

Care studentesse e cari studenti di tutte le scuole del Canavese,

Noi studenti della classe 4<sup>A</sup> e della classe 4<sup>^I</sup> del Liceo Classico, Linguistico Statale, Internazionale Linguistico e Scientifico a opzione spagnola "Carlo Botta" di Ivrea, siamo felici di partecipare al progetto inserito nel Festival della Biodiversità di San Giorgio Canavese, promosso da Slow Food. L'obiettivo è promuovere uno stile alimentare sano e sostenibile rivolgendo l'attenzione sia al benessere e alla salute di ogni singolo individuo sia al benessere del nostro territorio e del mondo intero.

Ma quindi in che cosa consiste un'alimentazione sostenibile?

La FAO definisce l'alimentazione sostenibile come "un'alimentazione a ridotto impatto ambientale che soddisfa le linee guida nutrizionali dal punto di vista economico e dell'accettabilità culturale."

Ogni giorno, le scelte che facciamo a tavola hanno un impatto significativo sul nostro corpo e sull'ambiente in cui viviamo e diventano sostenibili quando ci permettono di mangiare bene, stare meglio e gravare meno sulla vivibilità e conservazione del pianeta.

Per far sì che la sostenibilità alimentare diventi parte della quotidianità di ciascuno di noi giovani, è importante che siano adottati alcuni comportamenti necessari a determinare la salubrità dell'ambiente. Optare per alimenti freschi, locali e di stagione garantisce un prodotto saporito e migliora la nostra salute, riducendo l'impatto sull'ambiente che a causa dell'intervento dell'uomo non può seguire i cicli naturali e le stagioni. Ridurre il consumo di carne e privilegiare una dieta a base vegetale non solo promuove una migliore salute cardiaca e metabolica, ma contribuisce anche a ridurre l'impronta ecologica associata all'industria della carne e a rispettare il benessere degli animali. Prediligere alimenti a Km 0 supporta agricoltori e produttori locali e contribuisce alla sostenibilità alimentare grazie alla maggiore freschezza, alla riduzione dei mezzi di trasporto e della produzione su larga scala. Rendere al minimo il consumo di acqua, suolo ed energia e prediligere la sicurezza nutrizionale garantiscono il rispetto della biodiversità e dell'equilibrio degli ecosistemi.

Ricordate che ogni nostra scelta conta. Anche piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini alimentari possono fare la differenza nel promuovere uno stile di vita più sano per noi stessi e per il nostro pianeta. Bisogna scegliere con cura ciò che mettiamo nel nostro piatto, consapevoli dell'impatto che ha sul mondo che ci circonda.

Impegniamoci tutti insieme ad essere consapevoli delle nostre scelte alimentari e a fare del benessere personale e ambientale una priorità nella nostra vita quotidiana.

I giovani maggiorenni potranno personalmente sostenere l'appello di Slow Food firmando la raccolta firme sul sito <https://www.appelloeducazionealimentare.it/appello/>. I giovanissimi delle Scuole dell'Infanzia, Primaria, e Secondaria di Primo Grado potranno fare riferimento al proprio Comune di pertinenza e al Comune di San Giorgio Canavese promotore dell'iniziativa insieme con Slow Food.

Il nostro futuro dipende da noi!