

SCIENZE/EDUCAZIONE CIVICA – ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Alimentazione sostenibile vuol dire **mangiare in maniera giusta** per tutti noi e il mondo.

Alcune **regole** per una alimentazione sostenibile:

1. MANGIARE POCA CARNE E MOLTI VEGETALI

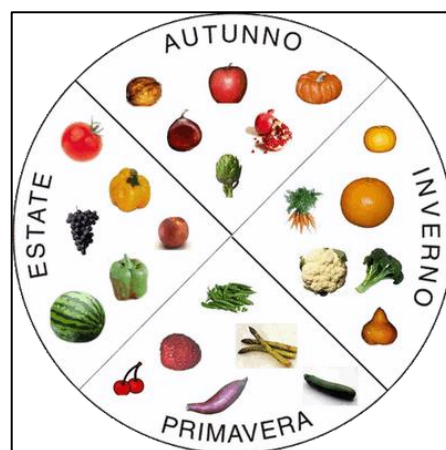
Per far crescere gli animali che ci danno la carne servono molta acqua e molti vegetali.

Se mangiamo meno carne ci sono più risorse alimentari (acqua e cereali) per tutti.



2. MANGIA CIBI FRESCI E DI STAGIONE

E' meglio mangiare cibi freschi perché hanno molte sostanze buone per la tua salute!



3. MANGIA CIBI PRODOTTI VICINO A TE

Se un cibo viene prodotto in un posto lontano serve tempo, denaro ed energia per portarlo fino al supermercato e questo non fa bene all'ambiente. E' meglio mangiare cibi prodotti in posti e luoghi vicini. Se un cibo viene da lontano spesso servono anche sostanze chimiche per mantenerlo buono per molto tempo.



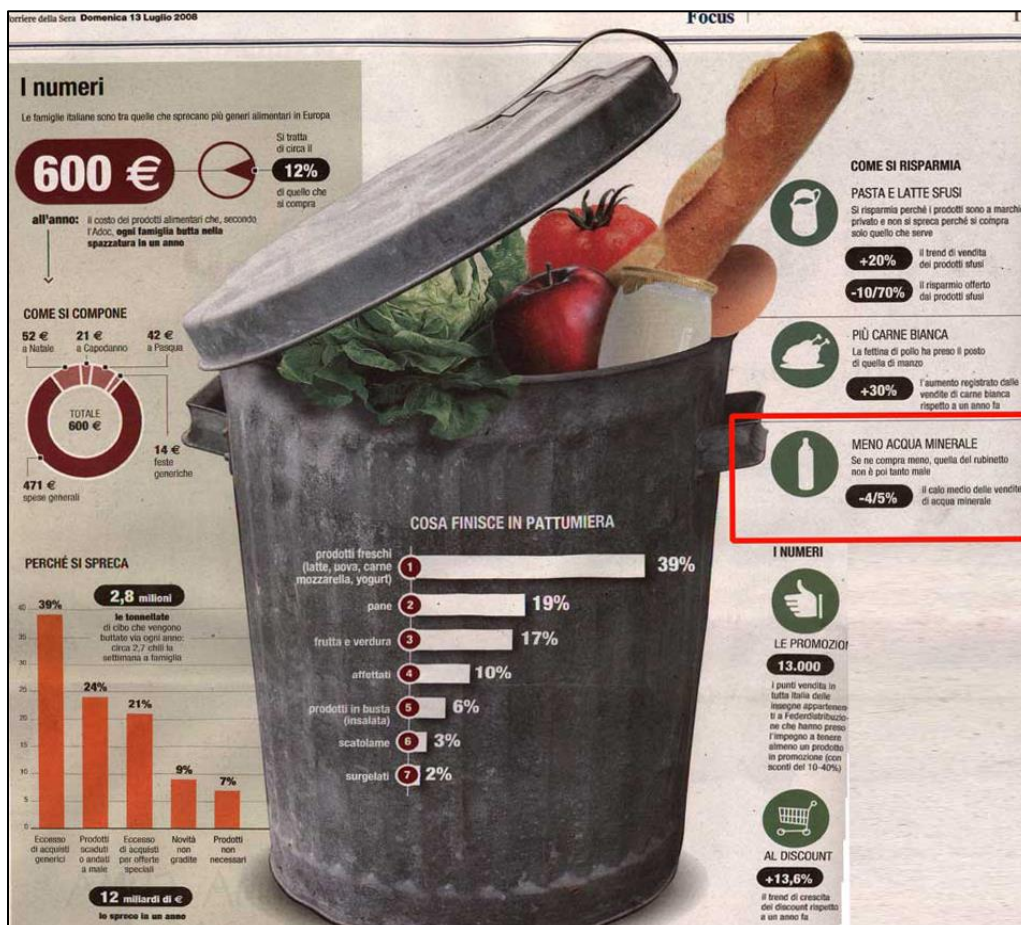
4. BEVI L'ACQUA DEL RUBINETTO

L'acqua del rubinetto è buona e sicura. L'acqua in bottiglia produce molti **rifiuti** (bottiglie di plastica e vetro) che **inquinano** (sporcano e rovinano) l'ambiente.



5. COMPRA SOLO QUELLO CHE TI SERVE

Quando compriamo molto più cibo di quello che serve spesso non lo mangiamo, lo **sprechiamo** e lo buttiamo nei **rifiuti**.



6. EVITA I CIBI SPAZZATURA

Non mangiare cibi spazzatura perché hanno poche sostanze buone per la tua salute.

Cerca di mangiare cibi semplici e con pochi ingredienti.

