

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 **ultralavorati**, 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



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**.

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.

5



Materiale tratto da: www.fao.org