

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

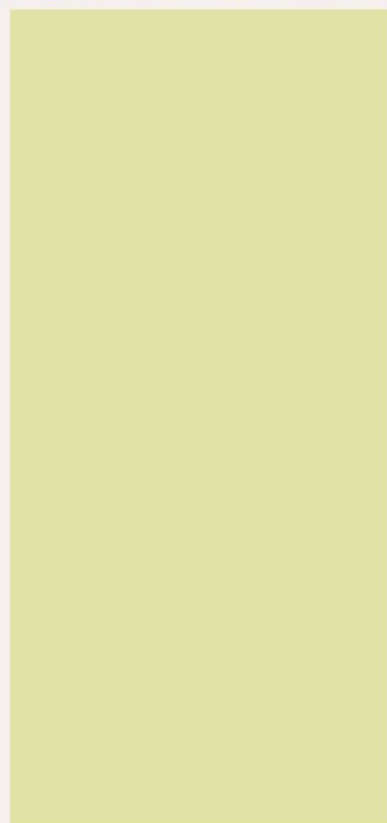


1/3 de todos os géneros alimentícios produzidos no mundo é desperdiçado;

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!

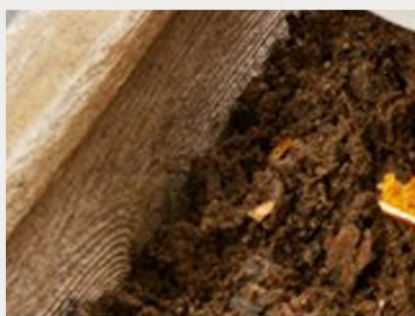
Vegetais e frutas menos frescos:

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