



## NO ALLE BUSTE DI PLASTICA

impatto: 9/10

- usa una borsa di stoffa per gli acquisti, portala sempre con te!
- compra sfuso, portando i tuoi vasi da riempire
- utilizza un cesto per la raccolta differenziata della plastica, piuttosto che sacchi

## IN CUCINA, USA MATERIALI PIU' ECOLOGICI

impatto: 8/10

- bevi acqua in bottiglie di vetro
- per i tuoi bimbi, utilizza biberon di vetro, posate piatti e tazze in bamboo
- ricicla i vasi di vetro per conservare i tuoi alimenti in dispensa e in frigo
- scegli una lunch box riutilizzabile, meglio se in vetro o metallo
- usa una borraccia in vetro o in metallo
- preferisci ciotole in vetro, ceramica e metallo e utensili in legno o metallo
- evita la pellicola trasparente per alimenti

## USA-E-GETTA IN MATERIALE COMPOSTABILE

impatto: 10/10

- sostituisci piatti e bicchieri di plastica con quelli di carta o di bamboo
- fuori casa, rifiuta le cannucce o i cucchiaini di plastica
- preferisci spazzolini di legno o di bamboo, o con testine intercambiabili
- usa cotton fioc di carta e cotone (senza plastica)
- usa cannucce di carta o quelle riusabili in vetro o metallo
- scegli pannolini e assorbenti compostabili (o i lavabili)
- preferisci fazzoletti di stoffa a quelli di carta incartati in involucri di plastica

## COMPRA SENZA IMBALLO

impatto: 10/10

- evita di comprare alimenti conservati in confezioni di plastica!
- compra in piccoli negozi o dai produttori, e chiedi di ridurre gli imballi
- compra sfuso - alimenti, portando le tue buste o i tuoi vasi di vetro da riempire
- compra sfuso - detersivi e cosmetici, riutilizzando i flaconi
- acquista meno alimenti surgelati (imballo di plastica)
- compra frutta e ortaggi a km 0, usando cassette di legno o cesti di vimini
- evita acqua e bevande nelle bottiglie di plastica
- scegli l'autoproduzione - questo farà bene anche alla tua salute!

## IN GENERALE, LIMITA L'USO DELLA PLASTICA

impatto: 6/10

- fai la raccolta differenziata
- controlla i prodotti per la cura personale - alcuni contengono microparticelle di plastica
- regala libri e giocattoli in legno o cartone
- acquista indumenti in fibre naturali
- spread the voice*: condividi questi consigli con i tuoi amici

