del totale di questo blocco di valutazione. La media pesata di queste attività rappresenta il 50% del punteggio dell'unità. Il risultato del quiz rappresenta il restante 50% del punteggio. Quindi il punteggio finale di ogni unità sarà composto da:

**50% dal punteggio finale delle attività di apprendimento**  
**50% dal test.**

**Il punteggio finale sarà composto dalla media aritmetica del voto finale delle Unità e sarà ovviamente disponibile solo se si studiano tutte le unità.**

- ✓ Nell'**allegato 4** trovate le soluzioni al test
- ✓ Nell'**allegato 5** trovate il foglio calcolo del punteggio (**T4F Score Spreadsheet**).



# CONCLUSIONI



## Conclusioni

Se vuoi più informazioni su questo programma di formazione oppure vuoi una consulenza professionale per la tua scuola, il tuo centro di formazione o la tua impresa, **per favore contatta uno dei partners:**

PLS - Pour la Solidarité (Belgio) – coordinatore del progetto - economia sociale

Diesis coop (Belgio) – economia sociale

ESHOB - Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona (Spagna) – formazione professionale

Formation Emploi Tremplin - FOR.E.T (Belgio) – formazione professionale

Fondazione Triulza (Italia) – innovazione sociale

OAN Consulting SL (Spagna) – economia sociale

Università della Cucina Mediterranea – UCMed – A.p.s. (Italia) – formazione professionale

Se hai studiato attentamente il materiale, dovresti essere consapevole e d'accordo con noi che **includere gli aspetti di sostenibilità nel "settore cibo" è una priorità** e che ognuno di noi può fare la sua parte nell'affrontare questo problema.

Non importa se sei un insegnante, un professionista, uno studente, un consumatore: puoi essere una parte importante dell'azione generale coinvolgendo i tuoi studenti, amici, familiari, comunità, in differenti aree, dagli acquisti ai ristoranti ecc. Puoi avere un impatto positivo quando compri o prepari cibo, eviti gli sprechi, aumenti l'economia circolare, incoraggi il commercio equo e la giustizia sociale, proteggendo l'ambiente e lottando contro il cambiamento climatico.

Il primo passo è introdurre le pratiche di sostenibilità nel tuo **approccio giornaliero al cibo**.

**Il mondo non può aspettare! Unisciti alla tavola del T4F e diventa parte del cambiamento.**



## **GLI ALLEGATI**



# Allegato 1: i contenuti delle Unità e il carico di lavoro

## Nutrizione: diete salutari e sostenibili

13 ore (8 teoria + 5 attività pratiche)

- Macronutrienti, micronutrienti e apporto energetico; bilanciamento qualità-quantità nelle diete.
- Influenze sullo "status nutrizionale" incluso stile di vita, conoscenze, credi, etica e religione.
- Principali risorse scientifiche per le diete salutari.
- Rischi e sfide e i nuovi ingredienti.
- La dieta mediterranea.

## Ecologia : Biodiversità, stagionalità e cibo biologico

18 ore (4 teoria + 14 attività pratiche)

- Evidenziare l'importanza della biodiversità a vari livelli
- L'importanza della stagionalità per la nutrizione e l'ambiente
- Tecniche di conservazione del cibo per evitare gli sprechi e preservare la tradizione e le produzioni artigianali.
- Produzione biologica e sua sostenibilità a livello locale e globale

## Ecologia : Acqua e suolo. Gestione e impronta ecologica del cibo.

26 ore (16 teoria + 10 attività pratiche)

- Inquadramento generale del "Sistema cibo" e suoi impatti sull'ambiente naturale
- Consumo di acqua e suolo e relazione col cambiamento climatico;
- Impronta ecologica del cibo
- Impronta ecologica del cibo delle produzioni intensive
- Pratiche sostenibili e innovative che mirano a integrare la gestione di acqua, suolo, biodiversità in termini di sostenibilità nel lungo periodo.

## Ecologia : Spreco di cibo

14 ore (8 teoria + 6 attività pratiche)

- Definizioni (food loss and waste) e implicazioni
- Come ridurre lo spreco di cibo.
- Convertire lo sfruttamento in strategie e azioni di riciclo e di risparmio di cibo
- Le innovazioni nel packaging

## Economia: economia circolare e resilienza

26 ore (12 teoria + 14 attività pratiche)

- Definizioni
- Esempi pratici (anche di finanziamento) nel settore cibo
- Cooperazione e networking
- Il valore economico dell'economia circolare come business innovativo per creare occupazione.

## **Economia: economia locale e sistemi alternativi**

**12 ore (6 teoria + 6 attività pratiche)**

- Il concetto delle economie locali del cibo e il loro impatto sulle comunità
- Il concetto di sovranità alimentare come alternativa alla sicurezza alimentare
- Esempi pratici di filiera corta nel cibo.

## **Sociale : Modelli di business etici e inclusivi**

**18 ore (12 teoria + 6 attività pratiche)**

- Lavoro giusto, prezzi giusti, commercio equo: la catena del cibo basata sul valore
- L'economia sociale come modello di business per sviluppare imprese di cibo sostenibile
- Lo sviluppo dell'impresa verde sociale.

## **Sociale : Cibo ed eredità culturale**

**18 ore (10 teoria + 8 attività pratiche)**

- Le relazioni tra il cibo e la vita di ogni giorno
- Le influenze sociali e culturali nella nutrizione
- Cibo sostenibile e il "concetto di tempo"
- Denominazioni di origine protetta e valore aggiunto del cibo
- Il turismo enogastronomico come opportunità per sviluppare economia valorizzando la cultura.

## **T4F: apprendimento, carichi di lavoro e crediti ECTS**

<b>Teoria</b>	<i>Lecture / Ore di contatto<sup>1</sup></i>	<b>76 ore</b>
	<i>Lavoro autonomo</i>	<b>28 ore</b>
<b>Pratica</b>	<i>Attività pratiche – valutazione continua</i>	<b>69 ore</b>
<b>Valutazione finale</b>	<i>Test finale a quiz</i>	<b>3 ore</b>
<b>Ore di lavoro totali</b>		<b>175 ore</b>
<b>Crediti ECTS<sup>2</sup></b>		<b>7</b>

<sup>1</sup> Ore di contatto: in caso di lezione in classe corrispondono alle ore di insegnamento; in caso di auto apprendimento, queste sono le ore dedicate alla teoria.

<sup>2</sup> ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. E' un sistema di crediti designato per consentire agli studenti di spostarsi attraverso i Paesi; 60 crediti equivalgono a un intero anno di lavoro (dalle 1.500 alle 1800 ore di lavoro accademico); pertanto 1 credito corrisponde a 25-30 ore di lavoro. Per maggiori informazioni sui crediti ECTS si veda: [http://ec.europa.eu/education/ects/users-guide/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/education/ects/users-guide/index_en.htm)

## Allegato 2: Concetti chiave delle Unità T4F

Concetti chiave	UNITÀ 1	UNITÀ 2	UNITÀ 3	UNITÀ 4	UNITÀ 5	UNITÀ 6	UNITÀ 7	UNITÀ 8
Prodotti	X	X						X
Tecniche culinarie		X	X	X				
Tracciabilità			X					
Cambiamento climatico	X		X					
Riciclo di rifiuti				X	X			
Imballaggi (packaging)				X				
Efficienza energetica			X					
Cultura del cibo	X							X
Denominazioni di origine e turismo gastronomico								X
Antropologia e sociologia del cibo	X						X	X
Etica e biodiversità del cibo	X						X	
Nutrizione e sicurezza del cibo	X					X		X
Imprenditorialità					X	X	X	
Commercio equo e benessere animale							X	

## Allegato 3: Test della Unità didattiche T4F

### Diete salutari e sostenibili

DOMANDE	RISPOSTE
1. La FAO stima che nel 2050 il consumo di carne cresca del	a) 82%. b) 54%. c) 27%.
2. Quale è la definizione di dieta sostenibile?	a) Una dieta con bassi impatti ambientali, rispetto della biodiversità e degli ecosistemi b) Una dieta economicamente giusta e consapevole, nutrizionalmente adeguata, sicura e salutare c) Entrambe
3. Un cambiamento globale delle diete potrebbe ridurre i gas serra dei due terzi?	a) No, non è sufficiente a raggiungere i due terzi b) Sì se basata su meno carne e più pesce e verdure c) Sì se basata su meno carne e più vegetali e frutta
4. Alcune fonti di carboidrati sono più salutari di altre	a) Sì: verdure, frutta, cereali integrali, fagioli. b) Sì: patate, cereali, fagioli c) No, nel copro umano tutte le fonti di cereali funzionano allo stesso modo
5. Alcune fonti di proteine sono più salutari di altre	a) Sì, la carne rossa è meglio perchè ricca di ferro b) Sì, pesce, pollo, fagioli e noci sono più salutari di carne rossa e formaggio. c) No, tutte le fonti di proteine sono salutari
6. La frase "senza zuccheri aggiunti" in una etichetta è...	a) Un messaggio nutrizionale b) Un messaggio sulla salute c) Solo uno slogan commerciale
7. Mangiare bene e stare in forma sono delle priorità nella vita di tutti i giorni per poter...	a) ...mantenere una salute ottimale a livello fisico b) mantenere una salute ottimale sia a livello mentale che emotivo c) Entrambe
8. Lo sviluppo dell'allevamento di insetti per consumo umano è positivo?	a) Sì, anche se la raccolta degli insetti richiede molto capitale e tecnologia. b) No: allevare insetti implica distruzione di terra c) Sì: sia per la sua sostenibilità e sia perchè avremmo a disposizione cibo molto proteico
9. Quali sono le principali fonti di lipidi nella dieta mediterranea?	a) Olio di oliva b) Olio di oliva e cocco c) Tutti i tipi di oli vegetali
10. La combinazione di legumi e cereali è una fonte di proteine completa e salutare?	a) Sì. b) No, solo pesce e carne sono una fonte completa di proteine. c) Sì, ma sono se completate da uova e derivati del latte

# BIODIVERSITA', STAGIONALITA' E CIBO BILOGICO

DOMANDE	RISPOSTE
1. Quando è apparso il termine biodiversità?	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Alla fine del 1700</li><li>b) Alla fine del 1800</li><li>c) Alla fine del 1900</li></ul>
2. Cosa significa cibo sostenibile?	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Agricoltura intensiva che assicura all'Europa di essere autosufficiente</li><li>b) Una metodologia di coltivazione naturale che non usa chimica di sintesi come pesticidi, erbicidi, ormoni per la crescita, fertilizzanti</li><li>c) Approcciare la questione di avere accesso al cibo di qualità, rispettosa della salute, dell'ambiente e delle comunità. In ogni caso non vi è una certificazione di sostenibilità ufficiale nella UE.</li></ul>
3. Quali sono le questioni di salute legate a un consumo di cibo industriale?	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Sviluppare malattie come obesità, malattie cardiovascolari, diabete, allergie al cibo.</li><li>b) Supportare attori economici che producono a livello locale in maniera sostenibile</li><li>c) Per mettere a chiunque di poter accedere a una dieta bilanciata e salutare a prezzi accettabili</li></ul>
4. Il cibo prodotto e non consumato occupa quale percentuale delle terre coltivate?	<ul style="list-style-type: none"><li>a) 20</li><li>b) 30</li><li>c) 40</li></ul>
5. Quale è una delle 5 tecniche di conservazione sostenibile del cibo per poterle utilizzare fuori stagione?	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Il cambio dell'atmosfera</li><li>d) Vapore</li><li>e) Usare un bagno in acqua</li></ul>

# IMPRONTA ECOLOGICA DEL CIBO IN ACQUA E SUOLO

DOMANDE	RISPOSTE
1. Cosa è l'impronta ecologica?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) L'impatto di una persona, di una comunità di una pratica o di una tecnologia sull'ambiente, espresso come l'ammontare di "Terra" necessaria a sostenere quell'uso di risorse naturali</li> <li>b) La conseguenza di cattive pratiche o della tecnologia sull'ambiente.</li> <li>c) Una maniera di misurare gli effetti positive sull'ambiente e sulla salute umana</li> </ul>
2. L'impronta di carbonio...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) ... valuta l'effetto dell'uso del carbone e delle altre fonti fossili sull'atmosfera</li> <li>b) ... valuta le emissioni di gas serra responsabili del cambiamento climatico e misurati in grammi per massa equivalente di CO<sub>2</sub>.</li> <li>c) ... valuta la quantità di foreste necessarie a pulire una determinata quantità di gas serra</li> </ul>
3. Quale è la tecnica di cottura che presenta il minor impatto ambientale?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Bollire</li> <li>b) Arrostire nel forno.</li> <li>c) Forno a micro-onde.</li> </ul>
4. La differenza nell'impronta di carbonio tra i vegetali coltivati in natura e quelli in serra è...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) I vegetali prodotti nelle serre possono avere un'impronta fino a 10 volte maggiore di quelli prodotti in natura</li> <li>b) I vegetali prodotti nelle serre possono avere un'impronta fino a 30 volte maggiore di quelli prodotti in natura</li> <li>c) I vegetali prodotti nelle serre possono avere un'impronta fino a 3 volte maggiore di quelli prodotti in natura</li> </ul>
5. Cosa è l'allevamento intensivo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Un sistema agricolo di meccanizzazione e intensificazione per massimizzare i raccolti dalla terra disponibile attraverso vari metodi</li> <li>b) Un sistema agricolo per massimizzare la resa in agricoltura</li> <li>c) Un sistema usato per massimizzare il peso degli animali.</li> </ul>
6. L'impronta ecologica dell'acqua è	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Il calcolo degli effetti dell'attività umana su fiumi, laghi, oceani e altre riserve d'acqua</li> <li>b) Il calcolo del volume di acqua utilizzata direttamente o indirettamente nella catena produttiva</li> <li>c) Calcolare gli effetti sull'ambiente di disastri naturali in cui l'acqua è coinvolta (alluvioni, tempeste ecc.)</li> </ul>
7. Qual è il maggior contribuente del cambiamento climatico?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Trasporti</li> <li>b) Agricoltura</li> <li>c) Industria elettrica</li> </ul>
8. Quali sono i tre cibi col maggior impatto ambientale?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Carne rossa, pesce, formaggio.</li> <li>b) Carne rossa, carne bianca, pesce</li> <li>c) Carne, uova e derivati del latte</li> </ul>
9. Quali sono i tre cibi col minor impatto ambientale	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Verdure, frutta, patate</li> <li>b) Verdura, frutta, olio di oliva</li> <li>c) Verdura, frutta e cereal</li> </ul>
10. Una dieta sostenibile è buona per il pianeta e anche per la salute	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sì.</li> <li>b) No.</li> <li>c) Non abbiamo abbastanza prove scientifiche per confermarlo</li> </ul>

# SPRECO DI CIBO

DOMANDE	RISPOSTE
1. Lo spreco di cibo riguarda	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) L'intero mondo</li> <li>b) Europa, Nord America, Oceania.</li> <li>c) Asia, Africa, Sud America</li> </ul>
2. Quante tonnellate di cibo sprecato si producono solo in UE all'anno?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 8.000 tonnellate</li> <li>b) 8 milioni di tonnellate</li> <li>c) 88 milioni di tonnellate</li> </ul>
3. Quanto cibo si getta nella spazzatura ogni anno in Italia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 14 chili</li> <li>b) 75 chili</li> <li>c) 145 chili</li> </ul>
4. Lo spreco di cibo avviene allo stesso punto della produzione nei paesi ricchi e nei paesi in via di sviluppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) No, nei paesi in via di sviluppo avviene durante la fase di produzione, mentre nei paesi ricchi nella fase di consumo</li> <li>b) Sì</li> <li>c) No, nei paesi in via di sviluppo avviene nella fase di consumo, nei paesi più ricchi nella fase di produzione</li> </ul>
5. Food waste e food loss sono sinonimi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sì</li> <li>b) No, food waste è una parte del food loss.</li> <li>c) No, food loss è una parte del food waste.</li> </ul>
6. Nella UE la percentuale di spreco di cibo proveniente dalla produzione e dai servizi di vendita e catering ammonta a circa il	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Circa 60%.</li> <li>b) Circa 45%.</li> <li>c) Circa 30%.</li> </ul>
7. Il Packaging attivo (Active packaging) si definisce	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Capace di ridurre le dimensioni del packaging</li> <li>b) Capace di aumentare la vita sullo scaffale dei prodotti</li> <li>c) Capace di aumentare la qualità dei prodotti</li> </ul>
8. La UE e tutti gli Stati membri hanno approvato leggi molto efficaci contro lo spreco di cibo	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sì</li> <li>b) No, lo spreco di cibo non è stato previsto in nessuna legge</li> <li>c) No, la UE non ha approvato leggi specifiche, ma ci sono casi efficaci a livello nazionale</li> </ul>
9. Nella UE la cosiddetta <i>Public Private Partnership</i> è essenziale per implementare politiche efficaci di contrasto allo spreco di cibo	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sì</li> <li>b) No, il settore privato può risolvere il problema da solo</li> <li>c) No, il settore pubblico può risolvere il problema da solo</li> </ul>
10. Cosa è la Strategia Zero Waste (Rifiuti Zero)?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Una strategia inventata dal prof. Paul Connect in USA.</li> <li>b) Una strategia messa a punto nel 2002 dalla Commissione Europea</li> <li>c) Una strategia adottata nel Regno Unito a livello nazionale</li> </ul>

# ECONOMIA CIRCOLARE E RESILIENZA

DOMANDE	RISPOSTE
1. Cosa è il modello di economia lineare?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estrazione – Produzione - Smaltimento</li> <li>b) Produzione – Consumo - Smaltimento</li> <li>c) Consumo – Smaltimento - Riciclo.</li> </ul>
2. Quali sono i principi dell'economia circolare?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Consumo – Riciclo - Uso</li> <li>b) Riduci – Ripari - Ricicla</li> <li>c) Ripara – Riusa - Getta</li> </ul>
3. Quando è apparso il concetto della <i>loop economy</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) 1964.</li> <li>b) 1972.</li> <li>c) 1976.</li> </ul>
4. Menziona 3 dei 7 pilastri dell'economia circolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Eco-progettazione, funzionalità economica, consumo responsabile</li> <li>b) Consumare, stoccare, trasportare</li> <li>c) Volatilità del prezzo, support del rischio e esaurimento delle risorse</li> </ul>
5. Cosa significa resilienza?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Prevedere ogni passo della catena di valore, dalla produzione allo stoccaggio trasporto e consumo.</li> <li>b) L'abilità umana di trovare soluzioni per adattarsi ai cambiamenti ambientali, soprattutto quelli climatici</li> <li>c) Un modello di sviluppo economico profittevole e possibile</li> </ul>
6. Menziona un possibile inconveniente della economia lineare.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Mantenere la qualità della materia prima attraverso i vari cicli di riuso del prodotto</li> <li>b) Mancanza di fondi</li> <li>c) L'urbanizzazione facilita un'economia basata sulla condivisione attraverso una maggiore vicinanza degli individui</li> </ul>
7. Quale è la teoria sviluppata dalla Foundation MacArthur?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) ReSOLVE</li> <li>b) ReUSE</li> <li>c) ReLEASE</li> </ul>
8. Quale è il programma europeo che supporta iniziative ambientali a favore di natura, biodiversità e conservazione del clima?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Erasmus</li> <li>b) LIFE</li> <li>c) Horizon 2020</li> </ul>
9. Dove è stato sviluppato il Protocollo Zero Positivo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Belgio</li> <li>b) Italia</li> <li>c) Spagna</li> </ul>

## ECONOMIA LOCALE E SISTEMI ALTERNATIVI

DOMANDE	RISPOSTE
1. Quali delle seguenti affermazioni NON è un pilastro della sovranità	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Supportare mezzi di sostentamento sostenibili</li> <li>b) La sovranità alimentare cerca di sviluppare sistemi di ricerca adeguati per supportare lo sviluppo di conoscenza e capacità in agricoltura</li> <li>c) Supportare l'ingegneria genetica per migliorare la selezione e la disponibilità degli alimenti</li> </ul>
2. I GAS – Gruppi di acquisto solidale sono...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Chi compra direttamente dai produttori.</li> <li>b) Chi è scelto in base alla produzione biologica</li> <li>c) Chi compra solo dal commercio equo.</li> </ul>
3. Sicurezza alimentare e Sovranità alimentare, sono concetti differenti?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) No, sono sinonimi.</li> <li>b) La sicurezza alimentare non distingue da dove viene il cibo o le condizioni in cui è prodotta, mentre la sovranità alimentare sì.</li> <li>c) Il concetto di sovranità alimentare è basato sulla sicurezza alimentare e comprende principalmente il concetto di cibo accessibile.</li> </ul>
4. Qual è uno dei punti di forza della filiera locale?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Un costo relativamente basso</li> <li>b) Cibo biologico</li> <li>c) Controllo sul prezzo finale</li> </ul>
5. Le principali caratteristiche dei sistemi alternativi si basano su	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Prossimità / promuovere la biodiversità/ minimizzare i chilometri del cibo</li> <li>b) Cibo bio-funzionale / sicurezza alimentare/ dieta salutare.</li> <li>c) Nuovi ingredienti/ vegetarianismo/ commercio equo</li> </ul>
6. Il termine corto nella filiera corta del cibo si riferisce a?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Distanza fisica</li> <li>b) Distanza sociale</li> <li>c) Entrambi i concetti</li> </ul>
7. Cosa è l'Agricoltura Supportata dalla Comunità?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Trovare opportunità per gli agricoltori</li> <li>b) Una partnership che è un impegno comune tra una fattoria e una comunità che creano un legame diretto tra produzione e consumo di cibo</li> <li>c) Nessuno dei precedenti</li> </ul>
8. Quali dei seguenti modelli non possiamo definire come alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Agricoltura urbana</li> <li>b) Fattorie intelligenti.</li> <li>c) <i>Hubs</i> di cibo.</li> </ul>
9. Una filiera corta di cibo è...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Cibo biologico locale</li> <li>b) Limitato nelle dimensioni della distribuzione.</li> <li>c) Identificato originariamente come esempio di resistenza alla modernizzazione della filiera alimentare.</li> </ul>
10. Il cibo acquistato a livello locale può...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Aumentare l'economia locale</li> <li>b) Aumentare il consumo di vegetali</li> <li>c) Entrambi</li> </ul>

# MODELLI DI BUSINESS ETICI E INCLUSIVI

DOMANDE	RISPOSTE
1. Cosa significa "catena di valore"?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Il progresso o le attività attraverso il quale una compagnia aggiunge valore a un prodotto, includendo produzione, marketing, fornitura e post-vendita.</li> <li>b) Il progresso o le attività attraverso il quale una compagnia dona valore all'impatto sociale del prodotto e del servizio.</li> <li>c) La dimensione sociale della produzione, del marketing, della fornitura dopo i servizi post vendita</li> </ul>
2. Quali di queste caratteristiche non appartiene a un catena di valore sostenibile?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) E' profittevole sempre.</li> <li>b) Ci sono ampi benefici per la società</li> <li>c) Promuove diete salutari e appropriate</li> </ul>
3. Cosa è il commercio equo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) E' una partnership commerciale basata sul dialogo, sulla trasparenza e il rispetto, che cerca una maggior equità nel commercio internazionale.</li> <li>b) E' un sindacato di coltivatori e produttori di cibo nei paesi in via di sviluppo</li> <li>c) E' una partnership commerciale per promuovere caffè e cioccolato</li> </ul>
4. La Commissione Europea indica tre caratteristiche dell'impresa sociale:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Obiettivi sociali + reinvestimento dei profitti + una organizzazione/proprietà partecipativa.</li> <li>b) Obiettivi sociali + natura no profit + politiche di volontariato nel campo della protezione ambientale</li> <li>c) Lavoro volontario + obiettivi sociali + alta attenzione al prodotto/servizio offerto</li> </ul>
5. La Responsabilità Sociale d'Impresa – RSI - può essere definite come...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Impegno continuo nel business dove l'obiettivo societario del bene comune è la ragione della attività commerciale</li> <li>b) Impegno continuo dell'impresa nel contribuire allo sviluppo economico e al contempo migliorare la qualità della vita della sua forza lavoro, della famiglia, come della comunità più ampia.</li> <li>c) Impegno continuo dell'impresa a sviluppare business creato su economia circolare</li> </ul>
6. Che significa economia verde?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) E' un'economia che contribuisce alla riduzione di rifiuti e inquinamento e all'uso di risorse, materiali ed energie per rivitalizzare e diversificare le economie.</li> <li>b) E' un'economia che supporta l'interazione pacifica tra uomini e ambiente, cercando di soddisfare i bisogni di entrambi</li> <li>c) Entrambe le definizioni</li> </ul>
7. L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma di azione	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Firmato nel 2015 da 190 Paesi membri e include 15 SDGs</li> <li>b) Firmato nel 2017 da 190 Paesi membri e include 17 SDGs</li> <li>a) Nessuno di questi</li> </ul>

# CIBO ED EREDITA' CULTURALE

DOMANDE	RISPOSTE
1. Scegliete la risposta esatta	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) L'industrializzazione può solo essere vista in maniera positiva per il "Sistema cibo", perchè ha reso disponibile il cibo per un enorme numero di persone</li> <li>b) L'industrializzazione ha anche avuto risvolti negativi per la conservazione dei cibi utilizzando prodotti artificiali pericolosi per la salute..</li> <li>c) I metodi tradizionali usati per produrre cibo devono essere sempre guardati con sospetto per i potenziali rischi alla salute.</li> </ul>
2. I valori sociali e culturali del cibo...	<ul style="list-style-type: none"> <li>d) Sono validi a livello locale, ma non in un contesto globale</li> <li>a) Sono rilevanti a livello culturale, ma sono negativi in termini nutrizionali</li> <li>b) Posso anche avere vantaggi nutrizionali come detto dalla FAO in uno dei suoi articoli</li> </ul>
3. Le ragioni che spiegano il crescente interesse nel recuperare tecniche tradizionali di produzione del cibo sono:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Una intelligente relazione tra cibo, tempo, produzione locale</li> <li>b) La rilevanza in termini identitari</li> <li>c) Entrambe</li> </ul>
4. Le 3 etichette europee che permettono di certificare le tradizioni e la qualità specifiche del cibo sono:	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) TSG, DOOR, CIA</li> <li>b) POD, PGI, TSG.</li> <li>c) POD, MIN-OLL, PGI,</li> </ul>
5. Riguardo i prodotti europei con una qualche indicazione geografica	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) A causa della loro eterogeneità non è possibile identificarli e trovarli in maniera sistematica.</li> <li>b) C'è un database ufficiale Europe che li "raccolge"</li> <li>c) Non ci sono database affidabili</li> </ul>
6. Le indicazioni geografiche come le etichette e le certificazioni...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sono valide solo a livello nazionale</li> <li>b) Mirano a proteggere e valorizzare prodotti che osno caratteristici di alcune aree.</li> <li>c) Sono solo trovate pubblicitarie.</li> </ul>
7. Esiste qualche collegamento comprovato tra cibo e cultura?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) No, perchè la cultura non è misurabile</li> <li>b) Sì, e la Dieta Mediterranea, dal 2013 patrimonio immateriale UNESCO, è un buon esempio.</li> <li>c) Nessuna delle due</li> </ul>
8. Quando si parla della relazione tra cultura del cibo e imprenditoria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Una evidente debolezza è l'impossibilità di creare valore monetario basato sulla cultura...</li> <li>b) Il turismo offre spesso una opportunità per lo sviluppo locale sostenibile...</li> <li>c) Il turismo è una attività ricreativa che non può essere considerate in termini imprenditoriali</li> </ul>
9. Cosa possiamo dire riguardo alle strategie di decisione dei viaggiatori?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) I viaggiatori sono sempre più sensibili alle questioni ambientali, ma ciò non incide sulle loro decisioni.</li> <li>b) Non ci sono ricerche affidabili su questo argomento</li> <li>c) La responsabilità dei viaggiatori su questioni ambientali e sociali sta crescendo</li> </ul>
10. Un aspetto positivo delle iniziative basate sul settore eno-gastronomico e il turismo è che	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) In alcuni casi sono state efficaci a fermare lo spopolamento delle aree rurali</li> <li>b) E' possibile replicarle a tutte le scale geografiche (locali, regionali, transnazionali,..).</li> <li>c) Entrambe sono corrette</li> </ul>

## Allegato 4: le soluzioni del test T4F

UNITÀ 1	UNITÀ 2	UNITÀ 3	UNITÀ 4	UNITÀ 5	UNITÀ 6	UNITÀ 7	UNITÀ 8
1/a	1/b	1/a	1/a	1/a	1/c	1/a	1/b
2/c	2/c	2/b	2/c	2/b	2/a	2/c	2/c
3/c	3/a	3/c	3/c	3/c	3/b	3/a	3/c
4/a	4/b	4/a	4/a	4/a	4/c	4/a	4/b
5/b	5/a	5/a	5/b	5/b	5/a	5/a	5/b
6/a		6/b	6/a	6/c	6/c	6/c	6/b
7/c		7/b	7/b	7/a	7/b	7/b	7/b
8/c		8/a	8/c	8/b	8/b		8/b
9/a		9/a	9/a	9/b	9/c		9/c
10/a		10/a	10/a		10/a		10/c

## Allegato 5: la vostra pagine di calcolo per il test T4F

Per calcolare comodamente il risultato del vostro test, ecco [qui](#) il Vostro foglio excel. Dovete solo copiare i risultati del test dei vostri partecipanti per ottenere il punteggio finale del vostro test **Training for Food**.

### Come funziona?

1. Clicca sul link
2. Clicca su File
3. Seleziona Download
4. Scegli il formato Excel
5. Lavora direttamente nel file excel scaricato



TRAINING FOR  
SUSTAINABLE  
FOOD SYSTEMS  
DEVELOPMENT

[www.trainingforfood.eu](http://www.trainingforfood.eu)  
#Training4Food



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*