

COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Saiba o que pode fazer em sua casa
e o que o Continente está a fazer



MISSÃO
CONTINENTE

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

As estimativas apontam para uma população global de cerca de 10 mil milhões de pessoas em 2050. Mantendo-se a tendência atual, esta evolução implicará um aumento na produção global de alimentos, com uma consequente pressão sobre recursos naturais já por si limitados.

O facto de ser produzida uma grande quantidade de alimentos que não é consumida, acarreta grandes impactos negativos em termos ambientais, sociais e económicos. Estima-se que 8 a 10% das emissões globais de gases com efeito de estufa estejam associadas com alimentos que não são consumidos.

Na definição dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), as Nações Unidas criaram metas específicas relacionadas com o tema do desperdício alimentar, cujos contributos terão implicações não apenas no Objetivo 12 (garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis), mas também noutros, relacionados com a redução da pobreza e da fome e a promoção da saúde, para além das questões ambientais.

A meta específica sobre o desperdício alimentar apela à redução para metade no desperdício que acontece no retalho e em nossas casas.

Fonte:

UNEP Food Waste Index Report 2021

O desperdício alimentar não representa apenas perdas económicas, mas também é responsável pela delapidação dos recursos naturais dos quais a humanidade depende para viver.



Fontes:

* UNEP Food Waste Index Report 2021

** <http://www.fao.org/3/a-c0088e.pdf>

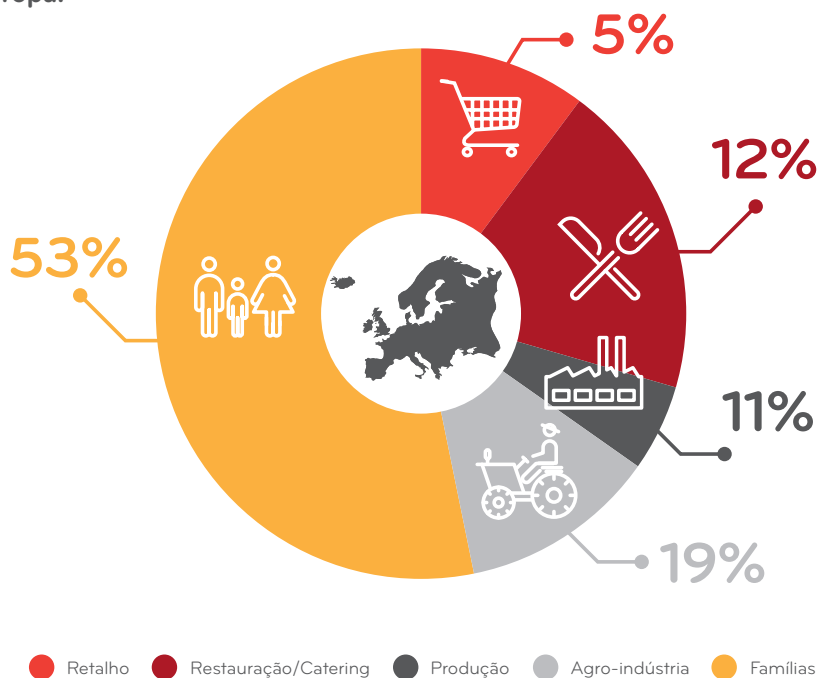
*** <http://www.fao.org/save-food/resources/infographic/en/>

**** FUSIONS EU, Reducing food waste through social innovation, 2016

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

EM NÚMEROS

Repartição do desperdício alimentar por setores de atividade na Europa.*



A maior proporção de desperdício verifica-se nos lares, que a nível mundial têm ainda maior prevalência (61% do desperdício alimentar mundial verifica-se nos lares **).

Fontes:

* FUSIONS EU, Reducing food waste through social innovation, 2016

** UNEP Food Waste Index Report 2021

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

EM NÚMEROS EM PORTUGAL

Portugal não é exceção...*



kg de comida
desperdiçados por
cada um de nós
num ano



mil toneladas
de produtos alimentares
desperdiçados
só pelas famílias

A nível mundial e também da União Europeia, há muito trabalho a ser feito para analisar as causas e principais origens do desperdício alimentar e atuar em cada uma delas através de ações concretas.

Em Portugal, para que consigamos também dar o nosso contributo e influenciar positivamente outros países através das nossas boas práticas, foi criado o Plano Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (PN-CDA).

*Fonte:

UNEP Food Waste Index Report 2021

**COMBATE AO
DESPERDÍCIO
ALIMENTAR**

O QUE PODE FAZER EM SUA CASA



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

EM CASA

Sabendo que mais de metade do desperdício é gerado em nossas casas, facilmente identificamos que a forma como compramos, guardamos, preparamos e consumimos os alimentos tem um impacto muito importante.

Existem ações simples que podemos aplicar no nosso dia-a-dia e rapidamente passar a fazer parte da rotina.

Deixamos alguns conselhos que pode ajustar aos seus hábitos, garantindo assim que com estes pequenos gestos está a contribuir para resolver um problema que tem graves consequências a nível global.

Para contribuir ainda mais, espalhe a mensagem! Partilhe estas e outras sugestões com a sua família e amigos.



COMPRAS



RÓTULOS



TRANSPORTE

ARRUMAÇÃO
DE ALIMENTOSPREPARAÇÃO
DA REFEIÇÃOSOBRAS DA
REFEIÇÃO

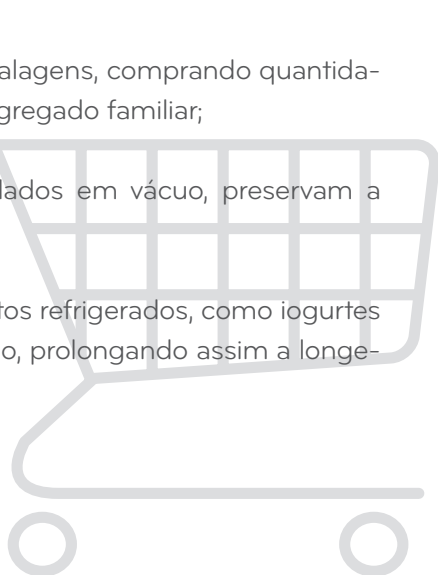


COMPRAS

Se nem sempre utiliza toda a comida que compra, se sobram alimentos em sua casa, está na hora de fazer uma reavaliação às suas compras alimentares. As suas escolhas são importantes para si, para a sua carteira e para diminuir o desperdício alimentar.

Algumas mudanças simples na forma como planeia e faz as suas compras de alimentos podem ter muitas vantagens.

- Planeie as refeições e escreva uma lista do que vai precisar;
- Não vá às compras com fome, para não comprar produtos de que não precisa;
- Escolha fruta e legumes feios, evitando que sejam desperdiçados por ninguém os querer comprar;
- Tenha em atenção a dimensão das embalagens, comprando quantidades ajustadas às necessidades do seu agregado familiar;
- Se disponíveis, prefira alimentos embalados em vácuo, preservam a qualidade durante mais tempo;
- Deixe para o fim das compras os alimentos refrigerados, como iogurtes e congelados, reduzindo as perdas de frio, prolongando assim a longevidade dos produtos.





RÓTULOS

Os rótulos fornecem informação muito útil que permite aos consumidores ter um melhor conhecimento do produto. Nos rótulos pode aparecer **“Consumir de preferência antes de”** que está relacionado com a qualidade do alimento e não com a segurança alimentar. Quando o rótulo diz **“Consumir até”** refere-se à segurança alimentar.

- Ao adquirir o produto, deve ler sempre o rótulo com a indicação da validade para perceber a sua longevidade;
- Os alimentos com a indicação “Consumir de preferência antes de” podem ser consumidos depois da data indicada, contudo poderão já ter perdido algumas das suas características;
- O consumo dos produtos com a indicação “Consumir até” deve ser feito até à data indicada no rótulo e não em datas posteriores;
- Respeite as condições de conservação dos alimentos que os rótulos indicam, nomeadamente em relação à temperatura e local.



TRANSPORTE

Os alimentos adquiridos nas lojas e/ou supermercados devem ser transportados de forma adequada. Muitas vezes não damos a devida importância, mas a verdade é que existem alimentos que podem perder as suas características se não tivermos cuidado no seu transporte, reduzindo muitas vezes a durabilidade dos alimentos tornando-os impróprios para consumo mais cedo.

- Acondicione da melhor forma os alimentos nos sacos de compras, de forma a garantir que não se partem, deformem, amachuquem ou fiquem inutilizados;
- Utilize sacos térmicos sempre que necessário, para garantir a frescura dos seus alimentos, conservando as suas características;
- Após as suas compras tente regressar diretamente a casa evitando que os produtos estejam sujeitos a temperaturas elevadas;
- Transporte os alimentos em caixas herméticas em vez das embalagens originais dos produtos/alimentos, quando fizer refeições fora de casa (escritório, escola, piquenique,...). Assim, o que sobrar poderá levar novamente para casa podendo ser consumido noutra ocasião.





ARRUMAÇÃO DE ALIMENTOS

A correta arrumação dos alimentos em nossa casa é a chave para conservar os alimentos por mais tempo e para diminuir o desperdício alimentar. Temperaturas adequadas no frigorífico e congelador aumentam a durabilidade dos alimentos, assim como o correto acondicionamento dos produtos em locais secos e frescos.

- Garanta que sabe o que tem na despensa e no frigorífico, uma arrumação frequente, com a respetiva verificação da validade dos produtos, pode não só reduzir o desperdício, mas também trazer novas ideias de refeições para aproveitar os ingredientes antes que se estraguem;
- Evite ter o frigorífico muito cheio, pois dificulta a circulação do ar frio, levando a aquecer determinados pontos no frigorífico, e causar a deterioração dos alimentos;
- Limpe o frigorífico pelo menos 2 vezes por mês para evitar a proliferação de bactérias;
- Após a abertura das embalagens, coloque os alimentos em recipientes bem vedados – embalagens herméticas – para garantir a sua conservação, não esquecendo de anotar a data de validade;
- Arrume os seus alimentos de acordo com o prazo de validades destes. Os de menor prazo deverão ficar mais próximos para consumo.



PREPARAÇÃO DA REFEIÇÃO

Enquanto preparamos as nossas refeições, alguns alimentos são desperdiçados, porque muitas vezes nos esquecemos que podem ter utilidade em futuras refeições.

Muitas sobras de alimentos são esquecidas no frigorífico e acabam por ir parar ao lixo.

- Planeie as suas refeições de acordo com os produtos que tem em casa;
- Dê preferência aos produtos que se encontram mais próximos do fim da data de validade;
- Cozinhe em doses duplas e poupe tempo na cozinha. Assim, poderá poupar tempo, energia e dinheiro, assegurando que tem sempre uma refeição pronta à sua espera;
- Ajuste o tamanho das porções de alimentos confeccionados e servidos consoante o número de pessoas.





SOBRAS DA REFEIÇÃO

Pão seco, sobras de carnes e de legumes, fruta muito madura, são todos exemplos de alimentos que podem ainda ser utilizados. Há muitas formas saudáveis de aproveitar os alimentos já confeccionados. As sugestões que apresentamos servem apenas para despertar a sua atenção. Tudo dependerá da sua imaginação!

APROVEITE:

- A fruta madura para fazer um saudável batido, puré ou salada;
- As hortícolas para fazer uma sopa ou esparregado e as sobras das batatas cozidas para um puré ou empadão;
- As sobras de carne ou peixe para fazer uma salada, um empadão, pastéis ou rissóis;
- O arroz para fazer uma base da sopa, ou para arroz de forno;
- As folhas e os talos (couve, alho francês,...) e as cascas de alimentos (courgette, cenoura, batata,...), para fazer molhos, caldos ou sobremesas;
- As sobras das refeições para confeccionar novos pratos, ou opte por congelar;
- Faça compostagem. É ecologicamente sustentável, económico e alternativo aos fertilizantes químicos.

**COMBATE AO
DESPERDÍCIO
ALIMENTAR**

**O QUE O CONTINENTE
ESTÁ A FAZER**



COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



"Enquanto líder do retalho alimentar em Portugal, o Continente reconhece a responsabilidade e o impacto das suas ações junto dos seus clientes, colaboradores, fornecedores e comunidades envolventes e aposta (cada vez mais), no combate ao desperdício alimentar e na promoção de iniciativas que contribuam para o desenvolvimento sustentável da sociedade portuguesa."



CADEIA DE ABASTECIMENTO

O combate ao desperdício alimentar ao longo de toda a cadeia de abastecimento é uma das prioridades do Continente. É necessário trabalhar em conjunto com todos os intervenientes: produtores, fabricantes, operadores logísticos, colaboradores e consumidores para despertar, sensibilizar e implementar soluções e comportamentos que levem à diminuição do desperdício alimentar.



O CLUBE DE PRODUTORES DO CONTINENTE



Sensibilizar e consciencializar os produtores e fabricantes para o combate ao desperdício alimentar, é um aspeto da maior importância.

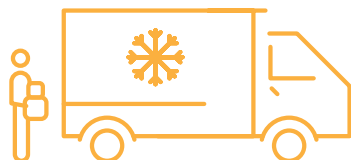
O Continente procura ajudar a planear as produções de acordo com as escolhas dos consumidores, trabalhando em regime de parceria no controlo de qualidade, bem como na definição do tamanho das embalagens, ajustando-as aos perfis de consumo.

O CLUBE DE PRODUTORES DO CONTINENTE ATUA JUNTO DOS SEUS PARCEIROS PRODUTORES AGRO-ALIMENTARES PARA:

- Planearem as suas produções, evitando a sobreprodução;
- Utilizarem as melhores técnicas de proteção e acondicionamento dos produtos;
- Definirem a quantidade de produtos por tipo de embalagem;
- Melhorarem a rastreabilidade da qualidade.



LOGÍSTICA/TRANSPORTE



O Continente adota as melhores práticas em todo o processo logístico de abastecimento às lojas, para minorar potenciais degradações/perdas dos produtos alimentares.

DESSA ATUAÇÃO, PODEMOS DESTACAR:

- Os requisitos pedidos aos fornecedores sobre as condições de transporte dos produtos desde a origem até a sua entrega nos nossos entrepostos;
- O controlo rigoroso da cadeia de frio ao longo de todo o processo: transporte, armazenamento e exposição;
- O cuidado no manuseamento dos produtos nos nossos entrepostos e lojas;
- Escolha das melhores rotas, para garantir as melhores condições de conservação e ao mesmo tempo reduzir a pegada ambiental no transporte.



O CONTINENTE



O Continente dispõe de uma estrutura central que atua na identificação das causas que originam o desperdício alimentar. Após esta verificação, são definidas medidas que envolvem todas as áreas da empresa.

ALGUNS EXEMPLOS:

- Ajustar a gama e espaço nas nossas lojas de acordo com as preferências dos clientes;
- Ajustar o número de unidades contidas nas embalagens de acordo com as necessidades dos consumidores;
- Melhorar as características das embalagens por forma a conservar melhor os alimentos;
- Reduzir o preço em produtos que se aproximam do fim do prazo de validade (etiquetas cor de rosa). Com mais de 10 anos, este sistema evita o desperdício e oferece benefício económico ao cliente;
- Otimizar os equipamentos de exposição para garantir a qualidade e longevidade dos produtos alimentares.



COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR O QUE O CONTINENTE ESTÁ A FAZER

O Continente procura diariamente adaptar a sua oferta de produtos de forma a responder às necessidades dos consumidores.

No desenvolvimento dos produtos de Marca Própria, o Continente garante a disponibilização de produtos inovadores com elevados padrões de qualidade e segurança.

ALGUMAS INICIATIVAS ADOTADAS MAIS RECENTEMENTE PARA AUMENTAR O NOSSO CONTRIBUTO NO COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR:

- O projeto **LifeFoodCycle**, é uma plataforma inovadora que permitirá às lojas Continente gerir as suas quebras de forma mais digital, otimizando a doação a instituições sociais e a venda a parceiros de produtos alimentares;
- Para reduzir o desperdício, as **bananas que vão sobrando soltas** (separadas do cacho) na loja foram disponibilizadas em cestos para venda com uma campanha de sensibilização para chamar a atenção dos consumidores;
- Com as bananas maduras que não são vendidas, o Continente criou um **bolo de banana** com base nos princípios da Economia Circular;
- Já é possível comprar a **Caixa Zer0% Desperdício** com frutas e legumes que estão perto de ultrapassar o ponto ótimo de consumo, a um preço mais baixo.



CONSUMIDORES



No combate ao desperdício alimentar, o Continente aposta nas melhores técnicas de proteção dos produtos, assim como na definição das quantidades de produto por tipo de embalagem.

ESTAS MELHORIAS REPRESENTAM:

- Uma maior longevidade dos produtos em casa dos consumidores;
- Um ajuste das porções contidas nas diferentes embalagens face às necessidades dos consumidores;
- Uma oferta ajustada às preferências dos consumidores;
- Melhor informação para permitir escolhas mais adequadas.

Estas medidas ajudam o consumidor a tomar decisões que não só lhe garantem os melhores produtos, como ainda apoiam as melhores práticas a adotar em casa para contribuir para a redução do desperdício alimentar.



APOIO À COMUNIDADE



O Continente tem como prática, desde 1994, fazer doação dos produtos alimentares e não alimentares excedentes a instituições de solidariedade social selecionadas, em estreita articulação com as autarquias e comunidades locais.

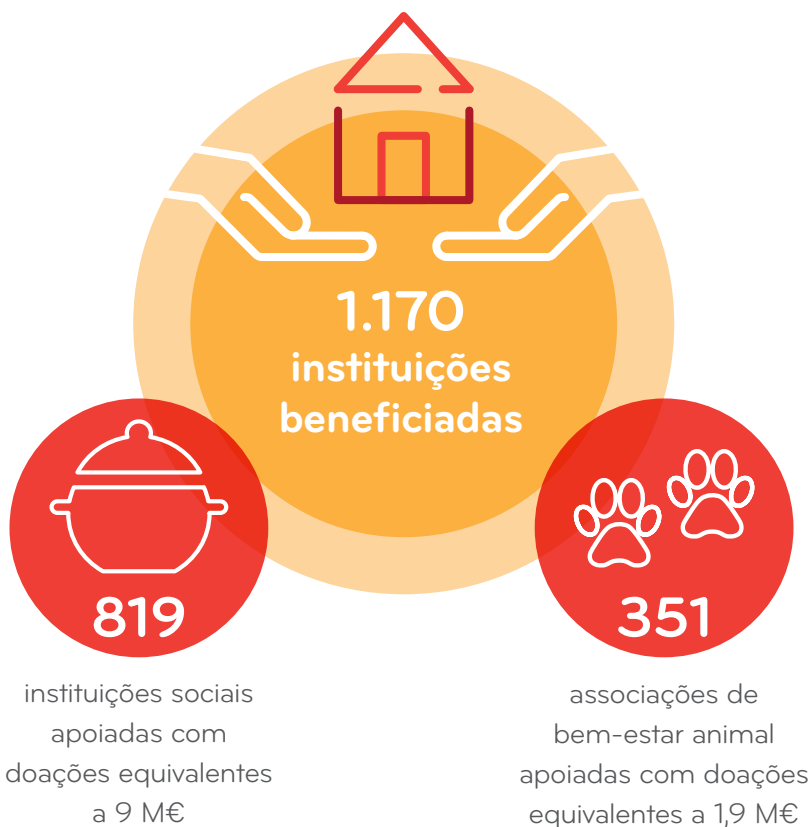
A Missão Continente surge da necessidade de reforçar o contributo do Continente para o desenvolvimento das comunidades, numa tentativa de melhorar a qualidade de vida das famílias em Portugal, fomentando também a adoção de comportamentos responsáveis por parte de todos, enquanto consumidores.

Promovidas pela Missão Continente, as doações diárias de excedentes alimentares das lojas, são fruto de inúmeras parcerias estabelecidas com diversas entidades como a Cruz Vermelha Portuguesa, a Refood e o Banco Alimentar Contra a Fome, entre outras.

Em 2020, foram apoiadas diariamente 1.170 instituições de apoio social de associações de bem-estar animal, num valor total de 10,9 milhões de euros.



**EM 2020, A MISSÃO CONTINENTE
DOU PRODUTOS ALIMENTARES
EXCEDENTES DAS LOJAS
SUFICIENTES PARA AJUDAR:**



COLABORADORES



No combate ao desperdício alimentar, todos os dias as áreas sociais das lojas e entrepostos disponibilizaram produtos alimentares excedentes aos seus colaboradores.

Estes produtos podem ser consumidos durante o horário laboral, permitindo poupanças de custos com a alimentação e evitando o desperdício de alimentos em boas condições de consumo.



milhões € em produtos alimentares excedentes disponibilizados para os colaboradores, em 2020

