

Home | Famiglia | Risparmio

# Come diventare una famiglia 'eco'

**Formaggino MIO**

[formagginomio.it/Concorso](http://formagginomio.it/Concorso)

È arrivato Ci pensa MIO: invia il disegno del tuo bambino e vinci.



di Antonella  
Laudonia

**Spesa, mobilità, pulizie, giocattoli e tempo libero: in un nuovo libro (Eco-famiglie di Elisa Artuso) consigli e spunti per convertire la propria quotidianità a un sistema di vita più sostenibile, lasciando un mondo migliore ai nostri figli**

Per chi ha dei figli consegnare alle future generazioni un ambiente più salubre e pulito, uno stile di vita più sano e sobrio è diventato un must. Chi più, chi meno, tutte le famiglie oggi sono chiamate a interessarsi all'ecologia. E cercare un proprio modo di vivere che sia il più possibile ecosostenibile dovrebbe porsi come obiettivo di ogni nucleo familiare attento e consapevole. Nel nuovo libro *Eco-famiglie* (Il leone verde Editore), l'autrice Elisa Artuso offre numerosi spunti, idee e proposte, per provare a riprogrammare le scelte quotidiane in una direzione che lasci meno impronte possibili sul nostro affannato pianeta. E lo fa partendo da un postulato principe: impariamo a consumare meno e meglio, informandoci ed essendo critici. Solo così si renderà ecologico il nostro modo di vivere, a cominciare dalle relazioni che costruiamo con gli altri, e attraversando tutte le sfere dei nostri acquisti, il nostro modo di mangiare, di muoverci, di giocare con i nostri bambini, di trascorrere il tempo libero e le vacanze o di pulire la nostra casa. Soltanto se il cambiamento sarà concreto e profondo, pur senza estremismi, anche i nostri bambini impareranno un nuovo modo di vivere, più vero e autentico.

**Cibo: biologico, locale, di stagione**

**Largo al consumo critico e ai G.A.S: limitate la spesa al supermercato**

Quante volte si va a fare la spesa al supermercato e non si rispetta la lista preparata a casa



## SERVIZI

- Nomi per bambini
- Calcolo ovulazione
- Calcolo settimane gravidanza
- Calcolo lunghezza feto
- Calcolo DPP - Data presunta parto
- Calcolo percentili
- Calcolo BMI - Indice di massa corporea
- Calcola quanto sarà alto da adulto
- Calcola altezza in base ai genitori
- Hotel per bambini



**Neonato prematuro: tutto quello che c'è da sapere**

[TUTTI I VIDEO](#)

con calma? Arrivati sul posto, si viene sopraffatti dall'orgia consumistica e si cade nelle trappole del marketing, tra sconti, 3 per 2 e piatti pronti ben esposti lì a tentarci. Si compra guidati più dal desiderio del momento che dalla stagionalità, mettendo nel carrello frutta e verdura proveniente dalla Spagna e dal Marocco o anche dall'altra parte del mondo pur di avere le fragole o i pomodori a dicembre, senza accontentarsi dei prodotti, più genuini, che le nostre campagne possono offrirci in pieno inverno. Cambiare si può, diminuendo il nostro impatto ambientale e nutrendosi meglio. Innanzitutto partendo dal consumo critico, ovvero cercando di capire da dove viene un bene e come viene realizzato. Meglio ancora fa chi si rivolge ai G.A.S. ([Gruppi d'acquisto solidale](#)) per rifornire la propria dispensa: così facendo compra cibo e beni di qualità e biologici rispettando il criterio della filiera corta. I G.A.S. si rivolgono direttamente ai produttori (agricoltura e allevamenti biologici), organizzando l'acquisto con distribuzioni dedicate ai propri soci. In alternativa ci si può rivolgere in modo autonomo a produttori locali o cercare di acquistare quanto possibile presso piccoli negozi biologici indipendenti, oppure rivolgendosi a siti internet che effettuano servizi online di spesa bio.

Un altro modo, infine, per ottenere prodotti di alta qualità a basso impatto è autoprodurli. Un esempio? Il pane fatto in casa, o le verdure e la frutta colte nel proprio orto (se non si ha a disposizione un pezzo di terreno, anche sul balcone).

Leggi anche: [Da mamma a produttrice di ecopannolini](#)



## Pulizia della casa

Al giorno d'oggi per le pulizie dell'appartamento si fa in gran parte uso di prodotti di derivazione petrolchimica, perlopiù eccessivamente aggressivi per lo scopo a cui sono destinati. Una casa pulita e profumata, in cui siano stati utilizzati detersivi di quella natura, ha sicuramente un ottimo aspetto, ma apporta conseguenze negative sulla nostra salute e sull'ambiente. Molti dei detersivi che ci vengono proposti sugli scaffali dei supermercati sono ormai smisuratamente specifici, a sfavore di quelli universali. Ma fermiamoci un secondo a riflettere: occorre davvero tenere in casa un detersivo per ogni tipo di superficie, per ogni tipo di tessuto, per ogni fase delle pulizie ordinarie dell'appartamento? L'equazione prodotti aggressivi-inquinamento dell'abitazione è ormai un dato di fatto: i detersivi industriali rilasciano agenti inquinanti non solo nel suolo ma anche all'interno dell'appartamento in cui viviamo con i nostri bambini, le cui allergie, asma e dermatiti sono costantemente in aumento. Soluzioni alternative ne esistono. Innanzitutto utilizzare meno prodotti, eliminandone alcuni come l'ammorbidente, l'anticalcare, il brillantante, e poi optare per detersivi ecocompatibili o darsi all'autoproduzione. Per i detersivi ecologici, che, va detto, sono un po' più costosi di quelli tradizionali, va verificato che siano davvero certificati (per esempio con il marchio Ecolabel, Ecocert, Iacea), e che non si definiscano ecocompatibili solo per strizzare l'occhio al consumatore. Un valido strumento per capire che tipo di prodotto stiamo utilizzando è il [biodizionario](#), che recensisce quasi 5.000 delle 6.200 sostanze utilizzate nella cosmesi e nella detergenza. Quanto all'autoproduzione si possono sostituire i classici anticalcare, ammorbidente e brillantante con l'acido citrico in polvere. Anche l'aceto (più gradevole se di mele) viene in aiuto nelle pulizie domestiche: si può usare per rendere brillanti le stoviglie, per eliminare il calcare dalle superfici, per pulire il frigorifero, per eliminare gli odori sgradevoli dalla lavastoviglie. Pure il bicarbonato di sodio ha un elevato potere pulente e un'ottima capacità di assorbire gli odori, anche nel frigorifero.

Leggi anche: [Risparmiare in gravidanza e quando arriva il bambino](#)

## Cura della persona

Anche gran parte dei prodotti per la cura della persona che troviamo nei supermercati hanno

-  16 Febbraio 2016  
10+1 consigli per calmare le coliche del neonato
-  16 Febbraio 2016  
Educazione: 9 frasi da non dire MAI al vostro bambino
-  24 Febbraio 2016  
18 idee per feste di compleanno davvero ORIGINALI
-  25 Febbraio 2016  
Psicomotricità per bambini, che cos'è e a cosa serve
-  22 Febbraio 2016  
L'educazione dei bambini con l'intelligenza emotiva
-  22 Febbraio 2016  
20 attività Montessori da fare a casa, spunti e idee
-  23 Febbraio 2016  
Malattie esantematiche: la scarlattina
-  18 Febbraio 2016  
Come spiegare la morte ai bambini
-  24 Febbraio 2016  
12 segnali per capire se tuo figlio potrebbe soffrire di allergie
-  26 Febbraio 2016  
Gastroenterite da rotavirus nei bambini
-  25 Febbraio 2016  
Bonus bebè 2016: in cosa consiste e come fare la domanda all'INPS
-  16 Febbraio 2016  
Posizioni allattamento: le 4 tradizionali e alcune che (FORSE) non hai mai provato
-  26 Febbraio 2016  
Cura e salute del neonato:

molte componenti di origine petrolifera e conservanti di sintesi. Pure in questo caso il primo passo da compiere è ridurre il numero di prodotti, limitarsi agli indispensabili e leggere bene le etichette, scegliendo solo i detersivi di alta qualità, naturali, certificati e con pochi imballaggi. Per il bagno ai bambini? Ottimo l'amido di riso o il bicarbonato di sodio. Le saponette? Meglio quelle prodotte artigianalmente o addirittura fatte in casa. Nel libro sono spiegate diverse ricette per farsi da soli saponi, creme per il viso e per il corpo, burro cacao e deodoranti. Provare è anche un modo divertente e creativo di trascorrere del tempo con i propri figli.

Nella parte dedicata alla cura della persona un ampio spazio del capitolo ha come oggetto i pannolini lavabili e i pannoloni ecologici usa e getta (Un nome italiano di riferimento è la Wip Spa). Per chi ha voglia di cimentarsi in questa esperienza vengono fornite dritte e consigli per ottimizzare la propria scelta senza rimpiangere i convenzionali, tenendo sempre presente che qualche compromesso bisogna accettarlo e che la tenuta non sarà mai identica a quella dei pannolini tradizionali.

## Giochi e tempo libero in famiglia





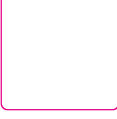
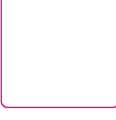
Avete mai provato a contare quanti giocattoli possiedono i vostri figli? Quanti di questi sono di plastica o materiali scadenti e ben presto si rompono o perdono i pezzi? Il gioco dei bambini oggi è eccessivamente industrializzato. Bisognerebbe recuperare la parte più creativa del momento ludico e aver maggior spirito critico nei confronti di ciò che entra in casa per intrattenere i piccoli. Le strade da seguire possono essere due: scegliere giocattoli badando al materiale di cui sono fatti (legno, carta, cartone, lana e materiali naturali in genere), domandarsi sempre se si tratta di un gioco semplice, quali sensi stimola, e se limita l'immaginazione e la creatività del bambino. Oppure, in alternativa, potete realizzare voi stessi dei giochi semplici insieme ai vostri piccini, partendo da oggetti di facile reperimento. Un esempio? Per bimbi piccoli, dai 6 ai 10 mesi, un classico è il Cestino dei tesori, ovvero una cesta di vimini o una scatola riempita con pigne, castagne, conchiglie grandi, nastri, barattoli in latta e tutto ciò che - di innocuo - vi venga in mente che stimoli i cinque sensi. Per i più grandicelli? Largo a bambole e mostri di pezza, biscotti fatti in casa con formine divertenti, pasta di sale per realizzare lavoretti, collage e così via. Senza dimenticare che i giochi all'aria aperta, meglio se in spazi ampi privi di giochi montati e strutturati, dovrebbero avere la precedenza su tutto. Anche una semplice passeggiata in un parco o in un bosco, esplorando la natura, raccogliendo foglie e sassi, scoprendo piante e fiori, odorando profumi e ascoltando suoni, è un'esperienza che non ha pari soprattutto per i bimbi forzati del cemento.



Leggi gli altri articoli delle sezioni [Soldi e lavoro](#) e [Famiglia](#)

Vuoi confrontarti con altre famiglie? Entra nel [forum delle mamme](#)

14 Dicembre 2012

-  una guida pratica che risponde ai dubbi delle mamme
-  19 Febbraio 2016  
Gravidanza, i 7 passi semiseri per diventare un papà felice
-  16 Febbraio 2016  
10 consigli per invogliare i bambini alla lettura
-  15 Febbraio 2016  
"Terrible two": piccolo manuale per genitori per sopravvivere ai capricci
-  19 Febbraio 2016  
I 20 parchi divertimento sulla neve più belli delle Alpi
-  18 Febbraio 2016  
Maria Montessori: le 10 frasi più famose



Nutrirsi da mamma  
Il programma nutrizionale personalizzato per la tua gravidanza



**PRESENTA**



**OPINION MODEL**  
La community per testare prodotti in esclusiva.

**CANDIDATI SUBITO  
PER DIVENTARE TESTER >**

**ISCRIVITI ALLE  
NEWSLETTER  
DI NOSTROFIGLIO.IT**

Ricevi le news della settimana!

**EDITORIALE**

Gli ultimi articoli,  
i video e le storie

inserisci la tua e-mail

invia