

Consigli per un'alimentazione sostenibile

- Acquista prodotti locali
- Mangia prodotti di stagione
- Diminuisci il consumo di carne
- Scegli i pesci giusti
- Riduci gli sprechi di cibo
- Privilegia i prodotti biologici
- Non acquistare prodotti con troppi imballaggi
- Cerca di evitare i cibi eccessivamente elaborati
- Bevi acqua di rubinetto
- Evita sprechi ai fornelli



Mangia sostenibile

Un'alimentazione sostenibile prevede il consumo di cibo nutrizionalmente sano, con una bassa impronta in termini di uso di suolo e di risorse idriche impiegate, con basse emissioni di carbonio e azoto, attento alla conservazione della biodiversità e degli ecosistemi, ricco di cibi locali e tradizionali, equo e accessibile per tutti.

Fonte: www.wwf.ch

