



LE SCELTE ALIMENTARI E DI CONSUMO SOSTENIBILI

non solo migliorano la salute del singolo e permettono il funzionamento di sistemi agroalimentari orientati a fornire cibo nutriente ed accessibile a tutti, ma si ripercuotono positivamente sul benessere del pianeta. Il consumo eccessivo di cibo favorisce gli sprechi ed aumenta i costi sanitari: una spesa più oculata e la preparazione di pietanze semplici e nutrizionalmente adeguate, seppure ridotte nella quantità, incentivano la ricerca di nuove strategie di produzione ed orienta verso sistemi agroalimentari più sostenibili.

COME PROMUOVERE SCELTE ALIMENTARI E DI CONSUMO SOSTENIBILI?

VARIARE L'ALIMENTAZIONE, SCEGLIENDO ALIMENTI DI STAGIONE ED EVITANDO PRODOTTI ALIMENTARI ECCESSIVAMENTE TRASFORMATI DETERMINA UN AUMENTO DELLA DOMANDA DI CIBO SALUTARE, MANTIENE LA BIODIVERSITÀ ED INCENTIVA IL SOSTEGNO AD UN'AGRICOLTURA ED UN'INDUSTRIA RESILIENTE

SCEGLIERE LEGUMI, FRUTTA SECCA A GUSCIO O SEMI COME FONTI PROTEICHE, RIDUCENDO QUELLE DI ORIGINE ANIMALE, HA UN MINOR IMPATTO SIA SULL'AMBIENTE CHE SULL'ECONOMIA FAMILIARE E APPORTA BENEFICI IN TERMINI DI SALUTE INDIVIDUALE E COLLETTIVA

CONTROLLARE LE ETICHETTE ALIMENTARI E PREFERIRE ALIMENTI PRODOTTI NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE, DEI LAVORATORI E DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

Anche i **Dietisti** promuovono **la disponibilità e l'accesso a cibo sano e sicuro per tutti** e sentono la responsabilità di aiutare le persone ad acquisire la consapevolezza di come le nostre scelte influenzino le politiche, l'economia ed i sistemi agroalimentari.

ASAND si impegna attivamente a collaborare e a sostenere i decisori politici nello sviluppo di interventi congiunti per far fronte alle emergenze globali, come lo è stata quella da COVID-19, ed a sostenere la FAO perché in un futuro prossimo siano realmente garantite sicurezza alimentare e migliore nutrizione per tutti. <https://www.fao.org/world-food-day/it>

Con il patrocinio della
**Federazione Nazionale
 Ordini TSRM e PSTRP**

In collaborazione con la
**Commissione di Albo
 Nazionale Dietisti**



Il 16 ottobre si celebra la Giornata Mondiale dell'Alimentazione. I dietisti partecipano a questo evento FAO e, con il patrocinio della Federazione Nazionale degli Ordini TSRM PSTRP, pubblicano una infografica per stimolare la consapevolezza di come le nostre scelte influenzino le politiche, l'economia ed i sistemi agroalimentari.

Le nostre azioni sono il nostro futuro.

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

Vi invitiamo a diffondere!