



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**SSPICE IT!**

Sustainability Skills Program for International Catering  
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

# SSPICE IT! – Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

## Lezione n°5: La Dieta Sostenibile

Il progetto SSPICE IT! è cofinanziato dalla Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+.

*Il contenuto di questa pubblicazione riflette solo il punto di vista del partenariato di SSPICE IT! e la CE non è responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

<b>AREA TEMATICA</b>	<b>RELAZIONI TRA CIBO, PERSONE E AMBIENTE</b>	
<b>SOTTOAREA DI RIFERIMENTO</b>	<i>Alimentazione sostenibile</i>	
<b>ORE</b>	4	
<b>OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Capire</b> l'impatto sull'ambiente del cibo</li> <li><b>2. Comprendere</b> il concetto di cibo sostenibile</li> <li><b>3. Capire</b> la correlazione tra salute e cibo sostenibile</li> </ol>		
<b>ATTIVITA' DI APPRENDIMENTO</b>		
	<b>Teoriche</b>	<b>Pratiche</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lettura</li> <li>✓ Ricerca Web</li> <li>✓ Casi di studio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ideare menu innovativi basati sui principi di sostenibilità</li> </ul>

## CONTENUTI

<b>LEZIONE 5: LA DIETA SOSTENIBILE .....</b>	<b>4</b>
1. Introduzione.....	4
2. Che cosa si intende per dieta sostenibile? .....	4
3. I benefici di una dieta sostenibile .....	6
4. Che cos'è una dieta salutare? .....	6
5. La dieta mediterranea: sostenibile e salutare.....	8
Esercizio: <i>Menù salutare e sostenibile</i> .....	11
 EXTRA .....	 12
1. Lista di letture aggiuntive.....	12
2. Glossario.....	13
3. Ringraziamenti .....	14
4. Bibliografia .....	14

## LEZIONE 5: La Dieta Sostenibile

### 1. Introduzione

Negli ultimi anni ci siamo trovati di fronte ad una nuova sfida: come allineare la salute umana con quella del pianeta?

Se le domande sono semplici, le risposte non lo sono. Mangiamo troppa carne? Qual è la quantità giusta? I latticini fanno bene alla nostra salute? E al pianeta? Gli esseri umani dovrebbero avere una dieta prevalentemente vegetale? Dovrebbe essere la stessa ovunque? E il pesce? E quali sono le conseguenze per l'ambiente?

### 2. Che cosa si intende per dieta sostenibile?

La FAO definisce il consumo alimentare sostenibile nel seguente modo: *"Le diete sostenibili sono quelle a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili sono protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente accettabili, accessibili, economicamente eque e convenienti, nutrizionalmente adeguate, sicure e salutari, ottimizzando le risorse naturali e umane"*.

Parlare di cibo sostenibile significa affrontare la questione dell'accesso ad un cibo di qualità che rispetti la salute, l'ambiente e l'umanità. Tuttavia, non esiste una certificazione ufficiale europea per gli alimenti "sostenibili". Ecco i principi del consumo sostenibile:

1. **Combattere lo spreco alimentare**, attraverso tecniche di conservazione appropriate per i prodotti, l'utilizzo degli avanzi in frigorifero, la cottura di verdure intere e altro ancora.
2. **Acquistare prodotti locali e stagionali**, privilegiando i produttori locali e consumando frutta e verdura di stagione attraverso filiere corte.
3. **Privilegiare le proteine di origine vegetale**, il che significa consumare più cereali e legumi e ridurre il consumo di carne.
4. **Scegliere grassi di alta qualità** ed utilizzare **oli vegetali** spremuti a freddo, mangiare pesce grasso e altro ancora.
5. **Utilizzare e consumare prodotti integrali o semilavorati** come cereali, pasta, riso e pane artigianale.

6. **Utilizzare prodotti freschi e non lavorati**, ossia acquistare verdure, carne pesce ecc. non industriali, e prendersi del tempo per cucinarli.
7. **Mangiare piatti fatti in casa** aiuta ad evitare i prodotti industriali trasformati che sono dannosi per la salute e arricchiscono le industrie agroalimentari.

Di seguito, una sintesi degli elementi chiave di una dieta sostenibile:

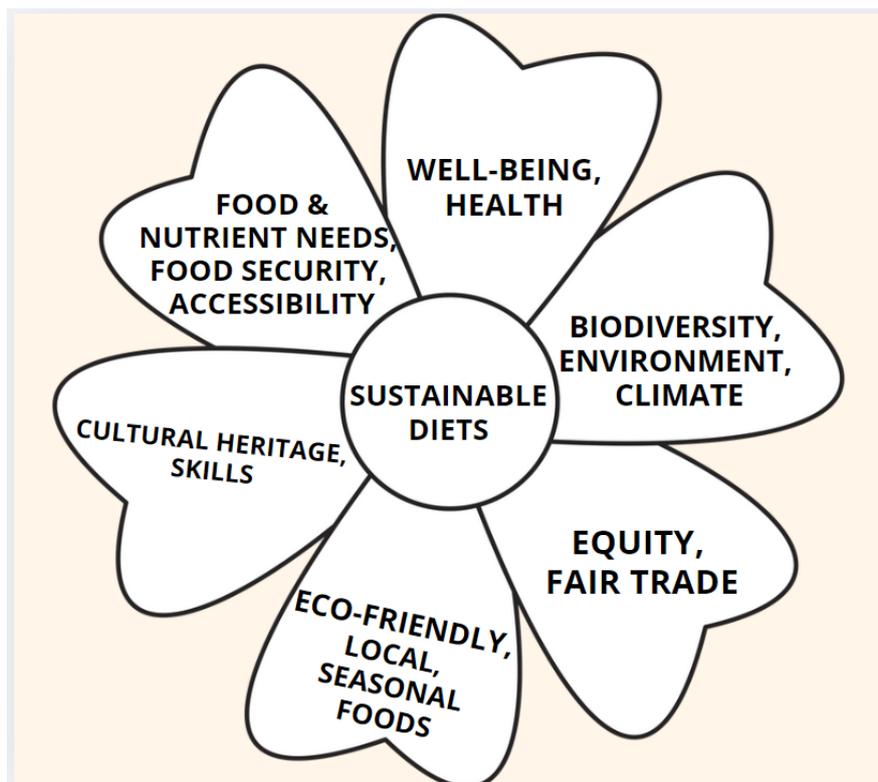


Fig. 1 – Elementi chiave di una dieta sostenibile<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research, and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO. Dal seguente link: <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>, p.34.

### 3. I benefici di una dieta sostenibile

Consumare in modo sostenibile e fare scelte alimentari responsabili richiede cambiamenti nelle abitudini. Il cibo sostenibile presenta benefici a diversi livelli: sanitario, sociale, ambientale ed economico.

- ✓ In termini di salute, la nostra dieta si è evoluta in modo significativo negli ultimi decenni. Gli alimenti industriali e trasformati acquistati nei supermercati hanno contribuito allo sviluppo di malattie come l'obesità, problemi cardiovascolari, diabete ed allergie alimentari.
- ✓ Da un punto di vista sociale, l'accesso a cibo sostenibile e di qualità è un diritto fondamentale che non è ancora riconosciuto a tutti. Diversi studi dimostrano che le famiglie a basso reddito tendono a scegliere alimenti meno costosi e con pochi nutrienti. La sfida dell'alimentazione sostenibile è anche quella di garantire a tutti l'accesso a cibi di qualità, sani ed equilibrati a prezzi socialmente accettabili. È necessario sensibilizzare e guidare i consumatori verso scelte socialmente responsabili.
- ✓ Per quanto riguarda le questioni ambientali, l'alimentazione sostenibile aiuta a mitigare le conseguenze negative dell'agricoltura industriale, come abbiamo detto in precedenza.
- ✓ Dal punto di vista economico, il diritto ad un'alimentazione sostenibile implica la garanzia di redditi dignitosi per i produttori del Sud e del Nord del mondo. Significa sostenere gli attori economici che producono servizi basati su una produzione locale, ecologica e sostenibile.

### 4. Che cos'è una dieta salutare?

La dieta ha un impatto significativo sulla salute. Una dieta ottimale porta ad una maggiore aspettativa di vita, ad una significativa riduzione del rischio di malattie croniche e a miglioramenti nell'espressione dei geni. È dimostrato che una dieta elaborata il meno possibile, vicina alla natura e a base vegetale può prevenire le malattie, migliorare la salute ed allinearsi con diversi approcci dietetici<sup>2</sup>.

Una delle più importanti fonti internazionali di informazioni relative alla dieta e alla nutrizione è The Nutrition Source della Harvard T.H. Chan School of Public Health. Secondo Harvard, una dieta sana è principalmente a base vegetale, con metà del piatto

---

<sup>2</sup> Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?*, Annual Review of Public Health; 35:1, 83-103. Dal seguente link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

costituito da frutta e verdura, un quarto da cereali integrali e loro derivati ed un quarto da proteine come fagioli, noci, pesce e carni magre.

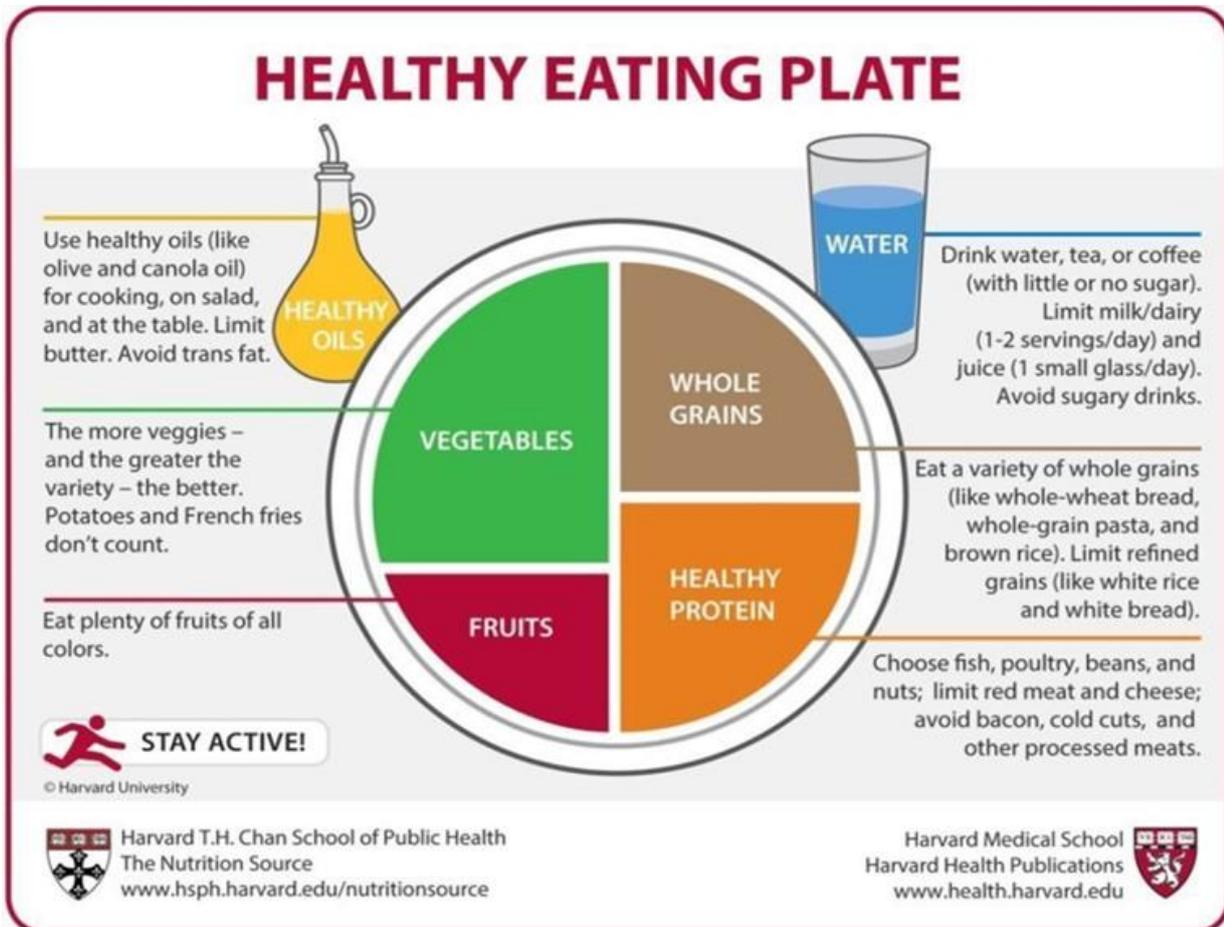


Fig. 2 – Un piatto per una sana alimentazione

Adottare una **dieta povera di carne** è una soluzione ideale sia per la nostra salute che per il pianeta. Infatti, il principale contributo che possiamo dare alla lotta ai cambiamenti climatici attraverso la modifica della nostra dieta è quello di ridurre sostanzialmente la quantità di carne che consumiamo.

In un rapporto delle Nazioni Unite del 2010 si legge: "*Una riduzione sostanziale degli impatti [sull'ambiente] sarebbe possibile solo con un sostanziale cambiamento della dieta a livello mondiale, che si allontani dai prodotti animali*"<sup>3</sup>. Secondo le Nazioni Unite

<sup>3</sup> United Nations Environment Programme, & International Resource Panel (2010). *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials - Summary*.

e il Food Climate Research Network (FCRN) dell'Università di Oxford, gli attuali sistemi e abitudini alimentari mettono a rischio la produzione di cibo e non riescono a nutrire adeguatamente la popolazione<sup>4</sup>.

Un'altra area di ricerca<sup>5</sup> esplora le raccomandazioni dietetiche sia dal punto di vista nutrizionale che della sostenibilità ambientale. Lo studio mette a confronto sei diete e conclude che una dieta vegana è la più sana e la più sostenibile dal punto di vista ambientale, rendendola la scelta più sostenibile.

Nelle sue conclusioni, e per proporre un compromesso accettabile per il grande pubblico, lo studio suggerisce di promuovere una **dieta mediterranea rigorosa**, che si basi su alimenti di origine vegetale, uova, latticini, pesce (due volte a settimana) e carne (occasionalmente).

## 5. La dieta mediterranea: sostenibile e salutare

A questo punto la scelta migliore potrebbe essere la Dieta Mediterranea, un modello alimentare sostenibile per l'ambiente e la salute. Questa dieta si basa sugli alimenti tradizionalmente consumati nel Mediterraneo: pasta, pane, legumi, molta verdura e frutta, poca carne, pesce, formaggio, uova, olio d'oliva. È inoltre scientificamente provato che riduce i rischi di malattie cardiovascolari, obesità e diabete.

Sulla base delle scoperte che mettono in relazione cibo e ambiente, la stessa piramide alimentare della dieta mediterranea può essere letta al contrario per illustrare come l'impatto ambientale degli alimenti che fanno bene alla salute (posti alla base della piramide alimentare) sia minore, mentre l'impatto del consumo degli alimenti più dannosi per la salute (in cima alla piramide alimentare) sia maggiore.

---

<https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

<sup>4</sup> Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Plates, pyramids, planet Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment*. Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford. Dal seguente link: <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

<sup>5</sup> Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.



*Fig. 3 – Piramide alimentare proposta alla prima conferenza mondiale sulla dieta mediterranea come modello sostenibile e salutare*

La dieta mediterranea, oltre a essere certificata dall'UNESCO per il suo valore culturale, è oggi riconosciuta anche come modello di sviluppo sostenibile.

I principi di sostenibilità su cui si basa la dieta mediterranea sono essenzialmente legati al fatto che la produzione di frutta, legumi, verdura e cereali richiede un impiego di risorse naturali e di emissioni di gas serra inferiore rispetto alla produzione di carne e grassi animali.

Si stima che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea abbia un impatto ambientale inferiore di circa il 60% rispetto ad una dieta basata in misura maggiore su carne e grassi animali, come quella del Nord Europa.

Anche i temi della stagionalità, del consumo di prodotti locali e della biodiversità si traducono concretamente in comportamenti sostenibili come la riduzione delle coltivazioni in serra, l'azzeramento dei costi di trasporto per le merci in arrivo da Paesi lontani o la rotazione delle colture.

Oltre ai benefici ambientali, un'alimentazione sostenibile deve apportare anche benefici in termini di salute, economia e società.

Oltre ai benefici ambientali, una dieta sostenibile deve anche apportare benefici sanitari, economici e sociali. L'adozione di modelli alimentari e stili di vita come quello mediterraneo migliora lo stato di salute con conseguente riduzione della spesa sanitaria nazionale. Non solo: privilegiando gli ingredienti stagionali e a basso costo (come i legumi e i cereali), la "spesa mediterranea" è anche economica per le famiglie.

Il consumo di materie prime locali e stagionali, quindi, comporta la valorizzazione di aziende e territori con la relativa offerta gastronomica. Rispetto ai benefici sociali, oltre alla salute, alla consapevolezza alimentare e al legame con il territorio, la dieta mediterranea favorisce l'integrazione sociale. Visti gli effetti positivi sulla sfera sociale, economica e ambientale, questo può essere considerato un modello altamente sostenibile e quindi scegliere la dieta mediterranea, sposandone lo stile di vita nella sua interezza, significa prendere coscienza del pianeta e prendersene cura.

## Esercizio: *Menù salutare e sostenibile*

<b>Pre-requisiti</b>	Conoscenza delle basi di una dieta salutare e sostenibile
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Strumenti</b>	PC, connessione ad Internet, strumenti da cucina facoltativi
<b>Obiettivi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riconoscere i fattori, le abitudini e le scelte alimentari che influenzano la nostra salute, il nostro pianeta e la nostra comunità.</li> <li>2. Essere informati su ingredienti alternativi e cibi non convenzionali.</li> <li>3. Identificare diete ben bilanciate in base alle esigenze nutrizionali.</li> <li>4. Riconoscere le informazioni corrette sulla salute e sugli alimenti nutrizionali.</li> </ol>

### Istruzioni

- ✓ **Step 1:** Dopo aver letto il modulo ed i link suggeriti sull'alimentazione sana e sostenibile, crea un menù.
- ✓ **Step 2:** Inventi e (opzionale) cucina un menù in base al tuo Paese con ingredienti sani e sostenibili. Il menu deve essere composto da: 4 antipasti, 4 piatti principali, 4 "dessert".
- ✓ **Step 3:** Tutti gli ingredienti e le tecniche di cottura devono essere sani e, a seconda del Paese, il più possibile sostenibili.

## EXTRA

### 1. Lista di letture aggiuntive

#### Documenti generali:

- ✓ What Is Climate Change? by the United Nations – un'interessante introduzione al tema del cambiamento climatico: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ "The State of Food Security and Nutrition in the World 2023" by the Food and Agriculture organization of the United Nations – un aggiornamento sui progressi globali verso l'obiettivo di porre fine alla fame e a tutte le forme di malnutrizione: <https://www.fao.org/3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ "Man and the Environment: a General Perspective" by Nico Stehr – Una storia delle mutevoli relazioni tra l'uomo e la natura e della percezione che l'uomo ha di essa.
- ✓ "An inconvenient truth" by Davis Guggenheim - un documentario di denuncia che sensibilizza sull'inquinamento e sui cambiamenti climatici causati dall'uomo.
- ✓ "Les algues vertes (The Green Algae)" by Pierre Jolivet – un film francese che mostra le ripercussioni dell'agricoltura industrializzata e dei pesticidi/insetticidi in Bretagna.
- ✓ "What is Climate Change? | Start Here" by Al Jazeera English, un video di 7 minuti che spiega il cambiamento climatico: <https://www.youtube.com/watch?v=dcBXmj1nMTQ>

#### Organizzazioni no-profit:

- ✓ Greenpeace: Offre articoli sui cambiamenti climatici, sui danni dell'uomo all'ambiente. Lotta contro la distruzione degli ecosistemi e le energie fossili in tutto il mondo: <https://www.greenpeace.org/international/>
- ✓ Oxfam International: Produce documenti sul cambiamento climatico, sulle catastrofi e sulle disuguaglianze alimentari e promuove la giustizia sociale: <https://www.oxfam.org/en>
- ✓ Friends of the Earth Europe. lotta per una giustizia sociale e ambientale per la prevenzione dei disastri ecologici: <https://friendsoftheearth.eu/>

- ✓ Food and Agriculture organization of the United Nations : Agenzia specializzata delle Nazioni Unite che guida gli sforzi internazionali per sconfiggere la fame: <https://www.fao.org/home/en>

#### Documentari:

- ✓ Food Security - a Growing Dilemma (documentario) : un documentario di 30 minuti che affronta il futuro dell'agricoltura, della produzione alimentare e della sostenibilità e sovranità: <https://www.youtube.com/watch?v=wu7PjKawjwI>
- ✓ Human Impact on the Environment: Una playlist di brevi video che affrontano le conseguenze dell'attività umana sul nostro pianeta: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL4ByIaW73wgSuZyfdxJUnhhOjDanFteu>
- ✓ Altri video di National Geographic sul cambiamento climatico si possono trovare al seguente link: <https://education.nationalgeographic.org/resource/resource-library-climate-change/>

## 2. Glossario

FAO: The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite che guida gli sforzi internazionali per sconfiggere la fame e migliorare la nutrizione e la sicurezza alimentare.

Green Deal: Il Green Deal europeo, approvato nel 2020, è un insieme di iniziative politiche della Commissione europea con l'obiettivo generale di rendere l'Unione europea (UE) neutrale dal punto di vista climatico nel 2050.

HLPE: HLPE è l'acronimo di High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition (Gruppo di esperti di alto livello sulla sicurezza alimentare e la nutrizione), un gruppo di esperti scientifici istituito dalle Nazioni Unite per fornire indicazioni e raccomandazioni politiche su questioni di sicurezza alimentare e nutrizione.

UN: L'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) è un'organizzazione intergovernativa i cui scopi dichiarati sono il mantenimento della pace e della sicurezza internazionale, lo sviluppo di relazioni amichevoli tra le nazioni, la cooperazione internazionale e il ruolo di centro di armonizzazione delle azioni delle nazioni.

WWF: Il World Wide Fund for Nature (WWF) è un'organizzazione internazionale non governativa con sede in Svizzera, fondata nel 1961, che opera nel campo della conservazione delle aree naturali e della riduzione dell'impatto umano sull'ambiente.

### 3. Ringraziamenti

Siamo grati ad Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega e Xavier Rodrigues, di POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, per il loro utile contributo alla stesura di questo modulo.

### 4. Bibliografia

Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research, and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO, da <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>

Campiglio L., Rovati G. (2009). *La povertà alimentare in Italia: prima indagine quantitativa e qualitativa*. Guerini e associati, Milano.

Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets. *Science*, 370(6517), 705-708. Da <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>

European Commission (2020), *Climate and energy package*, da [https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package\\_en](https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en)

European Parliament (May 4, 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatiquement neutre*, da [https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at\\_campaign=20234-Green&at\\_medium=Google\\_Ads&at\\_platform=Search&at\\_creation=Sitelink&at\\_goal=TR\\_G&at\\_audience=lepactevert&at\\_topic=Green\\_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD\\_BwE](https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google_Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=lepactevert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_BwE)

Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, da <https://bit.ly/3yBDp10>

FAO (2021), *The state of food security and nutrition in the world 2021. Chapter 2 food security and nutrition around the world*, da <https://bit.ly/3t3y1T2>

FAO (2021), *The state of food security and nutrition in the world 2021. Annex 1a statistical tables to chapter 2*, da <https://bit.ly/3zx2uyp>

GNAFC (2021), *Global report on food crises. Joint analysis for better decisions*, da <https://bit.ly/3DssUkp> , p.19

Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Plates, pyramids, planet Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment*. Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford. Da <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

HLPE. (2020). *Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030 (Report No. 15)*. High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Da <https://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

HLPE (september 2020), *Impacts of COVID-19 on food security and nutrition: developing effective policy responses to address the hunger and malnutrition pandemic*, da <https://bit.ly/2WDQKbQ> , p.4

Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?*, Annual Review of Public Health; 35:1, 83-103, da <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Nyéleni. (2007). *Declaration of Nyéleni*. Da <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>

Oxfam France (September 15, 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de « réfugiés climatiques »*, da <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugies-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence*, da <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>

Sechier T., (October 13, 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF, France bleu*, da <https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (September 7, 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE*, Euractiv, da <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

The Economist (2020), *Global Food Security Index*, da <https://bit.ly/2V3AUab>

UN Committee on Economic, Social and Cultural Rights (CESCR) (12 May 1999), *General Comment No. 12: The Right to Adequate Food (Art. 11 of the Covenant)*, da <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

United Nations Environment Programme, & International Resource Panel (2010). *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials - Summary*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

WWF Germany & WWF Food Practice. (2020, August). *ENHANCING NDCS FOR FOOD SYSTEMS: RECOMMENDATIONS FOR DECISION-MAKERS*, da [https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf\\_ndc\\_food\\_final\\_low\\_res.pdf](https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf)