

# ABC da SUSTENTABILIDADE

## Alimentação saudável e sustentável

Guião de apoio ao professor

**Objetivo:** Sensibilizar para hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

**Subtemas:** Definição e contextualização; Introdução às temáticas que iremos aprofundar com a criação de mensagens chave sobre cada um dos temas que vamos abordar.



### O que é uma alimentação saudável e sustentável?

Uma alimentação saudável e sustentável **ajuda a proteger o nosso planeta**, garantindo que temos **alimentos suficiente para todos**, agora e no futuro. É **importante para a nossa saúde física e mental**, e também para a saúde dos animais e das plantas que vivem connosco.



### As vantagens de uma alimentação saudável e sustentável:

#### 1. Ajuda o planeta:

- Cuida do ambiente.
- Protege os animais e as plantas que vivem connosco.

#### 2. Ajuda as pessoas:

- Mantém-nos saudáveis e felizes, tanto no corpo como na mente.
- Garante que todos temos alimentos suficiente para viver bem.
- Está facilmente disponível e tem um preço acessível.
- Respeita a nossa cultura e tradições.



Sabias que **em Portugal**, todos os anos, **são desperdiçados 1 milhão de toneladas de alimentos**? Isto **equivale ao peso de 5 baleias grandes** e é muito triste, porque esses alimentos podiam ser aproveitados. Por isso, é importante aprender a comer de forma saudável e a não desperdiçar alimentos. Vamos cuidar do nosso planeta e das pessoas! Este ano vamos aprender mais sobre como proteger a natureza e como não desperdiçar alimentos.



## Os primeiros passos para uma alimentação saudável e sustentável:

- **Preferir alimentos de origem vegetal** (leguminosas, cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes);
- Comprar alimentos a **produtores locais**;
- Optar por frutas e hortícolas **da época**;
- Comprar alimentos com **embalagens ecológicas**;
- Fazer uma lista de compras para **evitar o desperdício** de alimentos;
- **Aproveitar as sobras** das refeições;
- **Aproveitar** as partes dos alimentos frequentemente não utilizadas, por exemplo os talos dos hortícolas para fazer sopa;
- Tomar atenção à **data de validade** dos alimentos.

### Referências:

Associação Portuguesa de Dietistas. MOVIMENTO 2020. Folhas Equilíbrio – Alimentação Sustentável para Todos. 2015.

Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

Desperdício alimentar (t) por Localização geográfica (NUTS - 2013) e Elos da cadeia de abastecimento alimentar; Anual - Estatísticas do Desperdício Alimentar, Instituto Nacional de Estatística. Instituto Nacional de Estatística. Disponível em

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0011470&contexto=bd&selTab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011470&contexto=bd&selTab=tab2). Acesso em 31/08/2023

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

