



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

16 Ottobre

Giornata Mondiale

dell'alimentazione

2023

A vibrant, top-down photograph of various fresh vegetables and fruits arranged on a dark wooden surface. In the center is a round wooden cutting board. The text 'World Food Day' is overlaid on the board. 'World' and 'FOOD' are in a bold, white, sans-serif font, while 'day' is in a white, cursive script font. The surrounding produce includes red cherry tomatoes, orange carrots, green bell peppers, purple beets, yellow squash, and small potatoes.

World
FOOD
day



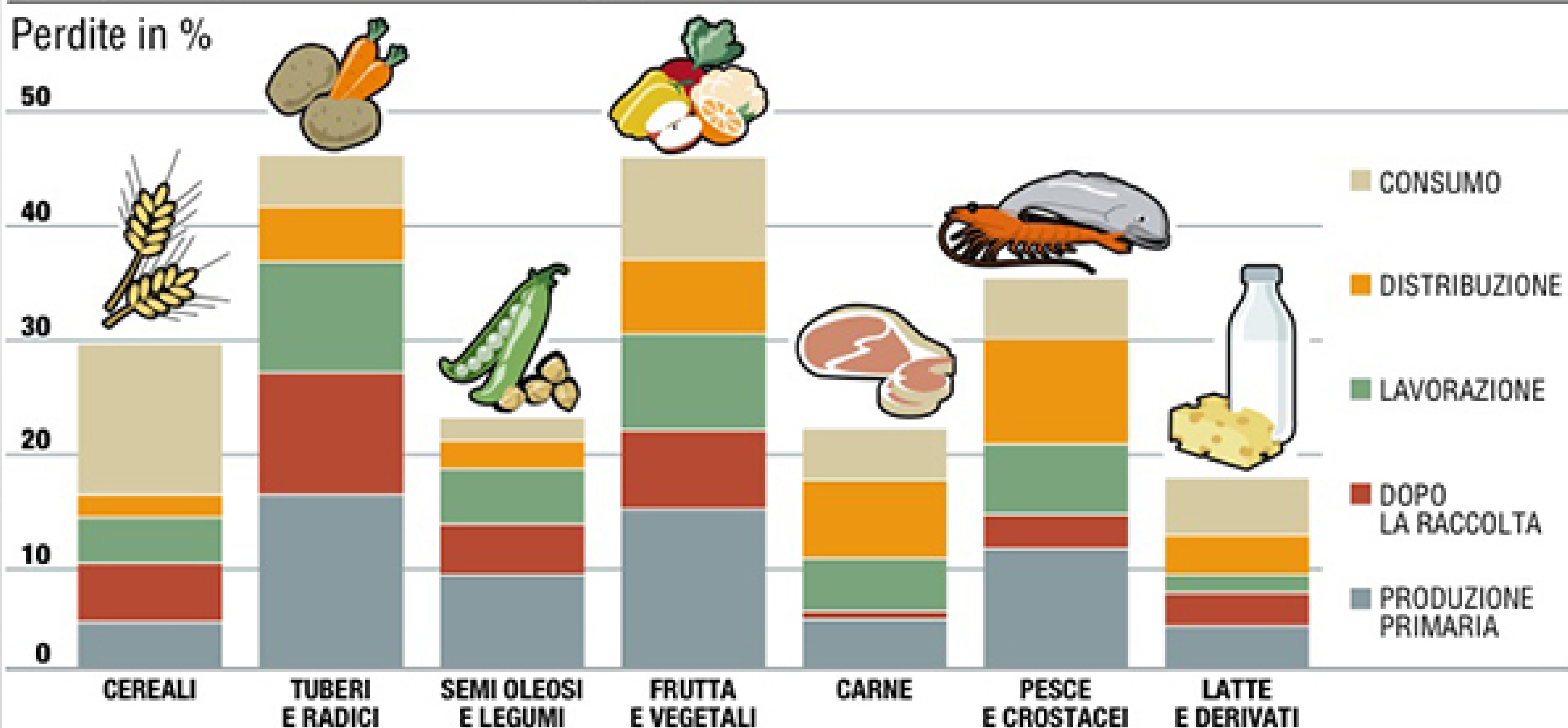
Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

La Giornata Mondiale dell’Alimentazione è celebrata annualmente in tutto il mondo il 16 ottobre, in ricordo della fondazione dell’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’alimentazione e l’agricoltura (FAO), organizzazione che si occupa di temi legati al cibo e all’agricoltura a livello globale, avvenuta proprio il 16 ottobre 1945.

La Giornata Mondiale dell’Alimentazione ha l’obiettivo primario di sensibilizzare l’opinione pubblica sui problemi legati alla fame nel mondo e allo spreco di cibo.

È bene ricordare che ogni anno **oltre un terzo del cibo prodotto** – ovvero 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti commestibili – finisce nella spazzatura.

GLI SPRECHI ALIMENTARI GLOBALI

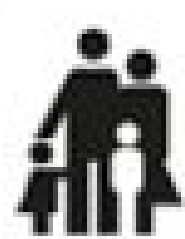


Fonte FAO 2011. Perdite e sprechi di cibo nel mondo. Dimensioni del fenomeno, cause e prevenzione

PREVENZIONE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



LO SPRECO IN ITALIA*



UNA
FAMIGLIA
SPRECA

454 € di cibo

prodotti
freschi



35%

frutta e
verdura



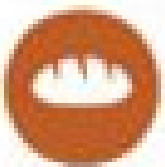
16%

affettati



10%

pane



19%

prodotti
in busta



10%

altro



10%

Fonte: elaborazione BCFN su dati FAO, WWF, Segré e Falasconi

L'IMPATTO AMBIENTALE DELLO SPRECO DOMESTICO

14,3 milioni tonnellate di
CO₂ l'anno
Per assorbirle servono

800.000

ettari di bosco



più dell'intera
superficie
boschiva
della Lombardia



*Dati medi per anno

ADOTTA UNA DIETA PIÙ SANA
Internet è pieno di ricette salutari e veloci.

ACQUISTA SOLO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO
Organizza i pasti, fai una lista della spesa e rispettala. Evita gli acquisti impulsivi.

SCEGLI FRUTTA E VERDURA "BRUTTI"

Non giudicare il cibo dal suo aspetto. Frutta e verdura di forma strana o ammaccate vengono spesso gettate perché non soddisfano gli standard estetici. Ma il sapore è lo stesso e si possono usare per frullati, succhi ecc.

CONSERVA IL CIBO CON ATTENZIONE

Sposta i prodotti più vecchi sul davanti della dispensa o del frigorifero, e quelli nuovi sul retro. Usa contenitori ermetici per conservare i cibi.

LEGGI LE ETICHETTE

C'è una grande differenza tra diciture "da consumare preferibilmente entro..." e "da consumare entro..." Certe volte il cibo è ancora sicuro dopo il termine minimo di conservazione, mentre è la data di scadenza che dice quando non è più sicuro da mangiare. Controllare le etichette aiuta anche a evitare ingredienti poco salutari.

INIZIA IN PICCOLO

Prendi porzioni più piccole a casa o condividi i piatti troppo grandi nei ristoranti.

CONSERVA GLI AVANZI

Se avanza del cibo, puoi congelarlo o usare gli avanzi come ingrediente in un altro pasto.

RICICLA I TUOI RIFIUTI ALIMENTARI

Invece di buttare via i tuoi avanzi, compostali. In questo modo restituisci i nutrienti al suolo e riduci la tua impronta di carbonio.

Come possiamo ridurre lo SPRECO ALIMENTARE? I 15 consigli della FAO



RISPETTA IL CIBO

Il cibo ci unisce tutti. Riconnettiti con il cibo conoscendo il processo necessario per prepararlo. Informati sulla produzione alimentare.

SUPPORTA I PRODUTTORI DI CIBO LOCALI

Acquistando prodotti locali, sostieni le aziende familiari e le piccole imprese nella tua comunità. Contribuisci anche a contrastare l'inquinamento riducendo le distanze di consegna.

"TIENI A GALLA" LE POPOLAZIONI ITTICHE

Mangia specie di pesci che sono più abbondanti, come sgombrini e aringhe, piuttosto che quelle a maggior rischio di pesca eccessiva, come merluzzo e tonno. Acquista pesce che è stato catturato o allevato in modo sostenibile, con marchio di qualità ecologica o certificato.

USA MENO ACQUA

Non possiamo produrre cibo senza acqua. Sebbene sia importante che gli agricoltori utilizzino meno acqua per coltivare gli alimenti, ridurre gli sprechi alimentari consente anche di risparmiare tutte le risorse idriche necessarie per produrlo. Ridurre l'assunzione di acqua anche in altri modi: riparando le perdite o chiudendo l'acqua mentre ti lavi i denti

MANTIENI PULITI IL SUOLO E L'ACQUA

Alcuni rifiuti domestici sono potenzialmente pericolosi e non devono mai essere gettati in un normale bidone della spazzatura. Oggetti come batterie, vernici, telefoni cellulari, medicine, prodotti chimici, fertilizzanti, pneumatici, cartucce d'inchiostro possono penetrare nel suolo e nel rifornimento idrico, danneggiando le risorse naturali che producono il cibo

MANGIA PIÙ FRUTTA E LEGUMI

Una volta alla settimana, prova a mangiare un pasto a base di legumi o cereali "antichi" come la quinoa.

CONDIVIDERE SIGNIFICA PRENDERSI CURA

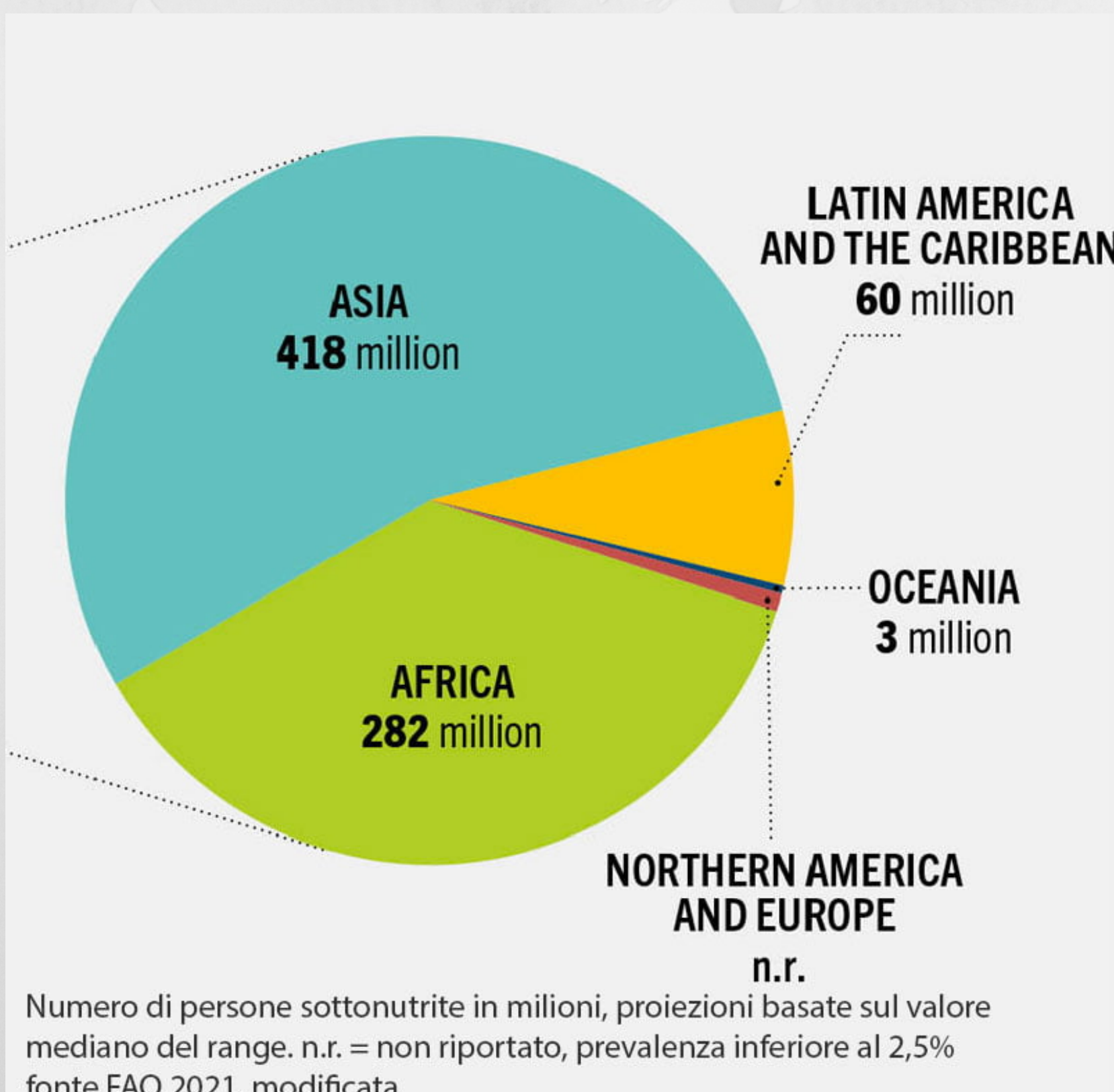
Donare il cibo che altrimenti andrebbe sprecato. Esistono app che possono connettere i vicini tra loro e con le imprese locali in modo che gli alimenti in eccesso e in buono stato possano essere condivisi e non gettati.



L'Agenda 2030 si pone come obiettivo sradicare la fame e tutte le forme di malnutrizione nel mondo. A causa del rapido incremento della domanda di alimenti a livello mondiale, si stima che la loro produzione dovrà essere più che raddoppiata entro il 2050.

Sarebbero **768 milioni** le persone che soffrono la fame nel mondo, quasi due volte e mezzo la popolazione degli Stati Uniti. Si parla di un decimo dell'intera popolazione mondiale.

Gli ultimi dati della FAO mostrano come la fame nel mondo sia provocata dall'aggravarsi dell'insicurezza alimentare, poiché i conflitti e i cambiamenti climatici mettono a rischio le risorse e le fonti di sopravvivenza delle famiglie.



Il continente che soffre maggiormente la fame è l'Asia, dove il numero di persone denutrite è stimato in più di 418 milioni, seguito dall'Africa (282 milioni di individui).

Menù per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2023



**Zuppa di verza con
crostini**



**Tris di legumi in
umido**



Spumini di zucca