

Desperdício Alimentar

“Gente Bonita Come Fruta Feia”

15 de março de 2021



Dia Mundial dos Direitos do Consumidor

“Gente Bonita Come Fruta Feia”

Estratégias de Combate ao Desperdício Alimentar

2021

Hoje, celebra-se o Dia Mundial dos Direitos do Consumidor. Este ano, assinalamos esta data com o *Fórum “Gente Bonita Come Fruta Feia”* - Estratégias de Combate ao Desperdício Alimentar, promovido pela Secretaria Regional de Inclusão Social e Cidadania, através da Direção Regional dos Assuntos Sociais.

OBJETIVO

Combate ao Desperdício Alimentar

RESPONSABILIDADE PARTILHADA

Do Produtor ao Consumidor - Produção sustentável para um consumo responsável.

Dados Estatísticos

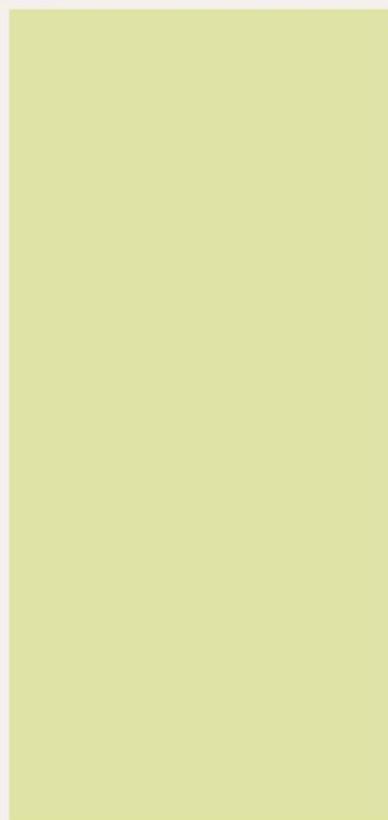


1/3 de todos os géneros alimentícios produzidos no mundo é desperdiçado;

88 milhões de toneladas de alimentos (cerca de 20% do que é produzido) são desperdiçados todos os anos na União Europeia: 173 Kg per capita;

1 milhão de toneladas (17% da produção anual) de alimentos são desperdiçados em Portugal: 96,8 kg per capita;

Se redirecionássemos 1/3 desses alimentos desperdiçados para as pessoas mais carenciadas, cobriríamos as necessidades alimentares em todo o país.



Como Reduzir o Desperdício Alimentar?

Pequenos gestos diários marcam a diferença.

1 _____
REPENSAR



2 _____
RECUSAR



3 _____
REDUZIR



4 _____
REUTILIZAR



1

REPENSAR

Questione os seus hábitos!

Compras exageradas / Quantidades desproporcionadas de comida:

Adeque as compras às suas necessidades e adapte as receitas à dimensão do agregado familiar.

Pense primeiro naquilo que “há para comer”, em vez do que “lhe apetece comer”.

Repense o que é comestível:

Cozinha brócolos, mas não consome os talos? Costuma assar beterraba, mas nunca come as suas folhas? **Os caules e folhas dos vegetais estão carregados de nutrientes.**

Estimule o aproveitamento criativo, simultaneamente saboroso e nutritivo, dos alimentos, e combata a conotação pejorativa, usualmente associada às expressões “sobras” ou “restos”.

Há “sobras” com qualidade de sobra!!



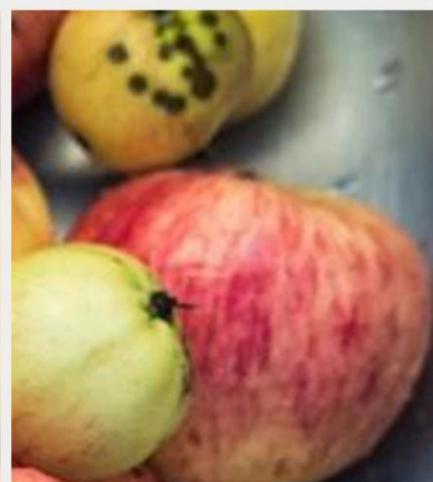
2

RECUSAR

Leve consigo apenas o que vai comer!

Aparência dos produtos:

Não baseie a escolha dos alimentos, apenas por motivos estéticos. Produtos “feios” podem ter igual ou maior qualidade que os produtos com melhor aparência. Não recuse “Fruta Feia”.



3

REDUZIR

Faça uma boa gestão!

Planeie as suas refeições:

Antes de ir ao supermercado, faça uma lista do que realmente precisa e nas quantidades certas. Compre de forma inteligente e, assim, irá reduzir não só o desperdício de alimentos mas, também, o desperdício de dinheiro!

Identifique a sua comida:

Lave, seque, pique, e armazene os produtos em recipientes claros, rotulando-os para que não se esqueça que eles estão ali.

Transporte, manuseie e armazene sempre nas condições apropriadas.

Faça uma boa gestão:

Comece por utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e, só depois, as mais verdes.

Verifique as datas de validade, e siga as instruções de conservação constantes dos rótulos.



4

REUTILIZAR

Mesmo quando o produto não seja tão fresco, ainda é comestível!

Vegetais e frutas menos frescos:

Adicione frutas e vegetais maduros aos *smoothies*, ou asse no forno. Congele frutas e vegetais para preservá-los.

Com as batatas do dia anterior, faça a base da sopa ou um puré.

Faça a compostagem e use composto no seu jardim:

Não deite no lixo a matéria orgânica.



O Desperdício Alimentar, pelos impactos económicos, ambientais e sociais que provoca, é uma problemática que a todos diz respeito! Promova um consumo responsável, equilibrado e sustentável!!



**Região Autónoma
da Madeira**
Governo Regional

Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania
Direção Regional dos Assuntos Sociais