

COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

A alimentação é a base da vida e dela depende a saúde do ser humano. Todos os dias, grandes quantidades de alimentos que poderiam ter sido consumidos são desaproveitados. A quantidade de produtos alimentares desperdiçados representa uma fração notável dos resíduos urbanos produzidos. Este é um problema demasiado sério que implica o bem estar de todos nós.

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

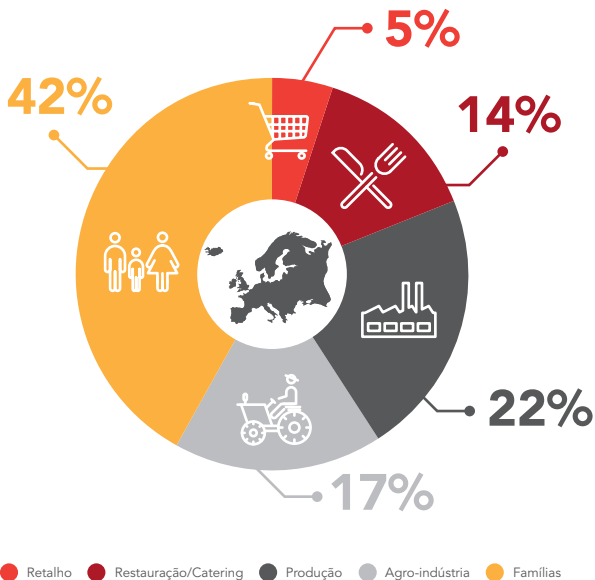


* Fonte: Kummu, M. et al (2012), *Lost food, wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use*, Science of Total Environment.

** Fonte: *Preparatory Study on Food Waste across EU 27* (2010), Comissão Europeia.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM NÚMEROS

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



Este desperdício verifica-se sobretudo ao nível das famílias, sendo o setor do retalho/grossista responsável por uma fatia de apenas 5%.

* Fonte: Eurostat 2006

DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM NÚMEROS EM PORTUGAL

Portugal não é exceção...*



kilos de comida
desperdiçados por
cada um de nós
num ano.



milhão de toneladas
de produtos
alimentares
desperdiçados
por ano.

O desperdício alimentar é também responsável pelo aumento das emissões de gases de efeito de estufa, impacte na biodiversidade e diminuição das reservas de água potável.

Pela importância do tema, a Assembleia da República declarou 2016 como o Ano Nacional do Combate ao Desperdício Alimentar.

* Fonte: Baptista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S. G. (2012), *Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal*, Lisboa: CESTRAS.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR NA CADEIA ALIMENTAR

Cerca de **42%** do desperdício alimentar tem origem nas nossas casas. É importante sensibilizar e consciencializar todos nós para a necessidade de uma mudança de atitudes. As escolhas individuais têm impacte localmente na família e na comunidade e globalmente no país e no mundo.

São diversas as formas pelas quais todos nós podemos combater o desperdício alimentar, fazendo a nossa parte, e contribuindo para uma melhoria global.

Deixamos-lhe alguns conselhos para que possa também dar o seu contributo para combater o desperdício alimentar, quando: vai as compras; na leitura de rótulos; no transporte e arrumação dos seus alimentos; na confeção das suas refeições; e no aproveitamento das sobras daí resultantes.



COMPRAS



RÓTULOS



TRANSPORTE



ARRUMAÇÃO
DE ALIMENTOS



PREPARAÇÃO
DA REFEIÇÃO



SOBRAS DA
REFEIÇÃO

OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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.

É importante saber como pode mudar as suas atitudes e fazer as suas compras de forma mais sustentada.

CONSELHOS

- Planeie as refeições antes de ir às compras. Escreva uma lista de tudo o que vai precisar e não se esqueça de a levar consigo. As sugestões do Chef Continente são uma boa ajuda para inovar nas suas refeições;
- Deixe para o fim das compras os alimentos refrigerados, como iogurtes e congelados, reduzindo as perdas de frio, prolongando assim a longevidade dos produtos;
 - Tenha em atenção a dimensão das embalagens, comprando quantidades ajustadas às necessidades do seu agregado familiar;
 - Sempre que estejam disponíveis alimentos embalados em vácuo prefira esta opção. Permite preservar melhor as suas qualidades durante um maior período de tempo.



OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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.

CONSELHOS

- Respeite as condições de conservação dos alimentos que os rótulos indicam;
- 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.



OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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.

CONSELHOS



- 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.

OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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.

CONSELHOS

- 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 validade destes. Os de menor prazo deverão ficar mais próximos para consumo.



OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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.

CONSELHOS

- 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.



OS NOSSOS CONSELHOS

para evitar o Desperdício Alimentar



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 ris-sóis;
- O arroz que sobrou 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.

