



Provincia di Latina

Riduci



# Riduciamo i rifiuti, iniziando dalla spesa



Compiere pochi piccoli gesti nel quotidiano è importante per riuscire ad avere dei benefici per la nostra salute e per l'ambiente.

Iniziamo dal supermercato facendo una **spesa** che **eviti acquisti eccessivi** e la scelta di **prodotti ingannevoli** o che non corrispondono a ciò che stiamo cercando.

Aiutiamoci con una **lista** preparata a casa e non rechiamoci al supermercato a stomaco vuoto, per non cedere alla tentazione di comprare prodotti che ci hanno fatto gola in quel momento ma che a casa rischieremo di buttare proprio perché in eccesso.

## Le scelte consapevoli al supermercato

- Acquistiamo **frutta e verdura sfusa** al posto di quella confezionata
- Scegliamo **prodotti di stagione** che, oltre ad essere più gustosi e salutari, hanno un basso impatto ambientale in quanto seguono il loro ciclo naturale di crescita e maturazione senza bisogno di serre e di energia aggiuntiva.
- Scegliamo **prodotti a chilometri zero**, più economici, che abbattano i costi di trasporto e di distribuzione e riducono l'inquinamento legato ad esso.
- Acquistiamo **salumi e formaggi al banco**, affettati o tagliati al momento ed evitiamo quelli che per poche porzioni di prodotto utilizzano confezioni in plastica o alluminio.
- Scegliamo il **formato famiglia** evitando il superimballaggio delle porzioni monodose.
- Scegliamo i **prodotti confezionati in imballaggi riciclati o facilmente riciclabili**, come quelli mono-materiale.
- Scegliamo **prodotti durevoli** ed evitiamo quelli usa e getta.
- Utilizziamo le **ricariche e i service "alla spina"** per saponi liquidi, detersivi, ma anche per bevande "alla spina".
- Leggiamo **l'etichetta di un prodotto** che orienta la scelta in termini di salute e qualità e ci aiuta attraverso la data di scadenza e le modalità di conservazione a evitare sprechi.
- Usiamo solo **sporte riutilizzabili** per la spesa o richiedere quelle biodegradabili in Mater-bi.



La sensibilizzazione dei consumatori verso scelte consapevoli può fare un'importante differenza nel fronteggiare lo **spreco alimentare**.

Questo fenomeno, infatti, pur riguardando tutti quei prodotti agroalimentari che iniziano il ciclo di produzione ma non arrivano alla nostra tavola, interessa, in gran parte, anche il cibo che viene invece acquistato, che entra nelle case, ma non viene consumato diventando inevitabilmente rifiuto.