

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PER UNA SANA ALIMENTAZIONE BISOGNA SEGUIRE LA PIRAMIDE ALIMENTARE CHE CONSIGLIA DI:

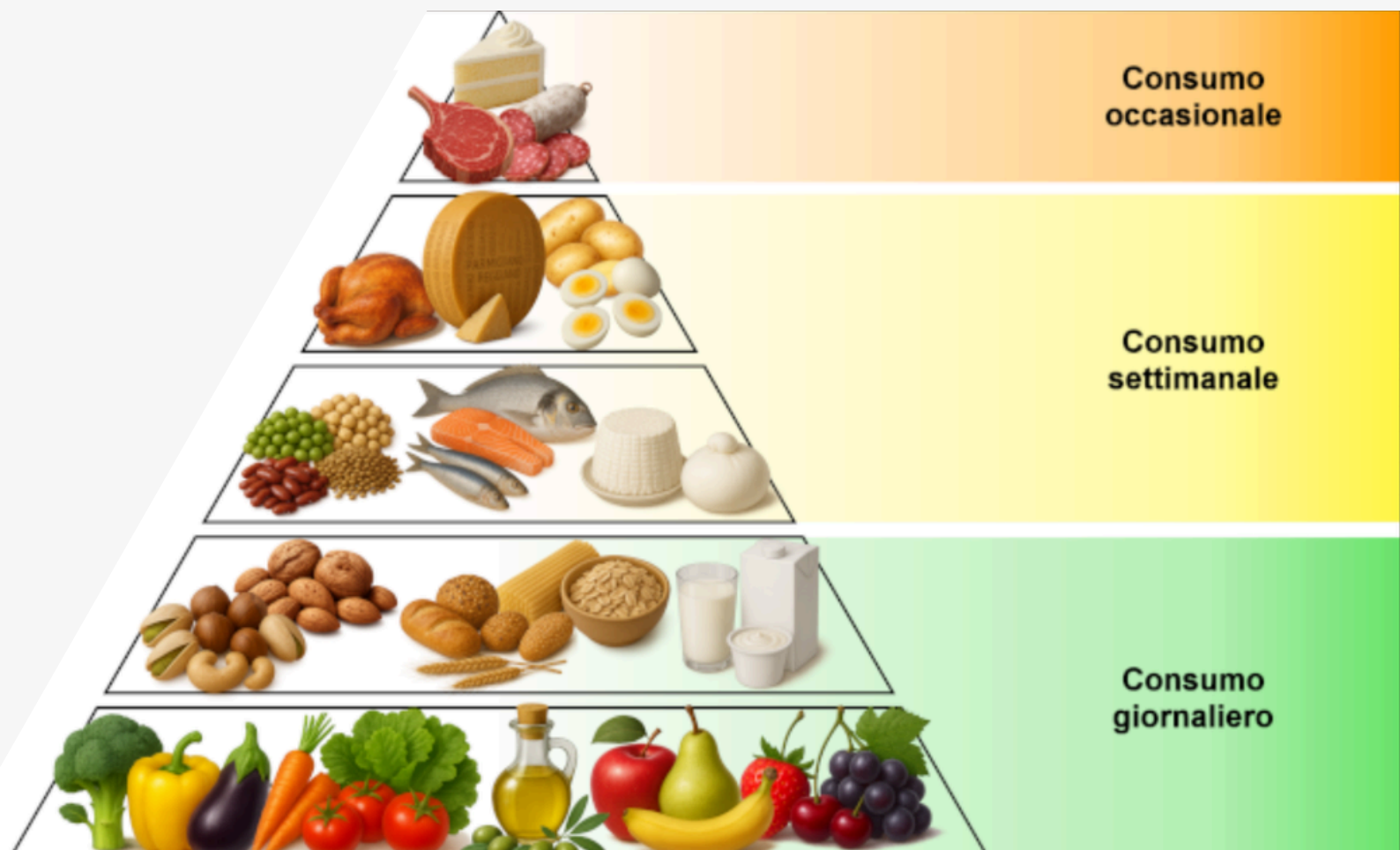
LIMITARE IL CONSUMO DI
DOLCI SOLO NELLE
OCCASIONI PARTICOLARI



LIMITARE I PIATTI A BASE DI CARNE ROSSA, SALUMI E
INSACCATI. PREFERIRE IL PESCE ALLE ALTRE CARNI E ALLE
CARNI BIANCHE A QUELLE ROSSE.
PREFERIRE GLI OLI VEGETALI AI GRASSI ANIMALI.



FARE USO DI PASTA, RISO E PANE PREFERIBILMENTE
INTEGRALE. ABBONDARE QUOTIDIANAMENTE CON FRUTTA
E VERDURA



Consumo
occasionale

Consumo
settimanale

Consumo
giornaliero



I DISTURBI ALIMENTARI



DISTURBI ALIMENTARI SONO PATOLOGIE LEGATE A UN'ALTERAZIONE DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE PER UN'ECESSIVA PREOCCUPAZIONE DEL PROPRIO ASPETTO FISICO

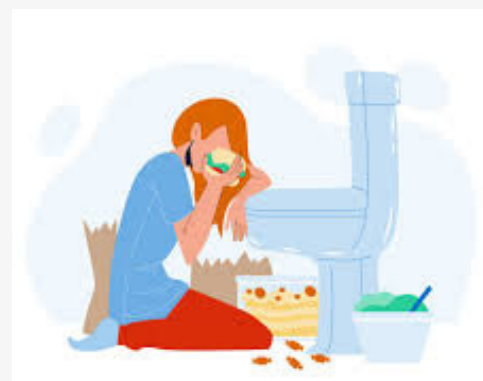


anoressia

SI PARLA DI ANORESSIA QUANDO UNA PERSONA CERCA DI PERDERE MOLTO PESO ATTRAVERSO UNA DIMINUZIONE DEL CIBO O ATTRAVERSO IL VOMITO AUTO-INDOTTO. TALVOLTA FACENDO ANCHE ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO E OSSESSIVO.

bulimia

SI PARLA DI BULIMIA QUANDO UNA PERSONA INGERISCE UNA NOTEVOLE QUANTITÀ DI CIBO PER UN DESIDERIO INCONTROLLATO DI "RIEMPIRSI". È SEGUITA DA SENSI DI COLPA E AGITAZIONE CHE PORTANO A UN COMPORTAMENTO OPPOSTO, PER PREVENIRE L'AUMENTO DEL PESO.



alimentazione incontrollata

QUESTO DISTURBO È DETTO BED ED È ASSOCIATO ALLA OBESITÀ. CON EPISODI INDIGESTIONE DI GRANDI QUANTITÀ DI CIBO SENZA RIUSCIRE A CONTROLLARS. PER QUESTO PUÒ MANIFESTARSI UNA AUMENTO DEL PESO CORPOREO IN BREVE TEMPO.



Possiamo aiutarti, parla con qualcuno oggi stesso:

800180969



GLI SPRECHI

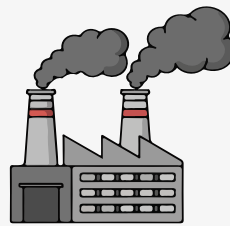
LO SPRECO ALIMENTARE SOTTRAE CIBO A CHI HA FAME E DISTRUGGE RISORSE NATURALI COME ACQUA ED ENERGIA. RIDURLO È INDISPENSABILE PER LA GIUSTIZIA SOCIALE E PER LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DEL NOSTRO PIANETA.

GLI SPRECHI LUNGO LA CATENA DI PRODUZIONE



produzione

DURANTE LA PRODUZIONE GLI ALIMENTI POSSONO NON ESSERE RACCOLTI



lavorazione

SPESSE IL CIBO VIENE PERSO DURANTE LA FASE DI LAVORAZIONE



vendita

ORDINI ECCESSIVO, DANNI ALLE CONFEZIONI CAUSA: CAUSANO LO SPRECO NEI PUNTI DI VENDITA



consumo domestico

I MAGGIORI RESPONSABILI DELLO SPRECO SIAMO NOI

ANALIZZIAMO I DATI

	spreco per persona all'anno (kg)	spreco totale (milioni di tonnellate)
spreco domestico	74	569
ristorazione	32	244
vendita	15	118
totale	121	931

IN QUESTE TABELLE VENGONO RIASSUNTI I DATI DELLO SPRECO GLOBALE DEL CIBO

principali motivi di spreco di cibo in Italia



COSA POSSIAMO FARE NOI

a casa:



- NON BUTTARE GLI AVANZI
- CONSERVARE IL CIBO IN MODO CORRETTO
- RISPETTARE LA DICITURA "CONSUMARE ENTRO" E NON CONFONDERLA CON "CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO"

nel fare la spesa:



- PROGRAMMARE LA SPESA
- NON COMPRARE CIBO DI CUI NON ABBIAMO BISOGNO
- SCEGLIERE FRUTTA E VERDURE "IMPERFETTE"

a scuola:



SE CONSUMIAMO CIBO A SCUOLA CHIEDIAMO PORZIONE ADEGUATE AL NOSTRO APPETITO, IN MODO DA NON FARE AVANZARE IL CIBO