

Le regole per un'alimentazione sana e sostenibile

Per confermare il loro impegno per la promozione e la sensibilizzazione di un modello alimentare sostenibile, che contribuisca al miglioramento della **salute**, alla protezione delle **risorse naturali** e alla valorizzazione del lavoro dell'uomo, i dietisti dell'Andid hanno stilato un decalogo, 10 regole facili da seguire per tutti, fondamentali per seguire una **alimentazione** corretta e, contemporaneamente, evitare inutili sprechi di cibo.

1. Seguire una dieta varia e bilanciata
2. Mantenere sempre un atteggiamento sobrio negli acquisti
3. Preferire cibi di origine vegetale, di stagione e prodotti localmente
4. Preferire l'acquisto di cibi freschi e minimamente processati, a filiera corta o direttamente dal produttore
5. Preferire l'acqua del rubinetto a quella imbottigliata
6. Privilegiare l'acquisto di prodotti alimentari con minori quantità di imballaggio, o con imballaggio in materiale riciclato munito di eco etichettatura, e certificati a basso impatto ambientale
7. Non lasciarsi ingannare dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto cibi in quantità superiore a quelle che poi verranno effettivamente consumate
8. Fare la spesa seguendo minuziosamente la lista degli acquisti preparata a casa
9. Affinare la propria capacità di recuperare gli avanzi della tavola trasformandoli in nuovi gustosi piatti
10. Fare attenzione alla preparazione, conservazione dei cibi e al loro adeguato smaltimento

