

## Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

# La spesa sostenibile è realtà

## Istruzioni per l'eco-acquisto

Ecco alcuni semplici consigli su come riempire il carrello rispettando l'ambiente e risparmiando. Comprare prodotti di stagione e produzioni locali aiuta l'ambiente e l'alimentazione sana

PRATO

**Le persone** vanno a fare la spesa. Spesso però non fanno una spesa sostenibile, anche per questo il pianeta è in pericolo, perciò in questo articolo cercheremo di dare ai lettori dei consigli su come farla. Ma che cos'è la spesa sostenibile? La spesa sostenibile è quando le persone vanno al supermercato e scelgono di comprare prodotti e alimenti sostenibili sia per l'ambiente che per se stessi. È una spesa che: rispetta i periodi di stagionalità dei prodotti e sceglie produzioni locali; diminuisce il più possibile l'uso di imballaggi specialmente di plastica; aiuta a fare attenzione a ciò che si compra (che poi è quello che si mangia); evita gli sprechi.

**Quindi** occorre modificare il proprio stile di vita per renderlo più sostenibile rispetto alla società in cui si vive e all'ambiente e questa è una necessità che si sta facendo sempre più impellente. Avere uno stile di vita rispettoso dell'ambiente, però, non significa dover accettare compromessi sul comfort o sulla qualità, ma solo prendere alcuni accorgimenti per contribuire a ridurre gli sprechi alimentari. Fare una spesa sostenibile non solo aiuta il pianeta, ma favorisce anche un'alimentazione più sana e spesso, un risparmio economico nel lungo termine.



La vignetta realizzata dagli studenti della II B del Convitto Cicognini

Inoltre quando si legge l'etichetta dei prodotti che si intende acquistare bisogna sempre fare attenzione allo stabilimento di produzione, controllare sempre quanta strada ha fatto il prodotto prima di arrivare; guardare la lista degli ingredienti; fare sempre la raccolta differenziata degli imballaggi dei prodotti.

**Secondo** la ESE, azienda che si occupa di rifiuti, il 79% degli intervistati indica che i brand sono i maggiori responsabili della mancata sostenibilità. Nel 2022 una ricerca pubblicata da Nielsen, un istituto statunitense che si occupa di analisi dei dati, riporta che oltre la metà

degli italiani è favorevole ad affrontare una spesa più consapevole mentre il 28% incontra difficoltà in questo. Per fare una spesa equilibrata dal punto di vista nutrizionale occorrerebbe seguire il metodo chiamato: 5-4-3-2-1 che consiste nel comprare 5 verdure, 4 frutti, 3 proteine, 2 carboidrati e 1 snack. **Purtroppo** la spesa alimentare in Italia sta vivendo una fase di profonda trasformazione, segnata da un aumento dei prezzi del 30% dal 2019 che non invoglia certo a passare alla transizione necessaria per arrivare a una spesa sostenibile. Per fortuna nei giovani si riscontra una maggiore predisposizione a tutto questo.

## LA REDAZIONE

### Classe 2 B Convitto Cicognini

**Cronisti in classe:** la pagina a fianco è stata realizzata dagli alunni della 2^B delle medie Convitto Cicognini. Ecco chi sono i giornalisti in erba che si sono occupati della stesura degli articoli e della realizzazione delle vignette a corredo della pagina.

Ecco i nomi: Cai Monica, Cai Owen, Casucci Leonardo, Catani Duccio, Cheng Jeremy, D'Alessandro Andrea, Filidoro Giulia, Galli Bianca, Grazioli Brando, Hu Amy, Ji Meng Ru, Jin Davide, Lenzi Pietro, Li Livio, Liang Livia, Lin Chen Yu, Minissale Tiffany, Mu Alex, Orlando Filippo, Petriccione Vittoria, Sammarco Clarissa, Wang Gioia, Yang Kevin, Yu Chiara, Zhang Lucas, Zhou Sara. Gli studenti sono stati coordinati dalla professoressa Noemi Forasassi, e dal dirigente scolastico Tiziano Nincheri.

REGIONE  
TOSCANA

Publiacqua

Alia  
PLURES

### L'intervista al direttore della Conad

## «Ragazzi molto attenti alla tutela dell'ambiente»

**I consigli** del direttore Conad di piazza San Francesco, Gianni Signorini.

**Direttore, come fare la spesa in maniera sostenibile?**

«Per fare la spesa in maniera sostenibile non bisogna comprare prodotti fuori stagione, perché vengono trattati con antibiotici che non fanno bene alla salute del nostro corpo e a quella dell'ambiente. Conad, per invogliare alla spesa sostenibile, sta portando nei negozi sempre più prodotti

locali, biologici e a km zero». **Siamo curiosi, i ragazzi della nostra età vengono a fare la spesa?**

«I vostri coetanei vengono nel nostro supermercato per prendere la merenda per la ricreazione a scuola».

**Avete mai pensato di rendere i supermercati adatti ai ragazzi?**

«Non abbiamo mai pensato di renderli più adatti ai ragazzi. I nostri giovani clienti sono tutti bravi e se hanno bisogno vengono aiutati».

**Secondo lei i giovani sono più sensibili alla salvaguardia della natura?**

«Ormai i ragazzi stanno molto attenti alla tutela dell'ambiente ed è vero che sono più sensibili alla tematiche di sostenibilità e ciò mi fa molto piacere».

**È importante avere un supermercato in centro città?**

«È molto importante perché per le persone che ci abitano non è necessario prendere l'auto per raggiungerlo ed anche questo va tutto a favore del nostro pianeta».



La vignetta realizzata dagli alunni