

**AGENZIA DI STAMPA AMIA VERONA SPA**  
**Direttore Responsabile Mauro Bonato**  
**Reg. Tribunale di Verona n.1882 del 22.10.2010**

Verona, 18 maggio 2020

## **Come fare una spesa salutare, in sicurezza ... e minimizzare gli sprechi**

Oltre a modificare in parte la nostra dieta, questo periodo sta lasciando il segno anche sui comportamenti che adottiamo quando dobbiamo fare la spesa. Soprattutto all'inizio, molti italiani hanno fatto le scorte, in modo da non dover uscire frequentemente.

Quella di fare la spesa in maniera abbondante è una buona abitudine e ben venga anche la possibilità di acquistare alimenti online o di prenotare la spesa e poi ritirarla in loco, sempre nell'ottica di ridurre al minimo il tempo da trascorrere in un ambiente chiuso e, soprattutto in questo periodo, spesso affollato.

Se ci si reca al supermercato, dove si devono indossare guanti, mascherina e, se possibile, optare per i pagamenti elettronici, l'ideale è farlo al mattino (in modo da evitare che vi siano entrate già troppe persone). E comunque dopo aver preparato una lista di alimenti da acquistare e consumare nei giorni successivi.

Decidendo prima ciò che vorremmo portare a tavola, avremo l'opportunità di comperare soltanto ciò che ci serve ed evitare di muoverci tra troppe persone (**la prevenzione del contagio parte dal distanziamento sociale**). A una condizione, però: quella di tenere a mente ciò che si ha già a casa e le date di scadenza degli alimenti che comperiamo, **in modo da minimizzare gli sprechi**.

### **AmiaNews**

tel. [045 8063311](tel:0458063311)

fax [045 8063469](tel:0458063469)

e-mail [amia.verona@amiavr.it](mailto:amia.verona@amiavr.it)