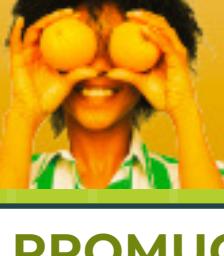


16 ottobre 2021

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

Preferisci
alimenti
sostenibili

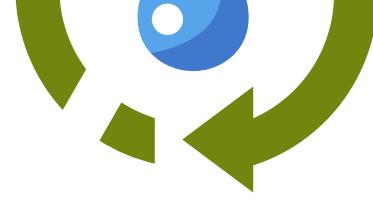
Scegli frutta e verdura locale e di stagione. Opta per alimenti che necessitano di poca acqua per essere prodotti e cerca di limitare il consumo eccessivo di alimenti confezionati.

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