



Istituto di Istruzione  
"La Rosa Bianca - Weisse Rose"  
Cavalese e Predazzo (TN)

# MANGIA SANO, SOSTIENI IL PIANETA!

Scopriamo insieme come  
mangiare sano ed equosolidale  
rispettando la natura.



CLASSE 3<sup>a</sup> A  
LICEO LINGUISTICO  
A.S. 2023-2024

## MANGIARE PRODOTTI LOCALI ED EQUOSOLIDALI

Tutti i benefici legati ad esso.

### *Perché dovremmo mangiare prodotti locali?*

Mangiare prodotti locali porta molti benefici:

- Garantisce la tracciabilità del cibo e fornisce molte informazioni riguardanti il prodotto.
- Sostiene i piccoli produttori che non possono permettersi di fare pubblicità tanto quanto le grandi aziende.
- Riduce l'inquinamento, in quanto i prodotti locali non richiedono trasporti a lunga distanza.

### *Come e dove possiamo acquistare prodotti locali?*

Possiamo acquistare prodotti locali direttamente dal produttore, recarci nei mercati contadini o unirci a Gruppi di Acquisto Sociale, Community Supported Agriculture (CSA, Agricoltura Supportata dalla Comunità) o Empori di Comunità.

### *Cosa significa "km 0"?*

Significa consumare cibo prodotto localmente riducendo le intermediazioni tra produttori e consumatori.

### *Cos'è il "fair food"?*

Il "fair food" è cibo garantito, pulito e salutare, prodotto senza sfruttamento, accessibile e disponibile a tutti.



## AGROECOLOGIA

Hai mai sentito parlare di  
"agroecologia"?

### *Cosa vuol dire agroecologia? (FAO)*

L'agroecologia è una scienza che applica concetti e principi ecologici per ottimizzare le interazioni tra piante, animali, uomo e ambiente per la sicurezza alimentare e la nutrizione.

### *Come possiamo supportare l'agroecologia?*

- Coinvolgendo agricoltori e coltivatori locali.
- Partecipando ad un programma di consegna a domicilio a cadenza settimanale di box di frutta/verdura a km 0.
- Acquistando prodotti biologici.
- Sensibilizzando le persone sulle pratiche agricole, sulla produzione alimentare e sull'ambiente.

### *Perché l'agroecologia è un'alternativa sostenibile?*

Aiuta a migliorare i sistemi agricoli e alimentari di fronte ai cambiamenti climatici e alla degradazione del suolo, riduce la perdita della biodiversità e contribuisce a limitare i casi di malnutrizione e obesità.

