



*Imparare a sprecare meno e comprare meglio. Ecco i consigli di Green Cross e GreenMe*

**1) Non lasciarti tentare dalle fragole spagnole e dai kiwi della Nuova Zelanda:** se si scelgono i prodotti a chilometro zero si riducono i trasporti e le emissioni di gas serra.

**2) A scuola e a casa promuovi la creazione di un orto in giardino, in terrazza o sul balcone** : oltre a essere sicuro di quello che mangi, puoi far risparmiare fino al 10% sulla spesa mensile di frutta e verdura.

**3) Basta zucchine e mele tutto l'anno. Meglio mangiare frutta e verdura di stagione:** sono più nutrienti, più gustosi e contengono meno conservanti e pesticidi.

**4) Dai un taglio al consumo di carne e formaggi.** Un pasto vegan permette di risparmiare più di 1,6 kg di CO<sub>2</sub> e una quantità di acqua pari a 18 docce rispetto a un menù con una bistecca di manzo.

**5) Niente veleni nel piatto.** Se si consumano **prodotti da agricoltura e allevamenti biologici**, la famiglia e l'ambiente ci guadagnano in salute e sostenibilità. In un campo bio ci sono sette volte più api, merli e cinciallegre, e cinque volte più farfalle!

**6) Che noia il traffico! È più divertente andare a fare la spesa a piedi, in bici o con i mezzi**

**pubblici** . Un percorso di soli 5 km tra andata e ritorno con un'utilitaria a benzina produce circa 660 grammi di CO2.

**7) Insieme è più bello. Se la mamma vuoi far risparmiare a un gruppo di acquisto devi partecipare** . In media i prodotti sono più convenienti e soddisfano i requisiti di sostenibilità ambientale e sociale.

**8) Consiglia a mamma e papà di comprare prodotti sfusi e alla spina.** Se ognuno di noi acquistasse 3 litri di latte alla spina a settimana, si risparmierebbero 7,8 kg di plastica all'anno (o circa 5,5 kg di cartone se di solito si consuma latte in brick).

**9) I sacchetti di plastica inquinano. Ricorda di portare da casa la busta della spesa.** Se tutti utilizzassimo una borsa di stoffa, al posto di quella in plastica per ogni acquisto, l'Italia risparmierebbe 180mila tonnellate di petrolio all'anno.

**10) Lo spreco è sempre in agguato, sconfiggilo!** Come? Non tenere aperta troppo a lungo la porta del frigorifero, la cui temperatura va regolata in funzione delle stagioni, metti i coperchi sulle pentole quando fai bollire l'acqua, chiedi alla mamma di installare i riduttori di flusso sui rubinetti.

**11) Abbasso i piatti e i bicchieri di plastica:** dopo averli usati per pochi minuti, rimangono nell'ambiente dai 100 ai 1.000 anni.

**12) Ricicla sempre,** per dare una nuova vita agli oggetti che non ti servono più.

