

cibi frugali, con alla base dell'alimentazione frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e olio d'oliva.

- Scegliamo frutta e verdura in base alla stagionalità. Li troviamo a costi inferiori e più buoni, e generalmente sono coltivati in campo aperto o in serra, ma senza necessità di luce e riscaldamento artificiali, con conseguente minor consumo di energie.
- Prodotti di origine animale ossia carne, pesce, formaggi, latticini e uova sono necessari, ma senza eccedere. Ricordiamo l'articolo "Proteine negli alimenti" per maggiori informazioni rispetto al fabbisogno di proteine.
- La produzione di alimenti ricchi in proteine animali, soprattutto la carne e i suoi derivati, ha un impatto ambientale maggiore rispetto alle altre fonti proteiche. Prepariamo ricette a base di ingredienti meno costosi, ma con un grande valore nutrizionale, come legumi, uova, pollo, latte, ricotta, yogurt.
- Mettiamo in atto le strategie possibili per ridurre lo spreco alimentare, anche a livello domestico. Per la produzione del cibo che verrà buttato si consumano inutilmente risorse naturali e si generano emissioni nell'atmosfera. Non sprecare e insegnare a non farlo significa anche dare valore al cibo.
- Cerchiamo di non creare avanzi di cibo, preparando ricette in quantità adeguata. Eventualmente possiamo pensare a delle nuove ricette per riciclarli e non doverli buttare.

dal sito <https://www.fao.org/world-food-day/it>

I governi, il settore privato, il mondo accademico, la società civile e le singole persone devono collaborare in modo solidale per dare priorità al diritto al cibo, alla sicurezza alimentare, alla nutrizione, alla pace e all'uguaglianza per tutti. In effetti ognuno di noi, compresi i giovani, può adoperarsi per un futuro inclusivo e sostenibile dimostrando maggiore empatia e gentilezza nelle azioni quotidiane. Dobbiamo partecipare tutti al cambiamento.

Cosa puoi fare?

In qualità di consumatori, dobbiamo far sì che nessuno sia lasciato indietro. Possiamo migliorare i sistemi alimentari dimostrandoci più responsabili e mostrando maggiore empatia nelle nostre scelte e azioni.

- × **NON VOLTARTI DALL'ALTRA PARTE!**
- × **FAI SENTIRE LA TUA VOCE E CONDIVIDI!**
- × **DONA: TEMPO, DENARO, RISORSE**
- × **AIUTA A MITIGARE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO**
- × **SOSTIENI I PICCOLI PRODUTTORI!**