

LA SOSTENIBILITA' ALIMENTARE

Alessandro Palozzo 2B

CHE COS'È LA SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE?

La sostenibilità alimentare è un sistema di produzione e consumo socialmente responsabile, un modo di concepire la propria dieta non solo in maniera funzionale e bilanciata per il nostro organismo, ma anche per l'ambiente e la natura che ci circonda.

Questo concetto è nato solo recentemente con l'industrializzazione del settore alimentare, ma rappresenta un tema sempre più importante per il nostro futuro su questo pianeta.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

La sostenibilità alimentare contribuisce a ridurre l'impatto ambientale: un'agricoltura e una produzione alimentare sostenibili riducono l'uso di pesticidi, fertilizzanti e l'inquinamento dell'acqua.

**Promuove la salute:
un'alimentazione sostenibile
favorisce la scelta di cibi freschi,
locali e biologici, ricchi di
nutrienti essenziali.**



QUALI SONO GLI ALIMENTI SOSTENIBILI?



Sono alimenti sostenibili sono i prodotti che seguono la stagionalità e la territorialità delle risorse usate.

Tra questi alimenti troviamo:

- **Prodotti locali e a Km 0**
- **Prodotti di stagione**
- **Prodotti da aziende e allevamenti biologici**
- **Prodotti sfusi cioè che evitano l'utilizzo di imballaggi in plastica**

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE



- Preferire alimenti di origine vegetale e prodotti bio
- Preferire produttori locali e diffidare dei prezzi troppo bassi
- Scegliere di adottare un'alimentazione varia, sana ed evitare gli sprechi



LE TRE REGOLE DELL'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

I tre pilastri di un'alimentazione sostenibile sono:

1. Consumare meno cibo
2. Sprecare meno alimenti
3. Preferire nelle nostre diete prodotti vegetali a quelli di origine animale



LOVE FOOD NOT WASTE

GOOD NEWS

LA SITUAZIONE STA MIGLIORANDO!

Nel 2020, lo spreco alimentare in Italia è diminuito

2019

2020



Il costo complessivo dello spreco nel 2020 ammonta a circa 10 miliardi di euro, il 20% in meno rispetto al 2019



TUTTI GLI ANNI
1,6 MILIARDI
DI TONNELLATE DI CIBO
VENGONO SPREGATI



* OVVERO UN TERZO
DELLA QUANTITÀ TOTALE
DI CIBO PRODOTTO
AL MONDO

spreco alimentare annuo



In Italia, per persona,
si sprecano
146 kg
di cibo

1/3

della produzione
annua mondiale
di cibo finisce
nella spazzatura

1,3 ml
di tonnellate

Barilla Center for Food and Nutrition, "Lo spreco alimentare: cause, impatti e proposte", 2012 e relativa bibliografia

