

Vamos todos reduzir o **DESPERDÍCIO** ALIMENTAR

Alimentação Saudável e Sustentável



EDUCAÇÃO PARA A
CIDADANIA



Eco-Escolas

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO
PARA A SAÚDE - PES



DESPERDÍCIO de ALIMENTOS !...

Record TV Europa | FALA PORTUGAL - Grande Reportagem: Desperdício Alimentar



Para ver o vídeo clica no link - <https://www.youtube.com/watch?v=-xVvQY-1fio>

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentar é celebrado anualmente a 29 de setembro, desde 2019, e tem como objetivo sensibilizar as pessoas para evitarem o desperdício alimentar.



O desperdício alimentar em casa ou na escola é todo o alimento que é comprado, confeccionado ou preparado e não é consumido.

Sabias que...

... na escola, todos os dias se desperdiçam alimentos:

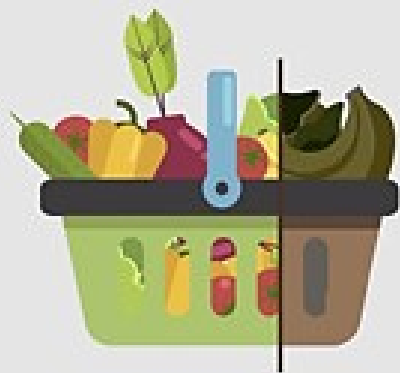
- refeições confeccionadas e não consumidas,
- sobras excessivas de alimentos nos pratos,
- comida perdida espalhada pelo chão ou na mesa.



“ Que inconsciência e falta de respeito por quem passa fome e por quem trabalha duro para os produzir! ”

Sabias que...

... o desperdício alimentar tem um peso; pesa 1,3 bilhões de toneladas por ano, o equivalente a um pouco mais de $\frac{1}{4}$ dos alimentos produzidos anualmente no mundo.



33%

dos alimentos
são perdidos
ou desperdiçados



**1,3
Bilhão**

de toneladas
de alimentos
são jogados
no lixo por ano



“Quantas pessoas podiam ser alimentadas com o que se deita fora? Um sexto da população do mundo passa fome.”

Sabias que...

... desperdiçar alimentos é desperdiçar nutrientes para o nosso corpo, mas também desperdiçar trabalho, água, energia, combustíveis, recursos naturais e muito dinheiro.



“Compramos demasiado, compramos mal e deixamos estragar. Não é admissível que um terço do que é produzido acabe no lixo.”

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

QUERCUS - Programa de TV BORA AMBIENTAR - EP 54 - Desperdício Alimentar



Vidmore
Free Online Screen Recorder



Quercus - Bora Ambiental – EP 54 Desperdício Alimentar - <https://www.youtube.com/watch?v=ZH8qqwmRae8>

Dicas para evitar o DESPERDÍCIO ALIMENTAR

- 1.** Planeia as tuas refeições e elabora uma lista de compras antes de ires ao supermercado;
- 2.** Consulta o prazo de validade de todos os produtos, escolhe os de prazo mais alargado;
- 3.** Começa por utilizares as hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes;
- 4.** Utiliza a fruta amolecida para preparar batidos de fruta ou fruta cozida/assada;
- 5.** Reaproveita as sobras de batatas do dia anterior para fazer a base de uma sopa ou um puré de batata;
- 6.** Utiliza as sobras de peixe ou carne para preparar uma salada ou um empadão;



Mais algumas dicas para evitar o desperdício alimentar:

- 7.** Aproveita sobras de hortícolas para confecionares uma sopa;
- 8.** Com o pão do dia anterior podes fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche;
- 9.** Aproveita a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos;
- 10.** Não deites fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas, aproveite-as para fazer chá ou compotas;
- 11.** Cozinha apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que irão comer a refeição;
- 12.** Congela os alimentos confecionados que sobrarem ou coloca-os no frigorífico em recipientes apropriados.



NÃO
ao

DESPERDÍCIO **ALIMENTAR**

