

SCHEDA DI FORMAZIONE

05. SUGGERIMENTI/RACCOMANDAZIONI APPLICATE AL CIBO

<i>Area di interesse</i>	cibo										
<i>Livello di livello</i>	BASE										
<i>L'argomento</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>5. Consigli e raccomandazioni per un CR</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	5. Consigli e raccomandazioni per un CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Consigli e raccomandazioni per un CR										
<i>Modulo</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>I primi steps verso un consumo alimentare responsabile</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	I primi steps verso un consumo alimentare responsabile
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	I primi steps verso un consumo alimentare responsabile										
Parole chiave	Consumo responsabile alimentare – consumo di acqua – rifiuti alimentari – zero rifiuti – cucina – avanzi										
Introduzione	<p>Abbiamo già visto come, per quanto possa sembrare che le grandi industrie abbiano il controllo del mercato, il consumatore deve tener presente che l'offerta dipende dalla domanda. L'utente ha quindi un certo potere e responsabilità (verso l'ambiente, la sua comunità e tutte le persone coinvolte nei processi di produzione e di consumo) di esercitarlo in modo consapevole ed etico.</p> <p>Al di là delle scelte di acquisto, tutti i comportamenti di consumo possono avere un certo impatto sociale o ambientale. La banale</p>										

	<p>decisione di iniziare a bere acqua dal rubinetto e utilizzare una bottiglia d'acqua quando fuori casa, ad esempio, consente di risparmiare diversi chili di plastica e CO2 (emessi sia per la produzione che per il trasporto delle bottiglie) in un anno.</p> <p>Questi piccoli gesti non solo hanno un impatto diretto sull'ambiente, ma anche uno indiretto, dando un buon esempio e ispirando le persone intorno a noi a fare lo stesso.</p>
<p>Consigli e raccomandazioni</p> <p>Cosa fare/cosa non fare</p>	<p>Le attuali abitudini di consumo sono ancora troppo lontane dall'essere sostenibili; quindi, c'è molto da cambiare nelle proprie scelte di consumo quotidiano. Questo può spaventare i consumatori e demotivarli. Proprio per questo è fondamentale iniziare con piccoli passi e considerare ciò che ognuno di noi può fare e con quanto sacrificio. È impensabile, ad esempio, vivere improvvisamente producendo zero rifiuti. Per qualcuno potrebbe essere più facile concentrarsi sul riciclaggio e cercare di generare il minor spreco possibile, per qualcun altro potrebbe essere più facile consumare solo prodotti di stagione. Cambiamenti eccessivamente grandi e improvvisi nelle proprie abitudini rischiano di non essere duraturi e quindi di non essere efficaci. Si deve trovare il giusto equilibrio per rimanere motivati a creare e mantenere nuove abitudini di acquisto e di consumo responsabili e fare steps piccoli ma costanti.</p> <p>Per iniziare ad essere un consumatore più responsabile, la cosa più importante da fare è prima di tutto informarsi e fare ricerche. Si dovrebbe iniziare scoprendo quali sono i marchi più responsabili (sia etici che sostenibili) per favorire quelli e quali evitare. È essenziale fare ricerche su quali tipi di prodotti danneggiano l'ambiente o sono stati prodotti dallo sfruttamento dei lavoratori, e quali no, e anche dove trovare convenientemente prodotti che vengono prodotti</p>

in modo responsabile (negozi biologici, mercati, ecc.).

Ecco come puoi iniziare:

- Acquista prodotti locali e stagionali
- Acquista prodotti alla rinfusa o con il minor numero possibile di imballaggi inutili
- Mangia una quantità controllata di carne, pesce e caseifici
- Evita gli alimenti trasformati
- Acquista direttamente dal produttore primario
- Avere una dieta varia (per preservare la biodiversità del pianeta)
- Utilizza una bottiglia d'acqua riutilizzabile e confezioni riutilizzabili
- Promuovi le piccole ed etiche imprese effettuando i tuoi acquisti presso loro

COSA FARE

- Adottare una dieta sana e frugale a base di alimenti freschi
- Preferire proteine vegetali
- Utilizzare tecniche di conservazione tradizionali, semplici e fatte in casa
- Portare le tue borse e gli elementi di imballaggio al momento dei tuoi acquisti
- Comprare spesso
- Utilizzare gli avanzi per cucinare e prendere le porzioni rimanenti dal ristorante

COSA NON FARE

- Acquistare prodotti nei supermercati e nei grandi negozi
- Sottovalutare la tradizione culinaria della tua regione
- Utilizzare conservanti e additivi chimici
- Optare per lo stoccaggio a lungo termine, la refrigerazione e il deterioramento degli alimenti
- Gettare il cibo
- Mangiare molto

	<p>Seguendo queste indicazioni migliorerai le tue abitudini alimentari sviluppando uno stile di vita più sano.</p> <p>Non dimenticare che puoi cercare ispirazione e aiuto su come diventare un consumatore più responsabile. Diverse aziende e realtà hanno sviluppato progetti e iniziative volte ad aiutare il consumatore medio ad essere più consapevole e responsabile. Un buon esempio è The Good Shopping Guide, un sito web creato e gestito da The Ethical Company Organization. L'azienda ricerca costantemente come vengono prodotti i vari marchi e quindi associa ciascuno di essi a un Ethical Index Score basato su criteri etici e di sostenibilità, che variano a seconda della categoria di prodotto, raggruppati in ambiente, animali, persone e altri.</p>
<i>Lingua</i>	Italiano
<i>Partner</i>	IWS
Ulteriori riferimenti	<p>https://www.eatresponsibly.eu/en/</p> <p>https://www.globalcitizen.org/en/content/save-the-environment-and-drink-tap-water/</p> <p>https://www.wwf.org.uk/betterbasket</p> <p>https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan</p>