

# KIT BABY FAMiGLiA PER i PRiMi PASSi VERDi

UN NUOVO BIMBO PER UN NUOVO MONDO



PER LA PARTE RELATIVA AL PROGETTO GRAFICO ED ALL'IMPIEGAZIONE HANNO COLLABORATO ALCUNI OSPITI DEL CARCERE MINORILE DI TREVISO CHE STANNO SEGUENDO IL PROGETTO "BOTTEGA GRAFICA" COORDINATI DALLA PROF. CHRISTINE GAIOTTI. A TUTTI LORO VA IL RINGRAZIAMENTO E IL PLAUSO DELLA PROVINCIA DI VENEZIA E DELL'ASSOCIAZIONE ABITARE LA TERRA.

IL FASCICOLO È STATO REALIZZATO GRAZIE AL PATROCINIO DELLA PROVINCIA DI VENEZIA

I DISEGNI DI PAG. 15-16-17-20-23-26-27-31-35-38 SONO DI GLORIA ALBERTINI

IL FASCICOLO È STAMPATO IN CARTA CERTIFICATA ECOLABEL E PEFC

COPYRIGHT 2014 : ASSOCIAZIONE ABITARE LA TERRA

PER INFORMAZIONI, SUGGERIMENTI E CONSIGLI SCRIVERE

UNA MAIL A : [INFO@ABITARELATERRA.COM](mailto:INFO@ABITARELATERRA.COM)

## **PENSA GLOBALMENTE. AGISCI LOCALMENTE**

### **Le azioni della Provincia di Venezia per la sostenibilità**

La connessione tra i fatti che accadono sul nostro pianeta e le scelte quotidiane di ciascuno di noi, è uno dei pilastri su cui si fonda la teoria della sostenibilità.

Con l'espressione "Pensa globalmente. Agisci localmente" si esprime allo stesso tempo l'emergenza ambientale globale, e la speranza di poter avviare un cambiamento positivo attraverso scelte, anche semplici, ma corrette nei confronti dell'ambiente locale. Penso ad esempio i nuovi piani di assetto territoriali (pat), rispettosi del contesto naturale che li ospita, che promuovono un'edilizia e un'economia sostenibile, ai piani delle acque, alla conoscenza del nostro suolo e sottosuolo, all'analisi dei bisogni energetici presente nei paes. E ancora: una mobilità che non inquina, e uno sviluppo generale eco compatibile, che ricerchi e utilizzi nuovi fonti di energia.

La sfida è proprio saper coniugare la modernità - a cui nessuno di noi vuole rinunciare - ad una ritrovata qualità dell'aria, del suolo, dell'acqua e, conseguentemente, di vita. Dopo 4,5 miliardi di anni in cui la storia della terra ha avuto un suo corso autonomo, oggi esso è pesantemente influenzato dall'uomo e dalle sua attività, cause principali di drammatiche modifiche territoriali, strutturali e climatiche, ed è solo l'uomo che può invertire questo corso distruttivo ed autodistruttivo.

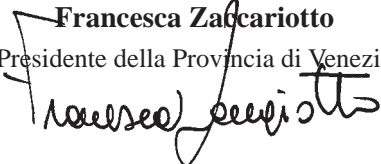
Per questo riteniamo fondamentale il contributo di ognuno di noi al risultato finale. Centinaia, migliaia, milioni di piccole azioni dei singoli individui, possono avere conseguenze straordinarie per una positiva inversione di rotta.

La consapevolezza del futuro che ci aspetta passa allora dall'essere attori consapevoli di un cambiamento nel modello di sviluppo. Il messaggio fino ad oggi più diffuso, quello dell'emergenza, deve evolversi in quello della conoscenza, della consapevolezza e della ricerca di soluzioni condivise a beneficio non solo dell'ambiente, ma dell'umanità stessa.

La nostra Provincia ha da tempo avviato un percorso virtuoso per sollecitare un cambiamento negli stili di vita. Ha misurato l'impronta ecologica del proprio sistema socio-economico, e ciascuno può calcolarla utilizzando il metodo proposto in questo opuscolo; il valore di 4,68 ettari pro capite eccede la disponibilità naturale, che è di 1,45 mettendoci in pesante deficit di sostenibilità. Per recuperare questo gap abbiamo avviato alcune iniziative importanti: dall'adesione al patto dei sindaci nel 2010, all'interno del progetto comunitario del 2020, che ha come obiettivo la riduzione di almeno il 20 per cento di emissioni nocive nell'ambiente entro il 2020, e la realizzazione di iniziative concrete per il risparmio energetico e la ricerca di fonti alternative. Abbiamo sostenuto, credendoci fortemente, alcune iniziative per la riduzione dei rifiuti, fornendo un esempio pratico con le eco-sagre nei comuni del territorio; e abbiamo avviato altre esperienze per la difesa del suolo, il rispetto della biodiversità e la tutela delle specie animali e vegetali autoctone, la messa in pratica del "manifesto delle azioni" per un'urbanistica a misura della natura e dell'uomo.

Ma in ognuna di queste iniziative è fondamentale il ruolo del singolo cittadino e delle sue azioni quotidiane. Per questo abbiamo voluto sostenere l'iniziativa di "Abitare la Terra", perché i bambini di oggi, adulti nel futuro, attraverso il buon esempio dei propri genitori, dei propri insegnanti e dei rappresentanti delle istituzioni mettano in pratica comportamenti rispettosi dell'ambiente che li ospita.

**Francesca Zaccariotto**  
Presidente della Provincia di Venezia



## L'ASSOCIAZIONE ABITARE LA TERRA

promuove il consumo e la diffusione dei **prodotti biologici** e naturali, le produzioni tipiche e di qualità

sostiene i piccoli produttori biologici favorisce un **nuovo modello energetico** riducendo la dipendenza dalle fonti inquinanti e diffondendo le fonti rinnovabili

svolge attività di ricerca e documentazione su **consumo responsabile**, medicina alternativa, mobilità sostenibile, turismo responsabile

incentiva la promozione all'**autoproduzione dei beni e al riuso** dei medesimi

offre ai soci gruppo d'acquisto con prodotti dell'agricoltura biologica, detersivi a basso impatto ambientale con resa dei vuoti, prodotti in Mater-Bi

**laboratorio culturale** con incontri di studio, ricerca e attività formative  
eco - biblioteca circolante

Associazione Abitare la Terra  
Gruppo di Acquisto Solidale  
Laboratorio Culturale  
[www.abitarelaterra.com](http://www.abitarelaterra.com)  
[info@abitarelaterra.com](mailto:info@abitarelaterra.com)

**ABITARE LA TERRA**





## INTRODUZIONE

*Finalmente eccomi, sono nato.  
Mi sento ancora un po' spaesato,  
ma presto imparerò a conoscervi e  
a stare bene con voi.*

*La cosa più importante che mi  
serve ora è il vostro amore e il  
vostro aiuto per crescere sereno e  
scoprire la vita.*

*Non sono esigente, amo le cose  
semplici, il rispetto delle persone  
e dell'ambiente che mi circonda.*

*Mi basta un bel prato immerso  
nella natura, dove correre e  
scoprire il passare delle stagioni,  
pochi giochi che mi insegnino  
a creare e a costruire la mia  
personalità, il vostro esempio e il  
vostro incoraggiamento.*

*Aiutatemi a coltivare oggi il mio  
piccolo seme, perché ne sono  
certo, domani diventerà un grande  
albero.*

IL NUOVO BIMBO



## INTRODUZIONE

### MANGIAMO HO FAME

- Allattamento al seno
- Posizioni della mamma e del bambino
- Banche del latte umano donato
- Ciuccio
- Fascia
- Siti di riferimento

### FACCIAMO IL BAGNETTO

- Pulizia e igiene personale del bambino
- Cura di occhi, orecchie, capelli, unghie
- Siti di riferimento

### METTIAMO IL PANNOLINO

- Pannolini rispettosi dell'ambiente
- Dermatite da pannolino
- Siti di riferimento

### COME CI VESTIAMO

- Scelta degli indumenti piu' adatti
- Riutilizzo degli abiti
- Lavaggio con detersivi ecologici e naturali
- Detersivi fai da te
- Siti di riferimento

### SCEGLIAMO UN' ALIMENTAZIONE CHE DIFENDA L'AMBIENTE

- Scelta di un' alimentazione variegata e di diversi colori
- Il primo contatto con il cibo
- Siti di riferimento



## ANDIAMO NELLA MIA CAMERETTA

- Posizione della cameretta
- Tinteggiatura
- Pulizia dell'aria
- Mobili
- Siti di riferimento

## ANDIAMO A DIVERTIRCI

- A piedi nudi nel verde
- Giocare creando
- Giochi sicuri
- Animale come amico
- Siti di riferimento

## SIAMO NATI PER LEGGERE

- Amico libro e il mondo delle favole
- Che libri scegliere
- Come e quando leggere
- Siti di riferimento

## PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE

- Individuali e familiari da poter fare assieme per consumare di meno e risparmiare di più

## CHE COS'E' L'IMPRONTA ECOLOGICA

- Piccolo test dell'impronta ecologica da fare in famiglia



## MANGIAMO HO FAME

*“QUANDO MI ABBRACCI E  
MI COCCOLI PER DARMIL LATTE  
IL MONDO ATTORNO DIVENTA MAGICO E  
LO RICORDERÒ SEMPRE.”*



### ALLATTAMENTO AL SENO

Il latte materno è l'unico alimento fisicamente indispensabile al neonato per i primi mesi di vita e si può dire sia il primo slow-food della vita. Costa poco, non è prodotto da fabbriche, ne è manipolato: un liquido ecologicamente corretto. Un alimento naturale, ma al contempo complesso, frutto della selezione della specie umana.

- E' adatto ai fabbisogni nutrizionali, è completo e non richiede integrazioni;
- Garantisce protezione da malattie;
- E' sempre pronto alla temperatura giusta;
- Non costa nulla;

Garantisce un profondo rapporto tra madre e figlio

La specie umana può permettersi di produrre un latte relativamente diluito di cui l'87% è acqua; la parte solida però, ha una varietà portentosa di sostanze nutrienti e fattori biologici.

## **IL LATTE DELLA MAMMA NON SI SCORDA MAI**

- Allattare al seno è, prima di tutto, un gesto d'amore;
- E' il modo più naturale per continuare quel rapporto speciale e unico che si è creato tra madre e figlio, durante la gravidanza;
- E' un momento ricco di emozioni, che crea un legame intenso;
- Il latte materno è il migliore alimento per il bambino: lo nutre in modo completo e lo protegge da molte malattie ed infezioni;

### **VANTAGGI PER IL BAMBINO:**

- Contribuisce ad una migliore conformazione della bocca;
- Protegge contro le infezioni respiratorie e l'asma;
- Protegge contro le otiti;
- Protegge contro la diarrea;
- Riduce il rischio di diabete;

### **VANTAGGI PER LA MAMMA :**

- Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza;
- Riduce il rischio di sviluppare osteoporosi;
- Previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio;
- E' gratuito e pratico;



## **POSIZIONI DELLA MAMMA E DEL BAMBINO**

### **LA POSIZIONE DEL BAMBINO**

- Tenere il bambino vicino a sè;
- Il suo volto deve essere di fronte al seno con testa, spalle e corpo allineati;
- Il naso o il labbro superiore devono essere di fronte al capezzolo;
- Il bambino deve poter raggiungere facilmente il seno senza bisogno di allungarsi o girarsi;
- Ricordare sempre di avvicinare il piccolo verso il seno, non il contrario;

### **LA POSIZIONE DELLA MAMMA**

- La schiena sia diritta e ben sostenuta;
- I piedi siano ben appoggiati, magari sopra uno sgabello;
- Siano disponibili dei cuscini, utili per sostenere la schiena e le braccia o per tenere il bambino all'altezza del seno;
- E' utile allattare sdraiata: dopo un parto cesareo, nei primi giorni successivi al parto.

Tutti i consigli sono tratti dal sito : [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

### **POSIZIONE SEDUTA**

Seduta con la schiena ben appoggiata il braccio che sostiene il bambino può essere posato su un cuscino in modo da non essere in tensione.



### **POSIZIONE SDRAIATA SU UN FIANCO**

È la posizione di allattamento più riposante, molto comoda durante la notte, utile nei primi giorni dopo il parto, quando la posizione seduta può risultare fastidiosa.



### **POSIZIONE A RUGBY**

È una posizione che consente al neonato di succhiare senza fare molta fatica. Consiste nel far sdraiare il bambino dallo stesso lato del seno che gli si offre mettendo un cuscino al proprio fianco, appoggiando il bambino sotto il braccio e sostenendogli le spalle con la mano (posizione consigliata per gemelli e prematuri).



**È importante allattare in posizione comoda e rilassata, con il bambino rivolto verso il corpo della mamma.**



## **BANCHE DEL LATTE UMANO DONATO (BLUD)**

Per le mamme che hanno delle difficoltà ad avere latte proprio, segnaliamo che ci sono “altre mamme” che donano il proprio latte a quelle che lo cercano per il proprio bimbo. Ci sono anche banche del latte umano donato. (Blud)



Gli indirizzi si possono trovare sul sito di Aiblud onlus, ([www.aiblud.com](http://www.aiblud.com)), Associazione italiana banche del latte umano donato, nata per diffondere l'allattamento materno, promuovere e diffondere l'utilizzo del latte umano donato nei centri di neonatologia e nelle terapie intensive neonatali.

A Bologna, invece, esiste Allattami, ([www.allattami.com](http://www.allattami.com)) la prima banca del latte umano finanziata da privati.

**27 banche in totale:  
26 della rete  
ospedaliera, 1 finanziata  
dai privati  
[www.aiblud.com](http://www.aiblud.com)**



## CIUCCIO

Se vogliamo usare i ciucci cerchiamo un ciuccio naturale al 100% senza coloranti artificiali e completamente biodegradabile, prodotto in un pezzo unico perché più facilmente lavabile.



La tettarella dovrebbe essere ortodontica e la forma della mascherina si dovrebbe adattare al viso del bambino lasciando spazio per il naso e il mento.

E' meglio se ci sono quattro fori per permettere una ventilazione costante che previene irritazioni e arrossamenti della pelle.

Il ciuccio, secondo le associazioni pro-allattamento materno, va usato con prudenza, perché in alcuni bambini confonde il modo di succhiare al seno della mamma non stimolando a sufficienza, una adeguata produzione di latte.

Il ciuccio deve essere abbandonato dal bambino quando è pronto, ma spetta a noi adulti, preparare il terreno. Questo significa, per esempio, non averlo usato come “tappabuchi” o non averlo reso oggetto indispensabile.



E' tuttavia importante :

- Introdurlo dopo il primo mese di vita;
- Sceglierlo di piccole dimensioni, per non provocare deformazioni del palato;
- Non forzare il bambino se lo rifiuta;
- Non reintrodurlo se perde l'abitudine;
- Evitare di immergerlo in sostanze edulcoranti;
- Sospenderne l'uso entro l'anno di vita;
- Sterilizzarlo sempre prima di darlo al bambino;



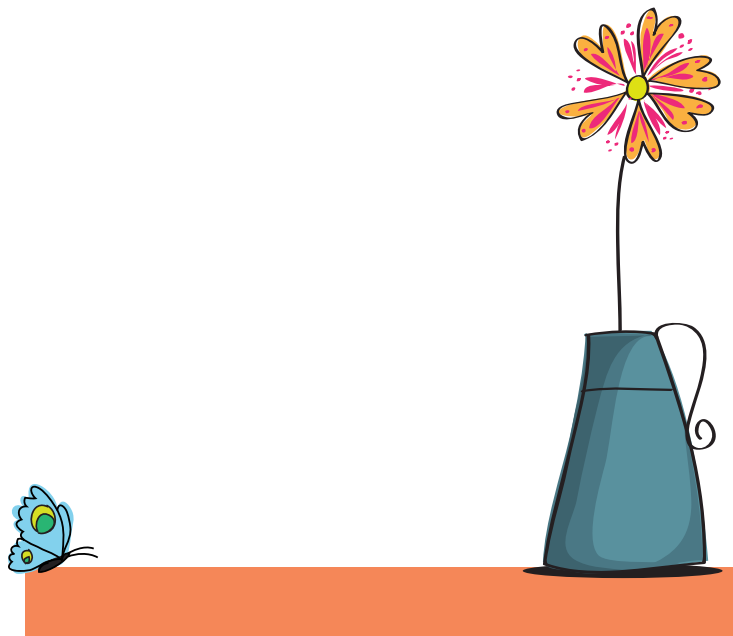
## FASCIA

Non ci sono solo le ruote del passeggino e delle carrozzine per portare a spasso il proprio bambino.

L'arte di portare i bambini si può sviluppare anche con le fasce, e i marsupi.

La vicinanza tra l'adulto e il bambino continua dopo la nascita anche attraverso la fascia. Un modo alternativo per portare a passeggio i bambini. Un modo per trasmettere vicinanza, calore e affetto.

Il portare non equivale quindi solo a “trasportare”, ma rappresenta una scelta di contatto e vicinanza continua.



## SITI DI RIFERIMENTO

### ALLATTAMENTO

- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) : *Sito del Ministero della Salute;*
- [www.aiblud.org](http://www.aiblud.org) : *Associazione Italiana Banche del latte umano donato;*
- [www.mami.org](http://www.mami.org) : *Movimento Allattamento Materno Italiano;*
- [www.lilitalia.org](http://www.lilitalia.org) : *La Leche League – Lega per l’Allattamento Materno;*
- [www.allattiamo.it](http://www.allattiamo.it): *Informazioni sull’allattamento;*
- [www.aicpam.org](http://www.aicpam.org) : *Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno;*
- [www.allattami.org](http://www.allattami.org) : *Informazioni sull’allattamento;*

### CIUCCI

- [www.sidsitalia.it](http://www.sidsitalia.it) : *Associazione Italiana per la prevenzione della Sindrome della morte improvvisa del lattante;*

### FASCE

- [www.portarepiccoli.it](http://www.portarepiccoli.it) : *consigli per un diverso modo di portare i bambini;*
- [www.contattocontinuo.org](http://www.contattocontinuo.org) : *consigli per un diverso modo di portare i bambini;*
- [www.mammacanguro.blogspot.com](http://www.mammacanguro.blogspot.com) : *consigli per le fasce fai-da-te;*

## FACCIAMO IL BAGNETTO

*“SARÀ UN’ESPERIENZA BELLISSIMA, MA IN CASO DI NAUFRAGIO SALVATEMI !”*



### **PULIZIA E IGIENE PERSONALE DEL BAMBINO**

È l'ora del bagnetto. Le reazioni dei piccoli a questo evento sono molto varie. Alcuni bambini adorano l'acqua, altri sono più paurosi. Può capitare che alcuni sviluppino un blocco durante le prime settimane. Una sola cattiva esperienza (acqua troppo calda o troppo fredda, sapone negli occhi) può bastare perché l'acqua sia associata a un ricordo negativo. Durante il bagnetto è meglio mantenere un contatto con il piccolo e rassicurarlo, fargli sentire che quest'operazione è un bel gioco da fare insieme.

**Si comincia con bagni brevi (5 minuti)** e poi man mano che il bebè inizia a sentirsi a suo agio, si possono allungare i tempi. Pediatri e ostetriche consigliano di utilizzare prodotti detergenti solo dopo i sei mesi di vita, quando la pelle ha sviluppato i principali meccanismi di autodifesa. Durante il lavaggio è meglio mantenere un contatto con il



piccolo e rassicurarlo, fargli sentire che quest'operazione è un bel gioco da fare insieme

### **Alcune zone richiedono un'attenzione particolare.**

Vanno lavate molto bene le pieghe della pelle, dato che sono aree molto facili agli arrossamenti. Di solito i piccoli non amano che gli si bagni il viso, quindi per lavare i capelli è meglio passargli semplicemente la mano sulla testa, gettando indietro l'acqua. Il visino può essere lavato in un altro momento. Quindi il piccolo va asciugato con molta delicatezza, evitando di strofinare, ma tamponando leggermente la pelle con una spugna o un telo di tessuto naturale. La pelle nei primissimi anni è liscia e morbida, ma estremamente delicata. E' piuttosto comune, che nella prima infanzia, essa presenti irritazioni e arrossamenti, soprattutto in certe zone. Come le pieghe cutanee, ascelle, collo, inguine, ma anche sulle mani o dietro le orecchie. L'irritazione è la risposta a " un attacco esterno ".

## **CURA DI OCCHI, ORECCHIE, CAPELLI, UNGHIE**

### **GLI OCCHI E LE ORECCHIE**

Per detergere gli occhi sono utili garze o fazzoletti di cotone, bagnati in acqua tiepida e ben strizzati

Per ridurre il rischio di infezioni, è necessario utilizzare una garza o un fazzoletto diverso per ciascun occhio e procedere dall'interno verso l'esterno.

Per la pulizia delle orecchie è consigliabile utilizzare una garza o un fazzolettino di cotone bagnato, ma solo per lavare la parte esterna. La parte interna dell'orecchio non va toccata. Non utilizzare bastoncini tipo "cotton fioc".

## **I CAPELLI**

A volte, sulla testa dei piccoli, si possono formare delle piccole croste, ” crosta lattea “. Le croste devono essere prima ammorbidite con olio di oliva e successivamente, possono essere rimosse con acqua tiepida e uno shampoo leggero.

## **LE UNGHIE**

Le unghie vanno mantenute corte per evitare che i bambini si possano graffiare e che sotto le unghie si raccolga sporcizia. E’ consigliato l’ utilizzo di forbici dalla punta arrotondata.

## **SITI DI RIFERIMENTO**

- [www.biodetersivi.altervista.org](http://www.biodetersivi.altervista.org): *prodotti per l’igiene del bambino;*
- [www.ilveromomon.too.it](http://www.ilveromomon.too.it): *analizza la composizione dei prodotti per l’igiene;*
- [www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it): *spiega dettagliatamente tutte le composizioni;*



## METTIAMO IL PANNOLINO

*“CHE ODORINO COSA FACCIAMO  
PER EVITARE GLI ARROSSAMENTI “*



### **PANNOLINI RISPETTOSI DELL'AMBIENTE**

Oggi i pannolini usa e getta, realizzati con materiali plastici molto inquinanti, trattati con sbiancanti a base di cloro e contenenti gel ad alta assorbenza che surriscaldano le parti intime del bebè, non sono più una scelta obbligata.

Esistono alternative moderne e sostenibili, che pensano al maggior benessere del bambino, alla tutela dell'ambiente e puntano a un risparmio economico: sono i pannolini ecologici.

Esistono i seguenti tipi di pannolini :

- pannolini con mutandina impermeabile e staccata dal pannolino vero e proprio;
- pannolini tutto in uno, identico all'usa e getta, ma con la possibilità di metterlo a lavare in lavatrice per riutilizzarlo;
- pannolini usa e getta, in mater bi con amido di mais, da buttare nella spazzatura, ma biodegradabile e compostabile. Sono pannolini

ecologici monouso, realizzati per il 70% con materiali rinnovabili. La superficie del pannolino, completamente priva di cloro, è ricoperta da una pellicola a base di mais naturale al 100% senza agenti geneticamente modificati, che mantiene asciutta la pelle del bimbo e permette di respirare.

I vantaggi del pannolino lavabile:

**Per quanto riguarda la salute :**

- riduce il rischio di arrossamenti e surriscaldamenti;
- contrasta irritazioni ed allergie;
- stimola il bambino ad un controllo più precoce dei propri bisogni;

**Per quanto riguarda la spesa :**

- consente un risparmio di circa 1.000 euro rispetto all'usa e getta per ogni bambino;
- moltiplica il risparmio in caso di riutilizzo per altri figli;
- è prevista, da parte di molti comuni, una riduzione della tassa sui rifiuti, per le famiglie che utilizzano i pannolini lavabili;

**Per quanto riguarda i rifiuti :**

- evita la produzione di una tonnellata di rifiuti per ciascun bambino (circa 6.000 pannolini);
- riduce il consumo di materie prime necessarie per la produzione usa e getta;
- limita le emissioni di anidride carbonica legate alla produzione e al trasporto;





## **DERMATITE DA PANNOLINO**

Un problema molto frequente è la cosiddetta “dermatite da pannolino”, che colpisce le parti intime e le pieghe delle cosce. In realtà il rossore è causato da un’inflammatione cutanea dovuta alla reazione della pelle a sostanze chimiche e ad enzimi presenti nelle feci e nelle urine, assieme a un surriscaldamento della zona. Le infiammazioni diventano frequenti nel periodo dello svezzamento, quando l’alimentazione diventa più ricca e variata e gli escrementi più acidi. Anche l’inizio della dentizione comporta un certo abbassamento delle difese immunitarie del bambino, e questo fenomeno può essere causa di arrossamenti. Un semplice accorgimento è far bere molta acqua, per favorire la diluizione degli acidi irritanti presenti nelle feci e nelle urine. In questi casi bisogna cambiare il pannolino più spesso, lavando la zona con acqua e prodotti specifici per la pelle infantile. Meglio evitare il normale sapone. Quindi si spalma sulle zone arrossate un prodotto dalle proprietà calmanti e decongestionanti. La pelle è anche un importante organo sensoriale. E’ attraverso la pelle che i neonati percepiscono gran parte del mondo che li circonda. Imparare a massaggiare il proprio bambino è un’operazione delicata e gradita, preziosa per entrare in contatto con lui. Con il massaggio si trasmette serenità al piccolo aiutandolo a calmarsi e ad addormentarsi.

### **SITI DI RIFERIMENTO :**

- [www.provincia.fe.it/ecoidea/collana-guide/guide/3-bambiniambiente.pdf](http://www.provincia.fe.it/ecoidea/collana-guide/guide/3-bambiniambiente.pdf);
- [www.nonsolociripa.it](http://www.nonsolociripa.it) : *per una scelta dei pannolini*;

## COME CI VESTIAMO

*“ NON HO BISOGNO DI TANTI VESTITI, MA LI VORREI COMODI CHE MI PERMETTANO DI MUOVERMI BENE. TANTO SONO SEMPRE E COMUNQUE BELLO. “*



### SCELTA DEGLI INDUMENTI PIU' ADATTI

Quando compriamo un capo per i nostri figli ricordiamo che la pelle del nostro bambino è molto sensibile, facile all'irritazione, delicata e che quindi ha ancor più bisogno di contatto con prodotti naturali e “comodi”.

Scegliamo tessuti di origine naturale come cotone, lino e seta che permettono maggior traspirazione evitando che il bambino sudi troppo e che quindi la sua pelle si arrossi e diventi terreno fertile per dermatiti, micosi, e infezioni da batteri. ( evitare indumenti sintetici come anche la microfibra).

Evitare al neonato il contatto diretto con la lana, anche se naturale, che può provocare pruriti ed irritazioni, usiamola sopra come golfini facilmente apribili e copertine.

La scelta migliore è il caldo cotone. Anche per le fibre naturali, comunque, assicurarsi sempre, che i capi non contengano formaldeide, metalli pesanti, ftalati,



coloranti nocivi, sostanze chimiche allergeniche, tossiche o inquinanti.

Per fare ciò cerchiamo le diverse certificazioni che esistono sul mercato come il bollino Eco Safe o lo standard Oeko-Tex.

Una delle scelte più sicure è affidarsi ai filati biologici. Il cotone organico, come le altre fibre naturali bio viene coltivato senza usare prodotti chimici di sintesi come fertilizzanti o pesticidi, non contiene allergeni né ogm e l'intera filiera di lavorazione esclude l'impiego di sbiancanti, tinte o detersivi nocivi per la salute o per l'ambiente ed è contrassegnato con un apposito marchio di certificazione rilasciato da un organismo indipendente.

Evitiamo anche gli indumenti per bambino con colori "brillanti", accattivanti, ma estremamente tossici.

Sul problema di quanto coprire il bambino, usiamo il sistema a strati o "vestizione a cipolla" in modo da seguire la temperatura esterna vestendolo o scoprendolo a seconda del clima. Non esageriamo nel vestirlo per paura che prenda freddo, uno strato in più di ciò che indossiamo noi è più che sufficiente per tenere al caldo anche un bimbo freddoloso.



### **RIUTILIZZO DEGLI ABITI**

Importante, come segno educativo e scelta di ogni famiglia, cercare i vestiti naturali, con queste caratteristiche, nei mercatini del “riuso e dell’usato” presenti nella nostra zona. E’ importante anche sostenere la mentalità dello scambio e dell’aiuto reciproco tra nuclei familiari.

### **LAVAGGIO CON DETERSIVI ECOLOGICI E NATURALI**

Anche per lavare i panni servono alcuni accorgimenti. Prima di tutto usare prodotti con ingredienti naturali, materiali ecocompatibili e con imballaggi facilmente destinabili alla raccolta differenziata.

Ormai sul mercato ci sono molti produttori che utilizzano solo tensioattivi derivanti da materie prime di origine vegetale e conservanti di grado alimentare. I prodotti risultano così facilmente e completamente biodegradabili evitando fenomeni di allergia e di sensibilità chimica soprattutto nei bambini.

Quando scegliamo un detersivo o un detergente, cerchiamo sempre il marchio europeo di qualità Ecolabel, che ci indica i prodotti e i servizi più ecologici e rispettosi dell’ambiente.

### **DETERSIVI FAI DA TE**

Ecco alcuni consigli per chi vuole prepararsi direttamente a casa, prodotti naturali risparmiando e tutelando l’ambiente :

**AMMORBIDENTE** : basta aggiungere un bicchiere di



aceto bianco nella vaschetta del detersivo nell'ultimo risciacquo. Oppure una manciata di sale da cucina sciolto in un bicchiere di acqua tiepida, anche direttamente nel cestello.

**ANTICALCARE** : aceto e bicarbonato sono anticalcare perfetti e ottimi sgrassanti. Il bicarbonato fa anche di più: disinfetta e assorbe gli odori. Si possono quindi usare diluiti con acqua al posto degli anticalcare chimici, però singolarmente, perché aceto e bicarbonato, quando sono mescolati, annullano a vicenda le loro proprietà.

**BUCATO A MANO** : sciogliere in poca acqua calda il sapone di Marsiglia totalmente vegetale in scaglie o in panetto (gr. 50 per 5 litri d'acqua). Il prodotto va bene sia per i delicati, sia per il bucato normale.

**BUCATO IN LAVATRICE** : Far sciogliere il sapone di Marsiglia ( 70-90 gr. per 5 Kg. di bucato). Si può anche metterlo direttamente nel cestello.



### **SITI DI RIFERIMENTO**

- [www.detersivibiologici.it](http://www.detersivibiologici.it): *con indicazioni per il lavaggio dei vestiti*;
- [www.ilveromomon.too.it](http://www.ilveromomon.too.it): *con pagine sull'abbigliamento ecologico*;
- [www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org): *con indicazioni sulle certificazioni*;

### **NEGOZI DELL'USATO**

- [www.mestre.babybazar.it](http://www.mestre.babybazar.it);
- [www.labirba.com](http://www.labirba.com);
- [www.girobimbi.it](http://www.girobimbi.it);
- [www.mollar.ilmondodeigemelli.org](http://www.mollar.ilmondodeigemelli.org);
- [www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com);



## SCEGLIAMO UN'ALIMENTAZIONE CHE DIFENDA L'AMBIENTE

*“VORREI TANTO POTER  
TOCCARE, METTERE IN  
BOCCA, ASSAGGIARE TUTTI  
QUESTI SAPORI E TUTTI  
QUESTI COLORI CHE CI  
SONO SULLA TAVOLA, MA  
PRESTO POTRÒ”*



### **SCELTA DI UN'ALIMENTAZIONE VARIEGATA E DI DIVERSI COLORI**

Usare la forchetta per difendere l'ambiente. E' importante scegliere il menù con un occhio al piatto e uno alla protezione delle foreste evitando i prodotti che moltiplicano la devastazione delle aree pluviali. Quando facciamo la spesa abbiamo la possibilità di "migliorare" il pianeta. E quello che fa bene al clima fa bene anche alla salute. Perché il legame tra il cibo e la salute dell'ambiente è stretto. Il sistema agro-alimentare in Europa è responsabile di un terzo delle emissioni di gas serra.

Possiamo atterarci ad alcuni consigli quotidiani e gesti da compiere:

- Più legumi, meno carne: la dieta mediterranea aiuta a ridurre il consumo di carne. L'allevamento intensivo richiede sempre più spazio.
- Da dove viene il tuo cibo: più informazioni in etichetta aiutano ad evitare prodotti che utilizzano la soia agro-industriale o l'olio di palma.
- Più locale, meno globale: scegliere prodotti stagionali e di filiera corta acquistando direttamente dai produttori, contadini, allevatori. In questo caso si tagliano i viaggi delle merci, si rispetta la stagionalità, si paga un prezzo equo, si consumano prodotti freschi e quindi più ricchi di nutrienti.
- Meno packaging: molti imballaggi utilizzano materiali prodotti a scapito delle foreste, meglio quelli realizzati con materiali riciclati.
- Fai la spesa su misura e consapevole: evita gli sprechi evitando di comprare oggi quello che non sei sicuro di consumare domani.
- Più prodotti durevoli, meno usa e getta: il riutilizzo, il riciclo e la rinuncia a prodotti superflui permettono di risparmiare risorse preziose.
- Evitare la monotonia a tavola: cambiare spesso ingredienti e piatti è un modo di scardinare le monoculture. Il 75% del cibo consumato nel mondo è a base di 12 specie vegetali e 5 animali.
- Limitare gli sprechi di cibo, ogni anno produciamo 179 chili di sprechi a testa. Seguiamo una guida alle buone pratiche per una dieta amica del clima.
- Limitare l'uso di carne che crea malattie cardiovascolari. In Italia ne mangiamo in media 92 chili a testa all'anno. Ma troppe proteine



animali comportano anche conseguenze pesanti per l'ambiente l'eccessivo consumo di acqua. Per produrre un chilo di carne bovina ci vogliono 15.500 litri di acqua.

#### **IL PRIMO CONTATTO CON IL CIBO**

Verso i 6 mesi inizia la riscoperta del cibo assieme al latte.

Passaggio graduale che non deve essere condizionato dalla reazione del piccolo.

Sapori, consistenza, colore tutto cambia. Spesso subentra il rifiuto, ma la costanza e la pazienza dei genitori deve aver il sopravvento.

Le opinioni sono diverse al riguardo, ma un noto pedagogista Lucio Piermani sostiene che non è necessario liofilizzare e omogeneizzare i cibi.

L'importante è che si presentino al bambino cibi preparati con ingredienti freschi, secondo ricette equilibrate. Se tutto è gioco, riscoperta, possibilità di interagire col cibo, giocare coi colori permette al bambino di abituarsi al cambiamento.

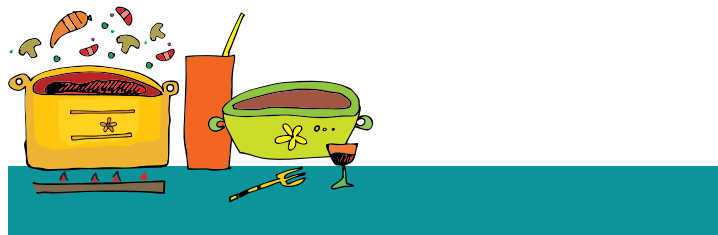
“Lo svezzamento è un processo naturale durante il quale né il bambino né la mamma devono sentirsi stressati a causa di regole sulla quantità”.

Uno studio inglese, condotto da psicologi dell'università di Birmingham, ha rivelato che la gamma dei beige caratteristica dei biscotti, pappine, omogeneizzati, fornisce ai bambini l'imprinting primordiale, che non sarà mai dimenticato. Crescendo, i ragazzi ricorderanno inconsciamente quel beige e lo ritroveranno, per sventura della loro salute, nelle

patatine fritte , negli hamburger dei fast food.  
E' quindi indispensabile abituare il bimbo sin da piccolo, ai colori diversi nel piatto, alla consistenza, alla varietà dei cibi, alla frutta e alla verdura.

### **SITI DI RIFERIMENTO**

- [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it) :*sito ufficiale di Slow Food Italia con consigli sull'alimentazione;*
- [www.retegas.org](http://www.retegas.org) : *sito dei GAS (Gruppi di acquisto solidali) dove trovarli;*
- [www.aiab.it](http://www.aiab.it) : *sito dell'Associazione Italiana per l'Agricoltura biologica;*
- [www.consumietici.it](http://www.consumietici.it) : *per consigli sui consumi eticamente scelti;*
- [www.ilgustofascuola.it](http://www.ilgustofascuola.it) :*sito promosso dal Ministero Istruzione (MIUR) e da Federalimentare di Confindustria;*
- [www.lastminutemarket.it](http://www.lastminutemarket.it) : *sito sul risparmio alimentare;*



## ANDIAMO NELLA MIA CAMERETTA

*“QUI C’È IL MIO MONDO,  
LE MIE COSE, I MIEI GIOCHI,  
LA MIA AMATA CULLA, TANTO  
SPAZIO TUTTO PER ME..”*



### **POSIZIONE DELLA CAMERETTA**

Potendo scegliere, la cameretta dovrebbe essere posizionata ad est, con la testa rivolta a nord, secondo il campo magnetico terrestre, lontano da prese elettriche , cavi volanti, radiosvegli, cellulari e da ogni forma di elettromagnetismo.

Preferite materassi di cotone o lana privi di molle metalliche per non turbare il campo magnetico naturale e influire sull'umore del bambino.

La sera chiudete la porta e le tende della stanza, così il piccolo si addormenterà più facilmente, senza essere disturbato.

### **TINTEGGIATURA**

Per tinteggiare la stanza è meglio usare prodotti ecologici e pitture ad acqua che troviamo sul mercato. Queste vernici sono inodori, prive di sostanze

volatili nocive ed irritanti. Favoriscono la naturale traspirazione delle pareti ed attirano le polveri sottili presenti nella stanza.

#### **PULIZIA DELL'ARIA**

Per sanificare l'aria si può usare l'olio essenziale di lavanda: ne bastano tre gocce, in un diffusore, per ottimizzare le proprietà antibiotiche, antisettiche, disinfettanti e leggermente antivirali e in più profuma l'aria.

#### **MOBILI**

Sul mercato troviamo mobili ecologici certificati a verniciatura naturale, a base di oli vegetali e cere adatte ai bambini, con marchio internazionale FSC (Forest stewardship council) provenienti da foreste controllate e con materie prime ricavate nel pieno rispetto dell'ambiente ( [www.it.fsc.org](http://www.it.fsc.org) )

Culle in legno massiccio per tutta la struttura , colorate con vernici atossiche ed anallergiche. Importante è che sia ridotta al minimo la quantità di metallo, colle, resine. Si può ricorrere anche a mobili a misura di bambino in fibra di betulla e cartone riciclato, tinteggiati con colori neutri e rilassanti, più economici, ma sempre privi di formaldeide, collanti, vernici.

Per tenere lontani acari e parassiti dagli armadi bastano sacchetti riempi di lavanda o trucioli di cedro.

Ricordiamo che l'uso della naftalina può provocare sindrome da affaticamento, nausea e c'è il rischio che venga ingerita dal bambino.

Per quanto riguarda la tappezzeria, le tende, la biancheria da letto, i cuscini è preferibile usare tessuti in fibre naturali come lino e cotone, rigorosamente



in tinte chiare e luminose, evitando quelle in fibra sintetica che rilasciano sostanze tossiche nella stanza.

## SITI DI RIFERIMENTO

- [www.girobimbi.it](http://www.girobimbi.it): *un sito a servizio della famiglia;*
- [www.ecomamme.net](http://www.ecomamme.net) : *un sito per la mamma;*
- [www.babyconsumers.it](http://www.babyconsumers.it) : *la prima associazione nata a tutela dei bambini e dei loro genitori;*
- [www.immagimobili.it](http://www.immagimobili.it) : *una scrivania e uno sgabello di cartone personalizzabili a misura di bambino;*
- [www.vernicinaturali.it](http://www.vernicinaturali.it) : *tutte le spiegazioni sui prodotti Solas più gli indirizzi dove trovarli;*
- [www.it.fsc.org](http://www.it.fsc.org): *per scegliere mobili di origine certificata;*
- [www.netatmo.com](http://www.netatmo.com) : *per rilevare la qualità dell'aria in casa;*



## ANDIAMO A DIVERTIRCI

*“SONO FELICE DI POTERMI DIVERTIRE E NON DIMENTICHERÒ MAI CHI HA LA PAZIENZA DI GIOCARE CON ME.”*



### **A PIEDI NUDI NEL VERDE**

E' molto importante per i bambini il contatto diretto con la natura, con la campagna, la montagna, il mare, i fiumi, i laghi. Senza contatti i bambini non impareranno mai a riconoscere i fiori, gli odori degli animali, i suoni dei grilli e delle cicale e il silenzio dei luoghi dove non circolano auto.

Saranno proprio i bambini che hanno corso liberi sui prati, che hanno toccato con le proprie mani i sassi, i fiori, gli alberi, la terra, l'erba che diventeranno, anche da adulti, i più strenui difensori dell'ambiente.

### **GIOCARE CREANDO**

Il bambino, nel primo anno di vita, non ha bisogno di molti oggetti per giocare; preferisce toccare i suoi piedini, le sue manine e il volto della mamma. Fatelo giocare con il cibo e con le dita, stimolando labbra e polpastrelli. Anche il gioco del solletico, se delicato, è uno dei modi più semplici per stimolare il sorriso già a



partire dal 4° mese.

Una valida proposta sia per i più piccoli, che per i più grandicelli, è il “il cesto dei tesori” nel quale mettere oggetti semplici e non troppo piccoli, come: gomitoli di lana, sottopentole di paglia, mollette da bucato, cucchiai in legno, mazzi di chiavi vecchie, palle da tennis, ecc. I bambini così, frugano, afferrano, toccano, mordono tutto con la massima libertà, lo scopo è stimolare i cinque sensi.

Per i bambini più grandi diventa il gioco dell’”indovina cosa c’è dentro” da fare con i genitori e qualche amichetto, dove si esplora il contenuto del cesto cercando di capire quali oggetti vi siano nascosti, manipolandoli.

#### **GIOCHI SICURI**

Per chi sceglie di acquistare i giochi è bene scegliere quelli in materiali naturali. L’etichetta deve avere il marchio CE e riportare nome e indirizzo del fabbricante o importatore europeo. Sui giocattoli elettrici deve esserci il marchio IMQ ( Istituto Italiano di Marchio della Qualità). In alternativa ci sono i mattoncini colorati in amido di mais per realizzare costruzioni, animaletti, oppure i giochi in legno, la stoffa. Particolarmente adatti sono i pupazzi, le marionette e i sonagli proposti dal Commercio Equo e Solidale.

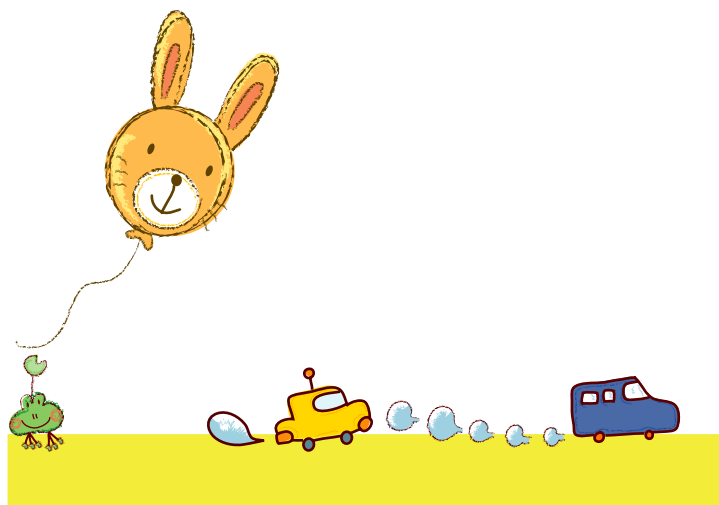
#### **UN ANIMALE COME AMICO**

La presenza di un animale in casa, aiuta il bambino ad essere meno egocentrico e ad accettare il “diverso” in modo positivo. E’ molto importante l’interazione e la comunicazione non verbale che si crea tra il bambino e l’animale. Quello che si deve insegnare al bambino,

soprattutto con l'esempio, è l'attenzione, il rispetto per ogni forma di vita e un cucciolo può aiutarlo. La vita con l'animale contribuirà a creare un senso di responsabilità, di partecipazione e di condivisione.

#### SITI DI RIFERIMENTO

- [www.giochiperbambini.org/ariaaperta](http://www.giochiperbambini.org/ariaaperta) : *con giochi e giocattoli educativi, anche all'aperto;*
- [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it) : *per prendersi cura del bambino e della sua salute;*
- [www.didatticando.it](http://www.didatticando.it) : *associazione didattico culturale, che si occupa di ambiente, arte, sport, cultura;*
- [www.paneamorecreatività.it](http://www.paneamorecreatività.it) : *per chi si sente creativo;*
- [www.lapappadolce.com](http://www.lapappadolce.com) : *per imparare con i bambini pedagogia, didattica, arte;*





## SIAMO NATI PER LEGGERE

### AMICO LIBRO E IL MONDO DELLE FAVOLE

Leggere un libro con un bambino è una esperienza ricca e piacevole. Leggere ad alta voce rende più intensi i rapporti affettivi tra chi legge o racconta e il bambino che ascolta, favorisce lo sviluppo del linguaggio, arricchisce la memoria e stimola la fantasia.

I bambini, che hanno potuto godere di questa esperienza, hanno più facilità di approccio alla parola scritta, migliore capacità di attenzione, conoscono più parole e manifestano una migliore disposizione alla lettura e alla scuola.



### CHE LIBRI SCEGLIERE

Sin dalla nascita è quindi importante introdurlo nell' affascinante mondo del libro e della lettura. (La tabella riportata è di carattere generale. E' stata realizzata a cura del Centro per la Salute del Bambino (CSB) di Trieste ).

**A 1 mese** e anche prima: Incominciate con le ninne nanne, usate quelle di famiglia, anche in dialetto e recitate, sempre le stessa, il bambino ama i rituali. Possono essere recitate, ma è meglio farsi vedere a leggerle per fare intendere al piccolo che “nascono dai libri”.

**A 2 mesi:** Ama vedere dei disegni di volti umani o delle foto. Preparate dei cartoncini con delle vostre foto formato 24x 17 oppure con dei disegni di volti dello stesso formato ponendoli a una distanza non superiore ai 30 cm.

**A 3 mesi:** Distingue il viso umano “vero” da altre immagini: vede occhi, naso, bocca, riconosce i sorrisi. Segue immagini in movimento ruotando il capo.

**A 6 mesi:** Ama i libri semplici, resistenti che devono essere di cartone grosso ( non libri giocattolo o da bagno) con figure a colori vivaci raffiguranti oggetti familiari o figure di bambini. Vede i particolari e prova a passarsi il libro di mano in mano, tende a portarlo alla bocca. Fategli vedere i libri tenendolo in braccio.

**A 9 mesi:** Ora è capace di passare il libro da una mano all'altra, sa indicare le pagine con uno o più dita e prova a girare le pagine con il palmo della mano. Guardate il libro assieme sdraiati o seduti.

**A 12 mesi:** Se aiutato, tiene in mano il libro e lo passa all'adulto. Preferisce immagini di azioni a lui familiari e di piccoli animali. Cercate di evitare figure di cose che il bambino ancora non conosce. I testi preferiti sono sempre le filastrocche.

**A 15 mesi:** Riesce a girare le pagine e capisce se il libro è capovolto. Ama i libri con frasi semplici per ripeterle.

**A 18 mesi:** Completa e anticipa le frasi del libro. Gli piacciono libri che parlano di animali, di bambini, delle cose di ogni giorno con frasi brevi e semplici. Leggendoli fate versi buffi come quelli degli animali.

**A 24 mesi:** Gira le pagine anche se sottili. Trascina



i libri in giro per la casa e “legge” alle bambole o al gatto inventando. Può correggere l’errore del lettore. Gli piacciono le storie dove può identificarsi con i personaggi, che raccontano prove da superare, che fanno ridere. Quando si passeggia si può cominciare a leggergli le scritte che si trovano per strada.

**A 30 mesi :** Può leggere un libro che gli è stato letto molte volte. Gli piacciono storie di vita comune di bambini come lui, ma anche libri fantastici e di avventura. E’ il momento di iniziare con le fiabe classiche. Importante il libro “del perché” con animali parlanti che spiegano le cose e rispondono a dubbi del bambino. Così facendo si aiuta a proiettare all’esterno paure e emozioni che il bimbo ha dentro di sé.

#### **COME E QUANDO LEGGERE**

Leggere ad alta voce è esperienza piacevole:

- crea l’abitudine all’ascolto;
- aumenta i tempi di attenzione;
- accresce il desiderio di imparare a leggere;

Quando leggete con i vostri bambini:

- il posto deve essere confortevole, lontano da rumori e fonti di distrazione;
- il momento deve essere di profonda tranquillità per entrambi : prima di mangiare dopo mangiato, prima di dormire;
- se il bambino si agita o è inquieto, non insistete;
- se il bambino è ammalato la lettura è di grande sollievo e conforto;

Come condividere i libri con i vostri bambini:

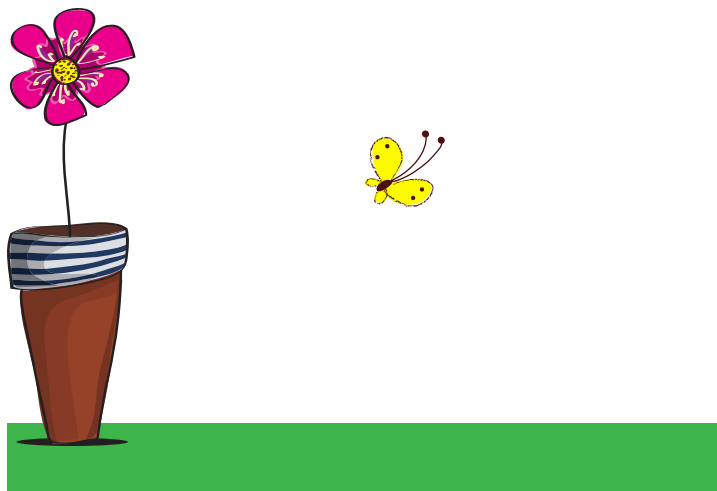
- tenete in mano il libro in modo che il vostro

bambino possa vedere le pagine chiaramente, indicandogli le figure durante il racconto;

- create voci diverse a seconda del personaggio che parla interpretandole, anche con la mimica o con gesti;
- variate i tempi di lettura, da una più lenta a una più veloce;
- fategli domande e ascoltate le sue richieste;
- fate raccontare la storia dal vostro bambino, ma ricordate che questo accadrà solo verso i 3 anni;
- portatelo in biblioteca qui potrà trovare qualsiasi libro, imparerà ad rispettarlo per riportarlo, e a variare il genere di lettura.

#### SITI DI RIFERIMENTO

- [www.csbonlus.org](http://www.csbonlus.org) : *estensori dei progetti nati per leggere, nati per la musica;*
- [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it) : *con indicazioni utili anche per la lettura;*
- [www.filastrocche.it](http://www.filastrocche.it) : *con filastrocche, fiabe, canzoni, giochi;*



# PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE

**INDIVIDUALI E FAMILIARI DA POTER FARE ASSIEME PER  
CONSUMARE DI MENO E RISPARMIARE DI PIU'**

## **IMBROCCHIAMOLA**

Bere dal rubinetto di casa e chiedere “l’acqua del sindaco” anche negli esercizi pubblici, oltre che una buona abitudine, è anche un diritto del consumatore.



Se sul conto finale può incidere relativamente poco, i vantaggi ambientali sono sotto gli occhi di tutti: assenza di decine di milioni di bottiglie, meno tir e camion in giro per il paese, meno rifiuti plastici da smaltire.

([www.imbrocciamola.org](http://www.imbrocciamola.org))

## **L'ORTO SUL BALCONE**

Creare il proprio orto “fai da te” non solo è un ottimo svago e un modo efficace e gratificante di portare in tavola prodotti sani e freschi a Km. zero, ma si può tradurre anche in un risparmio di spesa.



Si va dalle poche decine di euro fino anche a un centinaio l’anno per famiglie che hanno la fortuna di coltivare ortaggi su un ampio terrazzo o in giardino.

([www.coltivareorto.it](http://www.coltivareorto.it); [www.ortiurbani.it](http://www.ortiurbani.it))

## **RIDUCO E RIUSO**

Perdere 100 kg. di rifiuti all’anno dei 500 che produciamo a testa è addirittura



un obiettivo europeo. Stando più attenti al momento dell'acquisto, si possono eliminare gli sprechi: allora bisogna evitare l'usa e getta, acquistare prodotti sfusi, a Km zero e di stagione. Si risparmia, si guadagna in qualità e si evita di produrre inutili rifiuti da smaltire.  
([www.ilsitodelfaidate.it](http://www.ilsitodelfaidate.it) - [www.faidatecasa.com](http://www.faidatecasa.com) )

#### **MERCATINO DELL'USATO**

Siamo sommersi da migliaia e migliaia di oggetti a cui non riusciamo più a dedicare tempo e attenzione. Impariamo, con l'aiuto degli altri, a dare nuovo valore alle cose, scambiando, prestando, vendendo. Può dare nuovo piacere, permette di condividere esperienze, di allungare la vita degli oggetti che non ci servono più, riducendo il consumo di risorse.

([www.atelierdelriciclo.it](http://www.atelierdelriciclo.it))



#### **DIFFERENZIATA**

Se separati in base al tipo e alla natura dei materiali, i rifiuti si riciclano efficacemente e si agevola il trattamento specifico di ogni materiale. Il riciclo di metà dei rifiuti permette di risparmiare 240 kg. all'anno a testa di emissioni di CO<sub>2</sub>.

( [www.rifiutizero.it](http://www.rifiutizero.it))



#### **ZERO SPRECHI**

La spesa per l'acquisto di generi alimentari ammonta a circa 470 euro mensili, di cui 40 sono dissipati per cibo che finisce in pattumiera.



Una spesa attenta, calibrata sugli effettivi bisogni, può dimezzare gli sprechi, far risparmiare 2-300 euro l'anno e le emissioni di almeno 100 Kg/all'anno di CO<sub>2</sub>. ( [www.lastminutemarket.it](http://www.lastminutemarket.it) – [www.unannocontrolospreco.org](http://www.unannocontrolospreco.org) )

#### **SPORTA RIUTILIZZABILE**

I 300 sacchetti di plastica usa e getta che consumavamo a testa nel 2010 sono stati parzialmente sostituiti da quelli di carta e bioplastica compostabile.



Meglio ancora sarebbe usare la sporta riutilizzabile, riducendo del 70% i sacchetti monouso, una famiglia di tre persone può risparmiare 50 euro all'anno e ridurre le emissioni inquinanti di 10 kg. di CO<sub>2</sub>.

( [www.portalasporta.it](http://www.portalasporta.it) )

#### **MEGLIO LO SFUSO**

Gli imballaggi domestici costituiscono il 60% del volume e il 40% del peso dei rifiuti urbani. Spesso si tratta di imballaggi inutili ed eccessivamente ingombranti che paghiamo due volte : la prima con la spesa e la seconda quando devono essere smaltiti.



Meglio acquistare prodotti sfusi oppure con imballaggio ridotto ed ecocompatibile.

( [www.lifegate.it](http://www.lifegate.it) )

#### **20 GRADI IN CASA**

E' la temperatura massima consentita per legge e raccomandata dalle norme di igiene come



ideale per il benessere.

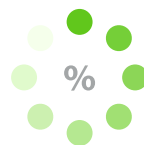
Superare i 20 gradi non fa neppure bene al bilancio familiare: per ogni grado di temperatura in più la spesa aumenta del 6-7% (100 euro l'anno circa).

Anche del 40% per chi vive a 24 gradi. E in proporzione aumenta l'inquinamento: 200-300 Kg. di CO2 all'anno ogni grado in più. ([www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org))

### **RIDUTTORI DI FLUSSO**

Un piccolo sforzo che fa risparmiare acqua ed energia. I moderni riduttori di flusso, a parità di comfort, permettono di dimezzare i consumi d'acqua e quindi di risparmiare l'energia necessaria per riscaldarla. Il vantaggio economico per una famiglia può arrivare fino a 50 euro annui sulla bolletta del gas.

([www.commercioetico.it](http://www.commercioetico.it) - [www.ecom.paea.it](http://www.ecom.paea.it))



### **LAVATRICE A 40 °**

L'80% dell'elettricità consumata da una lavatrice viene utilizzata per scaldare l'acqua e temperature del ciclo di lavaggio.

Ecco perché è importante tenere d'occhio quanto si lava e come. Un ciclo a 90° fa consumare il doppio di uno a 40°. Quattro lavaggi a settimana a questa temperatura consentono di risparmiare circa 40 euro in un anno. ([www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org))



### **ELETTRODOMESTICI DI CLASSE A**

Il maggiore costo iniziale è compensato dal





risparmio nel tempo sui consumi elettrici. Basta fare due conti. Con un frigo di classe A++ si risparmiano 40 euro l'anno di elettricità rispetto a una classe B e 70 euro rispetto a una D.

Se il nostro frigo ha più di dieci anni, sostituirlo può convenire. In cinque anni si possono risparmiare tra i 200 e i 300 euro. ( [www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org) )

#### **STOP AGLI STAND BY**

Gli apparecchi collegati alla rete elettrica spenti o in modalità stand by consumano l'11% di tutta l'elettricità di una famiglia, per una spesa almeno di 70 euro all'anno. Staccando la spina degli apparecchi inutilizzati oppure dotandoli di ciabatte intelligenti o con interruttore si risparmiano soldi e 170 Kg l'anno di CO<sub>2</sub>.

( [www.zeroemissioni.eu](http://www.zeroemissioni.eu) )



#### **CAR SHARING**

Il servizio di car sharing permette di utilizzare un'auto come fosse la propria, senza i fastidi e i costi legati al mantenimento dell'auto di proprietà. Si paga solo per l'effettivo utilizzo. Il car sharing utilizzato saltuariamente per meno di 10.000 Km. l'anno consente di risparmiare tra mille e tremila euro l'anno a seconda delle modalità di impiego.

( [www.asmvenezia.it](http://www.asmvenezia.it) )



#### **BIKE SHARING**

Il bike sharing permette di utilizzare una



bici senza doverla comprare, evitando problemi di furto e di danneggiamento legati al possesso di una bici propria. Per gli spostamenti di breve durata, è l'ideale. ([www.asmvenezia.it](http://www.asmvenezia.it))

### **PEDIBUS**

Il pedibus è “autobus umano” formato da un gruppo di bambini “passeggeri” e da adulti “autisti” e “controllori”.



Un modo sano, sicuro, divertente ed ecologico per andare e tornare da scuola.

([www.piedibus.it](http://www.piedibus.it))

### **RISPARMIO IN AUTO**

Piccole attenzioni alla guida e una corretta manutenzione del veicolo consentono di ridurre i costi di carburante fino al 30% e di inquinare, quindi, molto meno.



Su 15.000 chilometri di guida ecologica con un'auto di medi consumi, si risparmiano circa 200 euro in un anno sulle spese di carburante e si evita il rilascio in atmosfera di 300 kg. di CO<sub>2</sub>. ([www.nonsprecare.it](http://www.nonsprecare.it))

### **USO DELLA BICICLETTA**

Non consuma e non produce emissioni, non ingombra e non fa rumore, migliora il traffico, l'ambiente, la salute e anche l'umore. E' il mezzo più veloce e conveniente per spostarsi in città. Si raccomanda solo di usare il casco sia per gli adulti e soprattutto per i bambini. Utilizzata due volte al giorno per percorrere una distanza di 2,5 Km. fa risparmiare ben 150 euro l'anno di benzina e l'emissione di 160 Kg. di Co<sub>2</sub>.



([www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it) – [www.amicidellabicietta.org](http://www.amicidellabicietta.org))

## L'IMPRONTA ECOLOGICA



Che cos'è l'impronta ecologica ?

E' il modo più semplice e facilmente intuibile per calcolare qual è l'impatto esercitato dalle attività e dai consumi umani sull'ecosistema terrestre.

L'Impronta Ecologica è il segno lasciato dai cittadini delle varie nazioni sul "terreno" del consumo delle risorse che ognuno di loro utilizza ogni anno per soddisfare le abitudini e i consumi.

Per valutare tutti i diversi modi in cui incidiamo sulla natura, questi calcoli non considerano soltanto il materiale dei beni stessi, ma anche la quantità di materiale necessaria per produrli, utilizzarli e smaltirli una volta gettati.

Questi dati vengono convertiti, in modo da essere più comprensibili, ed espressi in quantità di natura utilizzata (ettari/pro capite/anno).

Il suo ideatore è Mathis Wackernagel, uno scienziato canadese, direttore del Sustainability Program dell'Istituto Redefining Progress di San Francisco. Secondo i suoi calcoli, un cittadino italiano occupa una

superficie di pianeta pari a 8 campi di calcio, mentre un cittadino americano arriva a “invadere” 18 campi.

Al contrario, un cittadino eritreo occupa solamente 0,35 ettari, cioè una semplice metà campo.

In realtà, ciascun individuo avrebbe a disposizione almeno 1,8 ettari, ma i consumi dei paesi industrializzati sono superiori e se tutti si comportassero come gli Stati Uniti, la superficie della Terra non sarebbe sufficiente e avremmo bisogno di altri 6 pianeti.





## TEST DELL'IMPRONTA ECOLOGICA

Rispondi alle domande e calcola la tua impronta personale sommando i punteggi che ottieni:

### CASA

#### 1. Quante persone vivono con te?

- 1 (+30 punti)
- 2 (+25 punti)
- 3 (+20 punti)
- 4 (+15 punti)
- 5 o più (+10 punti)

#### 2. In che modo è riscaldata la casa?

- Gas naturale (+30 punti)
- Elettricità (+40 punti)
- Olio combustibile (+50 punti)
- Energia rinnovabile (+0 punti)

#### 3. Quanti punti di acqua (bagno, cucina, lavanderia, balcone) ci sono?

- Meno di 3 (+5 punti)
- 3-5 (+10 punti)
- 6-8 (+15 punti)
- 8-10 (+20 punti)
- Più di 10 (+25 punti)

#### 4. In che tipo di casa abiti?

- Appartamento/condominio (+20 punti)
- Villetta (+40 punti)



## ALIMENTAZIONE

### 5. Quante volte alla settimana mangi carne o pesce?

- 0 (+0 punti)
- 1-3 (+10 punti)
- 4-6 (+20 punti)
- 7-10 (+35 punti)
- Più di 10 (+50 punti)

### 6. Quanti pasti cucini personalmente (compresi quelli portati a scuola /lavoro)?

- Meno di 10 (+25 punti)
- 10-14 (+20 punti)
- 14-18 (+15 punti)
- Più di 18 (+10 punti)

### 7. Quando acquisti alimenti preferisci prodotti locali?

- Sì (+5 punti)
- No (+10 punti)
- Qualche volta (+15 punti)
- Raramente (+20 punti)
- Non lo so (+25 punti)

## ACQUISTI

### 8. Quanti acquisti importanti (stereo, televisore, computer, automobile, mobili, elettrodomestici) hai fatto nel corso degli ultimi 12 mesi?

- 0 (+0 punti)
- 1-3 (+15 punti)
- 4-6 (+30 punti)
- Più di 6 (+45 punti)



**9. Hai acquistato articoli a risparmio energetico negli ultimi 12 mesi?**

Si (+0 punti)

No (+25 punti)

**TRASPORTI**

**10. Se hai un mezzo qual è?**

Bicicletta (+15 punti)

Utilitaria (+35 punti)

Vettura intermedia (+60 punti)

Berlina (+75 punti)

Macchina sportiva, monovolume o familiare (+100 )

Van, utility vehicle o fuoristrada (+130 punti)

**11. Come vai a scuola/lavoro?**

In automobile (+50 punti)

Con i mezzi pubblici (+25 punti)

Con uno scuolabus (+20 punti)

A piedi (+0 punti)

In bicicletta o pattini a rotelle (+0 punti)

**12. Dove hai passato le vacanze nel corso dell'ultimo anno?**

Niente vacanze (+0 punti)

Nella mia regione (+10 punti)

In Italia (+30 punti)

In Europa (+40 punti)

In un altro continente (+70 punti)





**13. Quante volte utilizzi l'automobile per il fine settimana?**

- 0 (+0 punti)
- 1-3 (+10 punti)
- 4-6 (+20 punti)
- 7-9 (+30 punti)
- Più di 9 (+40 punti)

**RIFIUTI**

**14. Fai la riduzione dei rifiuti (per esempio preferisci imballaggi ridotti, rifiuti l'invio di posta pubblicitaria, preferisci contenitori riutilizzabili)?**

- Sempre (+0 punti)
- Qualche volta (+10 punti)
- Raramente (+15 punti)
- Mai (+20 punti)

**15. Quanti sacchi della spazzatura produci ogni settimana?**

- 0 (+0 punti)
- Mezzo sacco (+5 punti)
- 1 sacco (+10 punti)
- 2 (+20 punti)
- Più di 2 (+30 punti)

**16. Ricicli i giornali, le bottiglie di vetro e quelle di plastica?**

- Sempre (+5 punti)
- Qualche volta (+10 punti)
- Raramente (+15 punti)
- Mai (+20 punti)



## 17. Prepari il compost con i rifiuti della frutta e della verdura?

Sempre (+5 punti)

Qualche volta (+10 punti)

Raramente (+15 punti)

Mai (+20 punti)

## RISULTATI

L'impronta ecologica è legata a quanto consumi e come utilizzi l'ambiente in cui vivi.

Sommando i punti che hai fatto troverai qual'è la tua.

**Meno di 150 punti:** impronta ecologica inferiore a 2 ettari

**150 - 350:** tra 2 e 4 ettari (la maggior parte degli italiani)

**350 - 550:** tra 4 e 6 ettari

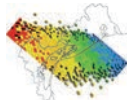
**550 - 750:** tra 6 e 10 ettari

L'impronta media mondiale richiesta dagli scienziati è di 1,8 ettari a persona.

**Ottenere un punteggio inferiore a 2 è indice di un comportamento eco-sostenibile.**



Stampa digitale



Centri stampa della Provincia di Venezia

