

CON UNA GOCCIA D'ACQUA al giorno

GOOD
for
FOOD

Un progetto di



Promosso da



camst:
group

Progetto finanziato dal Fondo mensile scolastiche biologiche MIPAAF - Comune di Bologna.

1



Per affrontare con grinta la mia giornata mi serve fare un pieno di energia e vitamine. Per colazione ho scelto una bevanda alla frutta. E se al posto del succo bevo una spremuta di arance di stagione posso risparmiare circa la metà dell'acqua.

Lo sapevi che...

non tutte le bevande alla frutta sono uguali?

Per legge il succo deve contenere il 100% di frutta, mentre il nettare è costituito solo in parte da succo o polpa di frutta con aggiunta di acqua, zuccheri e additivi. Quindi attenzione alle etichette!



2



Mi sposto con i mezzi pubblici per andare a scuola. Anche questo aiuta a diminuire i consumi di acqua. Ogni settimana percorro quasi 100 km nel tragitto casa-scuola: con l'auto consumerei circa 33L di acqua, con l'autobus solo 2,4L.

Lo sapevi che...

coprire il tragitto casa-scuola a piedi è ancora meglio?

Il tuo consumo idrico scenderà a zero e gioverà alla tua salute. L'OMS consiglia a tutti di compiere almeno 10.000 passi al giorno.



3



Studiando si imparano davvero tante cose, per esempio che la quantità di acqua utilizzata per produrre un quaderno in carta riciclata è cinquanta volte inferiore a quella di un quaderno in carta vergine.

Lo sapevi che...

l'utilizzo di carta riciclata riduce i rifiuti?

Inoltre contribuisce a creare ricchezza offrendo nuovi posti di lavoro nella filiera industriale del riciclo.



4

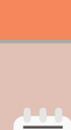


Finalmente il suono della campanella che annuncia la merenda. Per una pausa golosa scelgo della frutta fresca di stagione. Optare per un frutto, al posto di una merendina confezionata, permette di fare un pieno di energia risparmiando acqua.

Lo sapevi che...

nelle merendine confezionate spesso l'ingrediente principale è lo zucchero?

Un consumo quotidiano di queste bombe zuccherine provoca assuefazione, rendendoci meno capaci di apprezzare il sapore dolce degli zuccheri naturalmente presenti nella frutta.



5



Oggi aiuto a preparare il pranzo. Anche cucinare piatti freschi permette di risparmiare acqua. I piatti pronti surgelati infatti hanno un elevato impatto ambientale dovuto alla maggiore energia richiesta nella fase produttiva e di conservazione.

Lo sapevi che...

ciascuno di noi ogni anno spreca circa 65 Kg di cibo?

Non buttare via avanzi e scarti alimentari, ma usa la fantasia per creare nuovi piatti e ricette per riutilizzarli.



6



Lo sport all'aria aperta è un vero toccasana per il fisico e l'umore ma durante l'attività bisogna mantenersi idratati. Scegliere l'acqua giusta ci permette di salvaguardare l'ambiente e usare la borraccia al posto della bottiglia di plastica riduce l'impatto ambientale fino a 300 volte.

Lo sapevi che...

l'acqua della rete idrica subisce controlli costanti e severi rispetto all'acqua in bottiglia?

Se il gusto è poco gradevole a causa del cloro, aggiunto per eliminare il rischio di contaminazione batterica, lasciala decantare prima di berla.



7



Dopo lo sport ci vuole una bella rinfrescata. Se decido di fare la doccia contribuisco a sprecare meno acqua: il consumo per una doccia è infatti fino a quattro volte inferiore rispetto a quello di un bagno.

Lo sapevi che...

sotto la doccia potresti avere un colpo di genio?

L'atmosfera calda e il rumore dell'acqua possono aiutare il nostro cervello ad avere buone idee. Insomma, un aiuto per l'ambiente, ma anche per la nostra salute fisica e mentale.



8



Oggi è il giorno del mio compleanno. Per la torta meglio piatti in plastica comune o in bioplastica compostabile? Io uso i secondi ma è importante smaltirli bene altrimenti meglio quelli in plastica comune la cui produzione richiede circa il 30% di acqua in meno.

Lo sapevi che...

se usi piatti in bioplastica compostabile è fondamentale smaltirli all'interno della raccolta dell'organico?

Nei centri di conferimento specifici ceppi batterici trasformano questi materiali in anidride carbonica e compost con cui nutrire le nostre piante.



9



Per cena abbiamo cucinato delle verdure deliziose. Ti consiglio la cottura a vapore piuttosto che la bollitura, così i tuoi piatti conserveranno gusto e nutrienti e risparmierai almeno il 50% di acqua.

Lo sapevi che...

usando una vaporiera a cestelli impilabili puoi cuocere anche tre diverse pietanze contemporaneamente, usando circa un terzo dell'acqua?

Ad esempio puoi cuocere pesce, riso e verdure ed avere un menu completo e digeribile in pochissimo tempo.

10



È ora di andare a letto e anche la luce giusta può conciliare il sonno. In camera mia le luci LED sono molto rilassanti e consentono di risparmiare acqua: ogni 10 ore di accensione una lampada LED porta a consumare circa 17L di acqua, contro i 133L di una lampada a incandescenza.

Lo sapevi che...

le lampade a basso consumo colorate hanno un consumo di energia elettrica simile a quelle che danno luce bianca e ci aiutano anche a rilassarci?

Sono amiche dell'ambiente e fanno bene all'umore.

✉ goodforfood@fondazionegolinelli.it

☎ +39 051 092 3200

📅 Lunedì 9:30-12:00
Martedì 14:00-18:00
Mercoledì 9:30-12:00
Giovedì 14:00-18:00
Venerdì 9:30-12:00

🌐 progettogoodforfood.it

📘 facebook.com/groups/402879044436409/

📺 tinyurl.com/goodforfood