



*Progetto RAS "Alimentazione – c'è tanta energia in quello che butti via!"*

## ***Decalogo per una merenda sostenibile***

*(osservando queste semplici 10 regole potrai limitare lo spreco di cibo e tutelare la tua salute e l'ambiente)*

- 1** *preparala in casa: no ai prodotti acquistati pronti e confezionati nella plastica, meglio utilizzare un sacchetto di carta o un contenitore riutilizzabile; no: alluminio e bustine in plastica*
- 2** *Se la tua merenda è abbondante condividila con i compagni;*
- 3** *per il pane preferisci farine come: di grano duro tipo 0, di semola, integrali, ai 5 cereali e biologiche;*
- 4** *prepara la tua merenda con ingredienti senza conservanti, coloranti artificiali o additivi chimici;*
- 5** *preferisci bevande non gassate e senza zuccheri aggiunti;*
- 6** *scegli prodotti non confezionati monodose;*
- 7** *prepara solo la quantità di cibo che intendi consumare;*
- 8** *preferisci frutta e verdura biologica a km 0 e di stagione;*
- 9** *per la tua merenda scegli ingredienti non confezionati in vaschette di plastica o polistirolo;*
- 10** *sostituisci la bottiglietta di plastica con una borraccia in alluminio.*