



16 ottobre 2021

Giornata Mondiale dell'Alimentazione



Le nostre azioni sono il nostro futuro.

Una produzione migliore, una nutrizione migliore,
un ambiente migliore e una vita migliore.

**Promuoviamo consapevolezza alimentare
e scelte sane per un futuro migliore**
#GiornataMondialeAlimentazione

Scegli un'alimentazione sana

La salute è al primo posto in ogni fase del sistema alimentare. Prenditene cura scegliendo cibi diversificati e nutrienti. Prediligi alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali integrali e riduci alimenti ultra-lavorati, ricchi in zuccheri, sale e grassi.



1



2

Preferisci alimenti sostenibili

Scegli frutta e verdura locale e di stagione. Opta per alimenti che necessitano di poca acqua per essere prodotti e cerca di limitare il consumo eccessivo di alimenti confezionati.

Riduci gli sprechi alimentari

Compra solo il necessario e cerca di consumarlo il prima possibile. Prova a migliorare l'organizzazione dei pasti di casa e la conservazione degli alimenti e cerca nuove strategie per utilizzare ogni alimento.

3



4

Ricicla come fa la natura

Impara a riciclare come fa la natura! Riutilizza l'acqua di cottura degli alimenti per innaffiare le piante di casa, nutri il terreno facendo il compostaggio dei cibi scartati.

Sostieni i piccoli produttori alimentari

Scegli con cura dove fare acquisti: prediligi catene che promuovono valori virtuosi ed inclusivi, fai spesa presso aziende agricole locali per promuovere la biodiversità e le varietà locali.

5

