

COSA SIGNIFICA ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE?

CIRFOOD
Feed the future

La FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, definisce l'alimentazione sostenibile **“un'alimentazione a ridotto impatto ambientale che soddisfa le linee guida nutrizionali dal punto di vista economico, dell'accessibilità e dell'accettabilità culturale”**.

Sembrano parole difficili, ma riguardano scelte che ognuno di noi compie ogni giorno a casa e a tavola: **il nostro Pianeta ha bisogno di essere protetto**, oggi più che mai. Farlo è talmente importante da essere anche un obiettivo dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Sostenibile!



MA COSA POSSIAMO FARE NOI?

Le nostre abitudini alimentari quotidiane a casa, quando siamo in famiglia o con gli amici, anche se piccole, sono un'arma potentissima per **tutelare le risorse della Terra e la sua biodiversità**. Facciamo qualche esempio?

per inquinare meno

- 1. Scegli prodotti a filiera corta** perché riducono l'impatto ambientale che deriva dai passaggi tra produttori e consumatori, come produzione, trasformazione, distribuzione e commercializzazione.
- 2. Limita il consumo di carne:** gli allevamenti intensivi usano molte risorse idriche ed emettono alti quantitativi di gas di scarto.
- 3. Preferisci prodotti di stagione e biologici,** quindi senza sostanze chimiche come concimi artificiali e pesticidi.
- 4. Cucina con un adulto.** I piatti prontosurgelati e sughi pronti hanno un alto impatto ambientale. Fatto in casa è più sano, sostenibile e anche divertente!

per ridurre gli sprechi

- 1. Metti in frigo gli avanzi del cibo** che non ti va più e consumali quando avrai di nuovo fame.
- 2. Fai porzioni ridotte** per mangiare solo quello che ti va.
- 3. Quando esci per un giro, porta una borraccia** invece di usare bottigliette di plastica usa e getta. E, dentro, metti pure l'acqua del rubinetto: in quasi tutti i comuni italiani, è batteriologicamente pura! Evita prodotti con eccessivi imballaggi, che producono più rifiuti.
- 4. Guarda bene la scadenza.** “Consumare entro” è diverso da “preferibilmente”.

**I ragazzi di oggi sono gli adulti di domani:
ora sai come proteggere il tuo futuro con un'alimentazione sostenibile!**