



Da catena a rete

Allegato 1 – Esempi di citazioni

“Non si riesce a pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si ha cenato bene.”

(Virginia Woolf, *A Room of One's Own*)

“Tutto ciò di cui hai bisogno è di amore. Ma un po’ di cioccolato ogni tanto non fa male.”

(M. Schulz)

Mangi spesso schifezze?

I zuccheri aggiunti non hanno nessun valore nutritivo, ma soltanto tantissime calorie inutili.

Quanto cibo butti nella spazzatura ogni giorno?

Il cibo è combustibile per il tuo corpo. Ha un impatto diretto su come ti senti sulla salute. Il *fast food* non è necessariamente cattivo, ma in molti casi è estremamente processato e contiene grandi quantità di carboidrati, zucchero aggiunto, grassi poco sani e sale.



Mangia bene, vivi semplicemente, ridi spesso.

Ogni anno circa 1.3 miliardi di tonnellate, cioè un terzo di tutto il cibo prodotto nel mondo per il consumo umano, viene sprecato o perduto.

(Fonte: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/>)

L'Organizzazione delle Nazioni Unite stima che circa 795 milioni di persone (su un totale di 7.3 miliardi), ossia una ogni nove, soffrano di denutrizione cronica nel periodo 2014-2016. Pressoché tutte le persone affamate (780 milioni) vivevano nei cosiddetti paesi in via di sviluppo. Le persone denutrite nei paesi industrializzati sono invece 11 milioni. (Fonte: FAO 2015)

Il cibo è essenziale per vivere, fallo buono, cucinalo bene.

Buon cibo significa buon umore!!!
