

### Title of Sustainable Development Goal:

2 - Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare e una migliore nutrizione e promuovere l'agricoltura sostenibile.

Fame Zero

### Short Description of SDG:

Questo SDG ha l'ambizione di porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare e migliorare la nutrizione e promuovere l'agricoltura sostenibile.

Puoi contribuire a porre fine alla fame attraverso la partecipazione ad azioni di solidarietà, sostenendo la produzione sostenibile e consumando cibo sano e locale.

### Action Area 1

**Area di Azione:** Azione di solidarietà

### Question 1 (*Solidarity Action*)

Hai già partecipato alla distribuzione di cibo o di pasti per i senzatetto o altre persone in condizioni di vulnerabilità?

1	No, non sono interessato.
2	No, ma mi piacerebbe partecipare quest'anno.
3	Sì, ho già partecipato.
4	Sì, sono un volontario regolare in questo settore.

### Question Feedback:

Un senzatetto o una famiglia in situazione di vulnerabilità possono avere difficoltà ad acquistare cibo per i loro pasti. Facendo volontariato in quest'area, hai l'opportunità di capire la loro realtà e contribuire a ridurre le disegualianze nella distribuzione di cibo.

### Question 2 (*Solidarity Action*)

Ti impegni ad evitare lo spreco di cibo?

1	No, non sono interessato.
2	Sì, consumo prima il cibo con la data di scadenza più vicina.
3	Sì, uso il cibo avanzato per preparare pasti nuovi.

4	Sì, faccio il compost a casa.
---	-------------------------------

### Question Feedback:

Alcuni consigli per evitare lo spreco di cibo:

- Cucinare cibi freschi per mangiare più sano ed evitare lo spreco di imballaggi.
- Consumare gli alimenti che hanno la data di scadenza più vicina e fare più attenzione ai prodotti deperibili.
- Adattare le dimensioni delle porzioni di cibo alle proprie esigenze nutrizionali.

Utilizzare il cibo avanzato per preparare altri piatti o congelare per un altro pasto.

### Question 3 (Solidarity Action)

Doni il cibo alle campagne del banco alimentare?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

### Question Feedback:

Il banco alimentare è importante nella lotta contro la povertà alimentare e per ridurre lo spreco di cibo. Per sostenere questa missione puoi donare o impegnarti come volontario.

## Action Area 2

**Area di Azione:** *Produzione sostenibile*

### Question 1 (Sustainable Production)

Leggi le etichette degli alimenti che compri per assicurarti che provengano da fonti di produzione sostenibili?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

### Question Feedback:

Alcune etichette alimentari certificano che i produttori si occupano di sostenibilità, come Fair Trade, Animal Welfare, Rainforest Alliance e Carbon Footprint.

### Question 2 (*Sustainable Production*)

Hai già visto un progetto o una fattoria con pratiche agricole sostenibili?

1	No, non sono interessato-
2	No, ma mi piacerebbe visitarla quest'anno.
3	Sì, ho già visitato.
4	Sì, ho già visitato e vorrei saperne di più.

#### Question Feedback:

Le pratiche agricole sostenibili devono promuovere la fertilità e la produttività del suolo a livelli economicamente sostenibili. Alcuni esempi di pratiche agricole sostenibili sono la diversità e la rotazione delle colture, le colture di copertura e l'integrazione di colture e bestiame.

### Question 3 (*Sustainable Production*)

Hai già studiato l'agricoltura sostenibile e il suo ruolo nell'adattamento al cambiamento climatico?

1	No, non sono interessato all'argomento.
2	No, ma sono interessato all'argomento.
3	Sì, ho già studiato l'argomento.
4	Sì, sono interessato a questo argomento e vorrei avere più informazioni.

#### Question Feedback:

Il cambiamento climatico avrà un forte impatto sul settore agricolo attraverso, ad esempio, inondazioni improvvise, periodi di siccità, l'introduzione di specie invasive. L'agricoltura sostenibile dovrebbe aumentare la resilienza di questo settore al cambiamento climatico.

### Action Area 3

Area di Azione: *Consumo consapevole*

### Question 1 (*Conscious Consumption*)

Compri il cibo nei mercati locali per sostenere i produttori locali e ridurre l'impronta ecologica?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

### Question Feedback:

Comprare nei mercati locali (mercati comunali, mercati di strada, commercio tradizionale) ha diversi vantaggi. Hai l'opportunità di aiutare l'economia locale e i tuoi vicini, di comprare cibo fresco e sano ed è meglio per il pianeta!

### Question 2 (*Conscious Consumption*)

Quanto spesso mangi frutta e verdura?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

### Question Feedback:

Una dieta nutriente è importante per condurre uno stile di vita sano, riducendo il rischio di malattie e aumentando il livello di energia. Questo significa mangiare una grande varietà di alimenti nelle giuste proporzioni, in particolare frutta e verdura.

### Question 3 (*Conscious Consumption*)

Pianifichi i tuoi pasti?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

### Question Feedback:

Pianificare i tuoi pasti può aiutarti a ridurre la tua "impronta alimentare" e la tua "bolletta alimentare". Usa le liste della spesa ed evita gli acquisti impulsivi. Fai attenzione e non comprare più cibo di quello che ti serve, specialmente gli articoli deperibili, per ridurre gli sprechi alimentari.

**Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, il quale riflette solo il punto di vista degli autori. Di conseguenza, la Commissione non può essere ritenuta responsabile di qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni ivi contenute.**