



⇒ **RISPETTA LA STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI: FRUTTA E VERDURA RACCOLTI NEL GIUSTO MOMENTO DI MATURAZIONE GARANTISCONO MAGGIORE FRESCHEZZA E QUALITÀ NUTRIZIONALE (VITAMINE, SALI MINERALI, ANTIOSSIDANTI).**

⇒ **PREDILIGI PRODOTTI BIOLOGICI PERCHÉ VENGONO COLTIVATI SENZA L'USO DI PESTICIDI CHIMICI SINTETICI MA CON TECNICHE NATURALI (ES: ROTAZIONE DELLE COLTURE, ADOZIONE DI INSETTI BENEFICI), CHE RIDUCONO L'IMPATTO AMBIENTALE E SI IMPEGNANO A TUTELARE LA BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE.**

⇒ **RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE, SOPRATTUTTO QUELLA ROSSA, E PRIVILEGIA FONTI PROVENIENTI DA ALLEVAMENTI BIOLOGICI, CHE PROMUOVONO LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E PONGONO AL CENTRO DEL LORO OPERATO IL BENESSERE ANIMALE.**

⇒ **SEGUI LA STAGIONALITÀ DEL PESCE: SCEGLIERE IL PESCE DI STAGIONE NON SOLO È VANTAGGIOSO PER L'AMBIENTE E L'EQUILIBRIO DELL'ECOSISTEMA MARINO, MA ASSICURA ANCHE FRESCHEZZA E QUALITÀ NUTRIZIONALE. INOLTRE, È SPESSO PIÙ CONVENIENTE DAL PUNTO DI VISTA ECONOMICO!!**

## LA SOSTENIBILITÀ' ALIMENTARE E ...AMBIENTALE

⇒ **ACQUISTA PRODOTTI LOCALI O A KM 0. QUESTI CIBI, COLTIVATI E RACCOLTI NELLE IMMEDIATE VICINANZE, GARANTISCONO MINORI EMISSIONI DI ANDRIDE CARBONICA, MANTENGONO MEGLIO LE LORO PROPRIETÀ NUTRITIVE, SUPPORTANO ANCHE L'ECONOMIA LOCALE E SONO SPESSO PIÙ FRESCI RISPETTO A QUELLI CHE PERCORRONO LUNGHE DISTANZE PRIMA DI ARRIVARE SUGLI SCAFFALI DEI NEGOZI.**

⇒ **LIMITA IL CONSUMO DI CIBI ESOTICI... TANTO DI MODA MA POCO SOSTENIBILI! LA RICHIESTA CRESCENTE DI QUESTI PRODOTTI HA PORTATO AD UN AUMENTO DELLA DEFORESTAZIONE, ALLA PERDITA DI BIODIVERSITÀ E AL DETERIORAMENTO DELLE CONDIZIONI DI LAVORO NELLE REGIONI PRODUTTRICI.**

⇒ **SCEGLI LE UOVA BIOLOGICHE PROVENIENTI DA GALLINE ALLEVATE ALL'APERTO. QUESTO TIPO DI ALLEVAMENTO OFFRE CONDIZIONI PIÙ NATURALI AGLI ANIMALI, RENDENDO LE UOVA DI MIGLIORE QUALITÀ. PER RICONOSCERE LE UOVA BIOLOGICHE, BASTA OSSERVARE IL PRIMO NUMERO DEL CODICE ALFANUMERICO IMPRESSO SUL GUSCIO: QUELLE BIOLOGICHE SARANNO CONTRASSEGNATE CON UNO ZERO.**

⇒ **RIDUCI IL CONSUMO DI SNACK E CIBI INDUSTRIALI: SI TRATTA DI ALIMENTI SPES- SO POCO NUTRIENTI MA RICCHI DI CONSERVANTI, COLORANTI, ALTRI ADDITIVI ED, INSIEME AL PACKAGING ELABORATO, CHE RICHIEDONO GRANDI QUANTITÀ DI RISORSE PER ESSERE PRODOTTI E CONSERVATI.**