

STAR BENE FA BENE... ANCHE ALL' AMBIENTE!

Quello che mangiamo e il modo in cui ci spostiamo influiscono sul nostro benessere, ma anche sull'ambiente, sull'economia, sulla società e sugli animali.

Ecco 3 semplici consigli da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni per prenderci cura di noi avendo un occhio di riguardo alla sostenibilità.

Spostiamoci a piedi, in bici, in skate, in monopattino invece che con i mezzi motorizzati. Ogni volta che ci muoviamo i benefici sono tantissimi: ci si sente meglio nel corpo, nella mente e si riduce la produzione di gas serra! Occhio alla sicurezza!

Beviamo acqua del rubinetto: è la miglior bevanda che ci sia per il nostro corpo e per l'ambiente che ci circonda visto che non comporta trasporti supplementari né rifiuti da smaltire.

Riduciamo il consumo di carne e pesce a favore degli alimenti vegetali. Verdura e frutta, cereali e legumi, sono gli alimenti da mangiare in maggiore quantità. Se sono regionali e di stagione ne beneficia anche l'ambiente!

Cosa scegli di fare tu per prenderti cura di te stesso/a e al contempo dell'ambiente?

Oltre ai 3 consigli sopra, trovi tanti altri spunti in questo documento. Qui ci sono anche le risposte per partecipare al concorso!

CONCORSO:

Prova a vincere una bellissima borraccia riutilizzabile per contribuire a ridurre il consumo di bottiglie in plastica! Invia le risposte corrette alle tre domande qui sotto a dss-movimentoegusto@ti.ch aggiungendo nome, cognome, indirizzo postale e anno di nascita. Estrazione dei vincitori il 1° giugno 2023!

1. Sul totale dei gas serra emessi in Svizzera, quale percentuale proviene dal traffico motorizzato (aerei esclusi)?

- a) circa il 10%
- b) circa il 30%
- c) circa il 50%

2. Oltre a ridurre l'uso della plastica, preferire l'acqua del rubinetto a quella in bottiglia permette anche di risparmiare. Infatti essa costa...

- a) la metà di quella in bottiglia
- b) da 100 a 200 volte meno di quella in bottiglia
- c) da 250 a 500 volte meno di quella in bottiglia

3. Un pasto a base di carne produce in media...

- a) la metà di gas serra rispetto a un pasto vegetariano
- b) il doppio di gas serra di un pasto vegetariano
- c) il triplo di gas serra di un pasto vegetariano

Per informazioni:

Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di
valutazione sanitaria

Tel. 091 814 30 50

www.ti.ch/promozionesalute
www.facebook.com/promozionedellasalute
www.instagram.com/promozione_salute

In collaborazione con www.education21.ch

puoi vincere!

