

STAR BENE FA BENE... ANCHE ALL'AMBIENTE!

Tutte le attività umane hanno un impatto sull'ambiente e l'alimentazione non fa eccezione. Essa rappresenta ben il 28% dell'impatto ambientale dei consumi in Svizzera. Ogni giorno quindi, quando scegliamo cosa mettere nel carrello della spesa, quando ci mettiamo ai fornelli o mangiamo fuori casa, prendiamo delle decisioni che hanno un'influenza sull'ambiente, sulla società e sul benessere degli animali.

Mangiare e bere in modo equilibrato e sostenibile significa seguire le raccomandazioni del [piatto equilibrato](#) e scegliere alimenti con un impatto inferiore sull'ambiente e sulle risorse, prodotti in condizioni eque e rispettose degli animali.

6 CONSIGLI PER MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO AVENDO UN OCCHIO DI RIGUARDO PER L'AMBIENTE E LA SOCIETÀ



Mi sposto a piedi o in bicicletta

In Svizzera nel 2016 il 32% dei gas serra emessi proveniva dal traffico motorizzato e questa quota è in leggero aumento dal 1990. Ognuno di noi può contribuire a ridurre il volume del traffico, ad esempio scegliendo di andare a scuola o a fare la spesa a piedi, in bicicletta o con altri mezzi non motorizzati. Vuoi impegnarti con la tua classe in favore della mobilità lenta? Dai un'occhiata al progetto [Bike2school](#).



Verifico la provenienza degli alimenti

Consumare alimenti locali permette di ridurre le emissioni relative al trasporto della merce e di sostenere i produttori locali. Per verdura e frutta, attenzione alla stagionalità: alimenti locali prodotti fuori stagione sono coltivati in serre che per essere riscaldate necessitano di molta energia.



Consumo verdura e frutta in abbondanza

Secondo le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera un'alimentazione equilibrata prevede il consumo di frutta e verdura in abbondanza. Si consiglia invece di mangiare carne non più di tre volte alla settimana e prestare attenzione alla sua qualità scegliendo prodotti che rispettano l'ambiente e le specie. Per variare portiamo in tavola altre fonti di proteine, come legumi, tofu, quorn, seitan, uova e formaggio. **Un pasto a base di carne in media produce tre volte più gas serra di un pasto vegetariano!**



Controllo le condizioni di produzione degli alimenti

Quando facciamo la spesa prestiamo attenzione alle indicazioni sull'imballaggio riguardo le condizioni di produzione degli alimenti. Ad esempio il marchio *Fairtrade* certifica che i lavoratori coinvolti nella produzione vengano remunerati in maniera dignitosa e che i loro diritti vengano rispettati. *Bio* garantisce una produzione rispettosa dell'ambiente e *MSC* una pesca sostenibile.



Bevo acqua dal rubinetto

In Svizzera l'acqua del rubinetto è di ottima qualità ed è ecologica in quanto non necessita di essere trasportata e imbottigliata. È un toccasana anche per il portafoglio perché **costa da 250 a 500 volte meno di quella in bottiglia.**



Acquisto solo quello di cui ho veramente bisogno

In Svizzera un terzo degli alimenti prodotti viene buttato via, di cui circa la metà nelle economie domestiche. È uno spreco di risorse e di denaro. Inoltre è necessario investire energia per lo smaltimento del cibo. Acquistiamo solo il necessario e prestiamo attenzione al modo in cui si conservano gli alimenti. Se rimangono degli avanzi, con un po' di fantasia è possibile riutilizzarli in modo gustoso!

Contenuti tratti da: [Società Svizzera di Nutrizione. FOODprints® – Consigli per cibi e bevande sostenibili. 2014](#) e adattati dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale (maggio 2022).

Altre fonti: - www.ti.ch/sviluppo-sostenibile
- www.ufam.admin.ch
- www.meschoixenvironnement.ch