

## Acquistiamo prodotti locali e utilizziamo borse di stoffa

Sosteniamo i produttori locali e la filiera corta acquistando a km 0 con la nostra borsa di stoffa preferita e cogliamo l'occasione per insegnare la stagionalità di frutta e verdura ai nostri bambini.

Così facendo eliminiamo il packaging usato per confezionare gli alimenti, riduciamo le emissioni di CO<sub>2</sub> dovute agli spostamenti dei prodotti alimentari ed educiamo a una corretta alimentazione.



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento*



Testi a cura di Dipartimento di prevenzione - Unità operativa igiene e sanità pubblica.

[www.apss.tn.it](http://www.apss.tn.it)



*Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento*

**Ecosostenibilità a misura di bambino**

**Promuovere una vita sana e uno sviluppo socio-economico basato sull'utilizzo sostenibile delle risorse ambientali aiuta a proteggere il nostro pianeta.**

**È importante educare anche i bambini alla sostenibilità affinché, con l'aiuto dei genitori e degli insegnanti, imparino quei piccoli gesti che rendono la vita di tutti i giorni un po' più sostenibile e siano domani degli adulti consapevoli e rispettosi dell'ambiente.**

## Risparmiamo l'energia elettrica

Abituiamo i bambini a spegnere la televisione se nessuno la sta guardando, la luce negli ambienti non utilizzati e i giochi elettronici una volta finito il gioco.

## Facciamo attenzione al consumo dell'acqua

Lasciare scorrere l'acqua del rubinetto mentre ci si lava i denti consuma circa 6 litri d'acqua al minuto: apriamola solo per il risciacquo. Se si utilizza un bicchiere si consuma circa mezzo litro di acqua.

Facciamo una doccia veloce: in 5 minuti si consumano tra i 75 e gli 80 litri d'acqua.

## Beviamo l'acqua del rubinetto

Riempiamo la nostra borraccia con l'acqua del rubinetto e riduciamo il consumo delle bottiglie di plastica.

L'acqua dell'acquedotto è di buona qualità: i gestori idrici e le autorità di controllo effettuano continui controlli sulla qualità dell'acqua che deve rispettare i severi parametri previsti dalla normativa nazionale ed europea

## Differenziamo i rifiuti

Possiamo mostrare ai bambini come fare la raccolta differenziata giocando a trovare il contenitore corretto. Arriveranno a sorprendervi!

## Riutilizziamo gli oggetti per creare nuovi giochi

Riponiamo in una scatola ritagli di stoffa e cartoncino, bottiglie di vario genere, tappi, bottoni e altri oggetti da poter utilizzare per un momento creativo e realizzare disegni, oggetti, giochi coloratissimi e divertenti.

## Spostiamoci a piedi o in bicicletta

Abituiamo i bambini a essere attivi e a preferire le passeggiate o l'utilizzo della bicicletta per percorrere tragitti brevi e poco impegnativi. Sfruttiamo anche il week-end per organizzare delle belle gite in bicicletta.

## Coltiviamo frutta e verdura

Creiamo un orto, anche un piccolo prototipo in vaso, per mostrare ai bambini come crescono frutta e ortaggi e per responsabilizzarli nella cura delle piante.

## Cuciniamo in famiglia

Preparare una crostata, pane, pizza o marmellate è un'esperienza estremamente divertente ed educativa per i bambini.

## Non sprechiamo il cibo! Mangiamo frutta, verdura e riscopriamo i legumi

Insegniamo ai bambini a non riempirsi il piatto di cibo aiutandoli a prenderne la quantità che sono sicuri di mangiare assicurandoli che potranno fare il bis se avranno ancora fame.

Facciamo merenda con frutta e verdura e iniziamo a sostituire qualche bistecca con i legumi: gli allevamenti intensivi, in base a stime della FAO, generano il 14,5% delle emissioni totali di gas serra.