



## IL CONSUMO ENERGETICO

RISPARMIO ED EFFICIENZA PER GUADAGNARE IN SALUTE

Il settore energetico è responsabile dell'**81% delle emissioni di gas ad effetto serra** dovute alla combustione di fonti fossili con **gravi conseguenze per il clima** e soprattutto per **la salute dei bambini**.

**Ancora oggi la quota maggiore di combustibili utilizzati per la produzione dell'energia è di natura fossile.**

### COME INTERVENIRE?

- ◆ Corretti stili di vita > **RISPARMIO**
- ◆ Ottimizzazione dei consumi con nuove tecnologie > **EFFICIENZA**
- ◆ Gli interventi di efficienza devono tener conto della **QUALITÀ DELL'ARIA RESPIRATA NEGLI AMBIENTI DOMESTICI (INDOOR)**

### DA DOVE COMINCIARE? DA DOVE SI CONSUMA DI PIÙ

Se esegui lavori di progettazione e realizzazione di interventi sulla casa, non pensare solo a migliorare l'isolamento e al risparmio energetico: ricorda di garantirti **una buona qualità di vita e salute** mantenendo, per esempio, **una idonea ventilazione** per un corretto ricambio dell'aria.

Non dimenticare di verificare il **buon funzionamento della caldaia** e dei **sistemi di condizionamento**, facendo la revisione ogni anno, controllando le prese dell'aria, pulendo regolarmente le griglie di ventilazione e i filtri dei condizionatori.

Ricordati di **regolare la temperatura di casa** massimo a 20° e utilizza un maglione in più se serve.

#### ABITAZIONI

È LA CASA A  
CONSUMARE  
DI PIÙ

**42%**

**Riduci l'utilizzo dell'automobile:** organizza spostamenti in auto condivisi (**car pooling**).  
**Cammina, usa i mezzi pubblici** o preferisci **la bicicletta**, anche quella elettrica.

1 LITRO DI BENZINA RILASCI 2,5 KG DI CO<sub>2</sub>

#### MOBILITÀ

IL TRASPORTO  
È AL SECONDO  
POSTO

**34%**

#### ALIMENTAZIONE

Utilizza **la filiera corta** a km 0.  
**Riduci lo spreco alimentare.**  
Utilizza un **menù settimanale**.  
Promuovi la **dieta mediterranea**.  
Scegli alimenti con **poco imballaggio**  
e fai la **raccolta differenziata**.

**SCEGLI ENERGIA DA FONTI RINNOVABILI**  
SOLE / ACQUA / VENTO

**IL RISPETTO DELL'AMBIENTE VA A BRACCETTO  
CON UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA  
DELL'USO CHE FAI DELL'ENERGIA**





## L'ACQUA È IL NOSTRO ORO BLU!

**Il corpo umano** è fatto in larga parte di acqua, quello dei bambini ne contiene **circa l'80%**: la vita è possibile solo se disponiamo di sufficiente acqua.

I bambini possono non avvertire il senso della sete rischiando forme lievi di disidratazione. **Offri spesso acqua da bere al tuo bambino**, soprattutto se fa movimento.

### L'acqua per uso umano è una risorsa limitata:

solo lo 0,6% di tutta l'acqua presente sul nostro pianeta.

L'acqua del rubinetto dei tanti acquedotti italiani è buona, sicura e controllata. Usala anche per il tuo bambino!

### Attenzione all'efficienza e alla qualità della tua rete domestica.

Se avessi dubbi contatta la tua Azienda Sanitaria Locale. Se usi un apparecchio di trattamento domestico cambia i filtri regolarmente.

## L'ACQUA NON DEVE ESSERE SPRECATA NÈ CONTAMINATA!

### RISPARMIAMO E RISPETTIAMO IL NOSTRO ORO BLU.

#### COME RIDURRE GLI SPRECHI

- Scegli di fare la doccia piuttosto che il bagno, puoi risparmiare circa 40 litri di acqua per volta.
- Stai sotto la doccia per non più di 4 minuti. In questo modo rispetterai la salute della tua pelle e risparmierai 9 litri di acqua per ogni minuto in meno.
- Chiudi i rubinetti durante il lavaggio dei denti e mentre ti insaponi in doccia.
- Usa lo sciacquone con il sistema di scarico a doppio pulsante (riduci a metà la quota d'acqua usata, che in media è di circa 10-16 litri).
- Utilizza i riduttori di flusso su tutti i rubinetti della casa, puoi risparmiare da 3 a 6 litri di acqua al minuto.
- Controlla che in casa tutti i rubinetti rimangano chiusi e che non ci siano perdite (le perdite delle tubature incidono in media per il 27% dei consumi di acqua).
- Utilizza la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico. Se cambi elettrodomestico scegli lo con etichetta energetica A++ o A+++ e marchio "Ecolabel".
- Consuma alimenti che richiedono meno acqua per essere prodotti: mangia meno carne e più legumi.
- Innaffia solo di sera, per evitare di perdere acqua con l'evaporazione.

#### COME RIUTILIZZARE O RECUPERARE L'ACQUA

- Riutilizza l'acqua di lavaggio delle verdure e della frutta per innaffiare.
- Raccogli l'acqua piovana e utilizzala per innaffiare e per lavare la macchina.

#### COME RIDURRE LA CONTAMINAZIONE DELL'ACQUA

- Usa pochi prodotti chimici come pesticidi, profumanti, disinfettanti, detersivi e detergenti. Sostituiscili con prodotti biodegradabili.
- Non versare nel lavandino olio o altri prodotti chimici, farmaci (scaduti o non terminati), o cosmetici.





## LA PLASTICA È PER SEMPRE!

**Ogni anno** se ne producono 200 milioni di tonnellate, e più di 10 milioni finiscono in mare (33.800 bottigliette al minuto). Il 30 % in Europa viene riciclato, il resto viene bruciato, smaltito in discarica o disperso.

**Una busta di plastica resiste nell'ambiente da 100 a 500 anni.**

**La plastica è dappertutto** e non sparisce, ma si frammenta in microparticelle. Ogni giorno la mangi, la bevi, la respiri, la assorbi. Alcune sostanze chimiche contenute nella plastica **possono mettere a rischio** la salute tua e del tuo bambino.

### COSA POSSIAMO FARE?

#### **RIDURRE**

**Limita** l'uso di plastica ed evita, appena possibile, i prodotti usa e getta (bicchieri, piatti, posate, cannuce, etc.).

**Preferisci i prodotti compostabili** smaltibili nell'umido.

**Evita** i prodotti confezionati monodose, riducendo il packaging.

**Alterna** contenitori di diversi materiali (ad esempio il vetro, l'acciaio inossidabile, etc.).

**Limita e usa correttamente** le pellicole per alimenti.

#### **RIUSARE**

**Scegli** vuoti a rendere (vetro al posto della plastica). Usa borse di stoffa per la spesa.

#### **RICICLARE**

Seleziona i rifiuti e **fai la raccolta differenziata**.

**Non gettare** rifiuti di plastica sulle spiagge o nell'ambiente.

### **COSA PUOI FARE IN PIÙ?**

Per tutti i prodotti in plastica a contatto con gli alimenti **leggi e segui sempre le istruzioni d'uso** (pellicole, contenitori, sacchetti, etc.).

**Evita** l'esposizione prolungata al sole delle bottiglie in plastica.

**Evita** prodotti per l'igiene personale come ombretti, scrub, cosmetici, smalti per le unghie che contengano plastiche: polietilene (PE), polipropilene (PP) e polivinilcloruro (PVC).

**Elimina**, se usurati, biberon, succhiotti, pentole antiaderenti contenitori e giochi in plastica.

**Non** far giocare il tuo bambino su tappeti o pavimenti di plastica.

**Preferisci** indumenti in fibra naturale.

Considera la possibilità di **utilizzare** pannolini lavabili o compostabili.

Le codifiche utilizzate sui contenitori sono quelle utilizzate per l'individuazione del materiale proprio ai fini del riciclo.

Segui sempre le indicazioni del tuo comune di residenza per il corretto smaltimento degli oggetti di plastica nella raccolta differenziata.

