

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** da
SUSTENTABILIDADE

Desperdício alimentar



**O QUE É O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR?**

PERDA DE ALIMENTOS AO LONGO DE TODA A CADEIA ALIMENTAR

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

PERDA DE ALIMENTOS AO LONGO DE TODA A CADEIA ALIMENTAR

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

DESDE A SUA
PRODUÇÃO



PERDA DE ALIMENTOS AO LONGO DE TODA A CADEIA ALIMENTAR

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

DESDE A SUA
PRODUÇÃO



AO SEU
CONSUMO



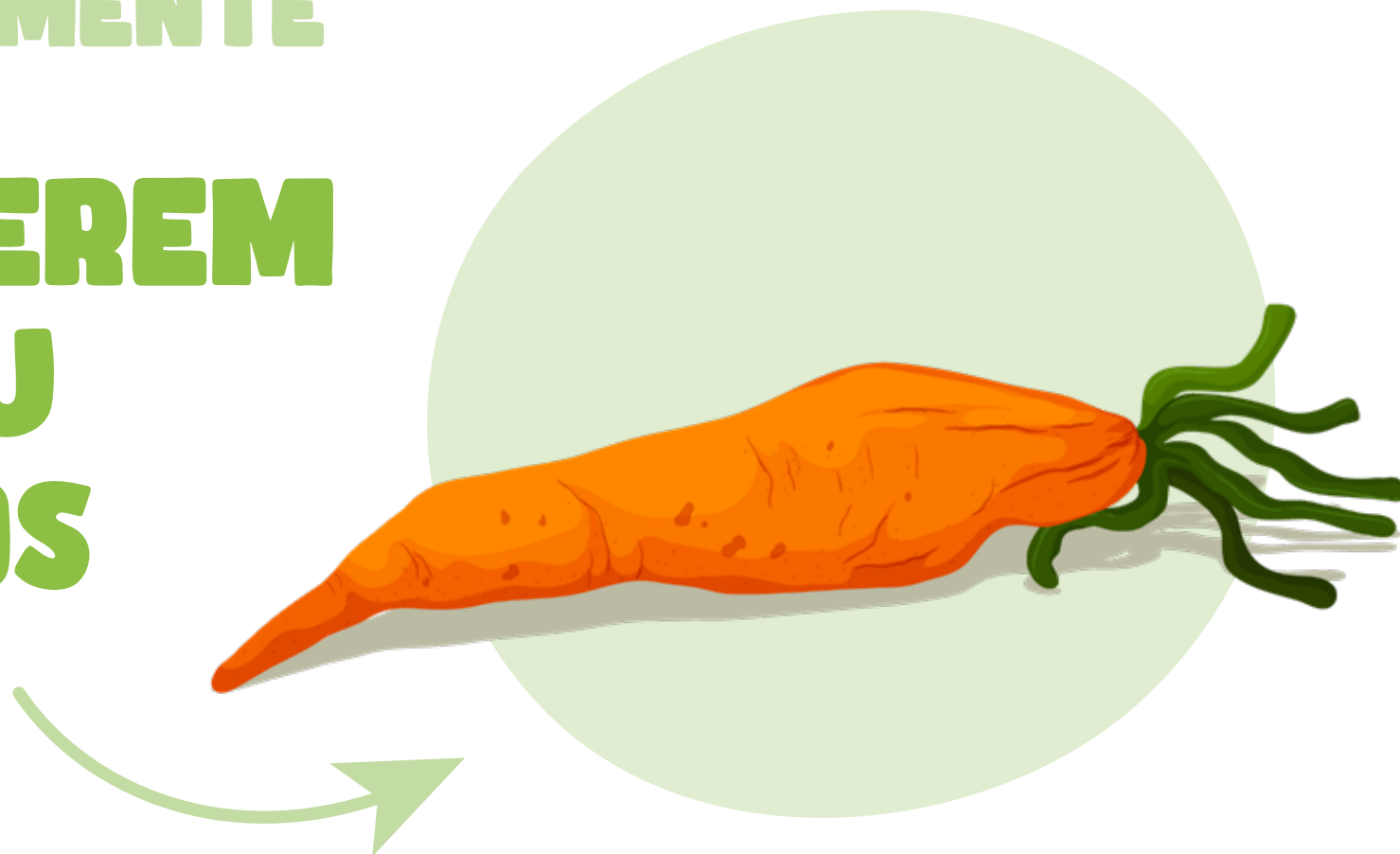
**OS ALIMENTOS SÃO
DESCARTADOS
DESNECESSARIAMENTE**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**OS ALIMENTOS SÃO
DESCARTADOS
DESNECESSARIAMENTE**

**POR NÃO SEREM
BONITOS OU
APELATIVOS**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**OS ALIMENTOS SÃO
DESCARTADOS
DESNECESSARIAMENTE**

**PORQUE
PASSARAM
DA DATA DE
VALIDADE**

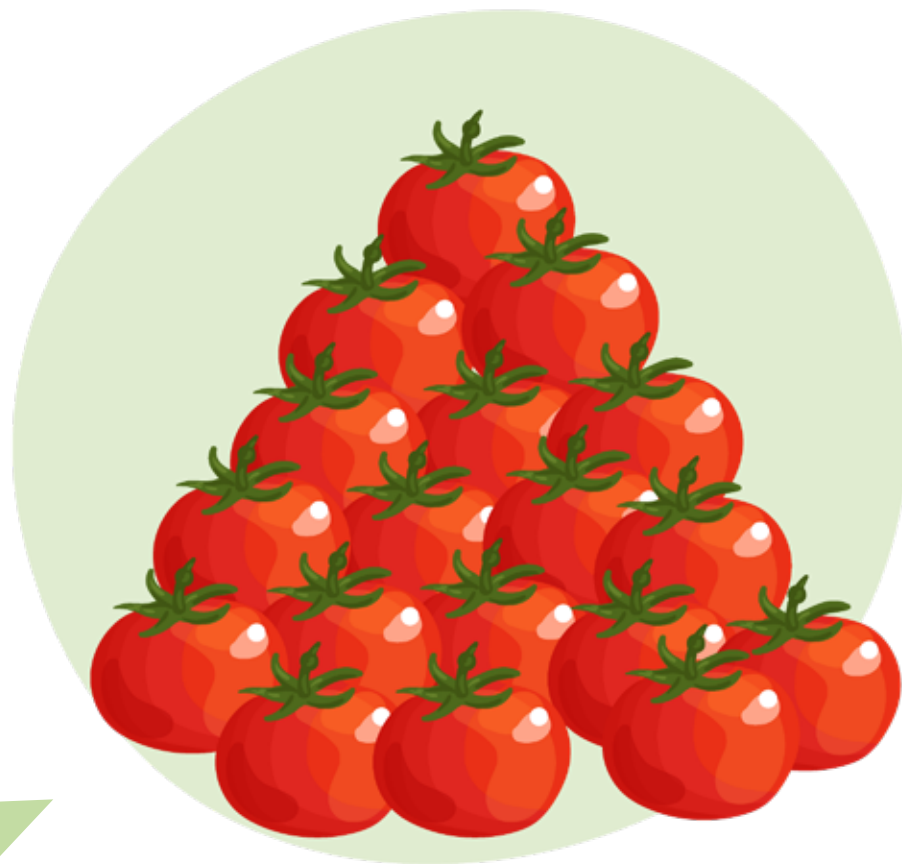
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




**OS ALIMENTOS SÃO
DESCARTADOS
DESNECESSARIAMENTE**


**OU POR
EXCESSO
DE PRODUÇÃO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



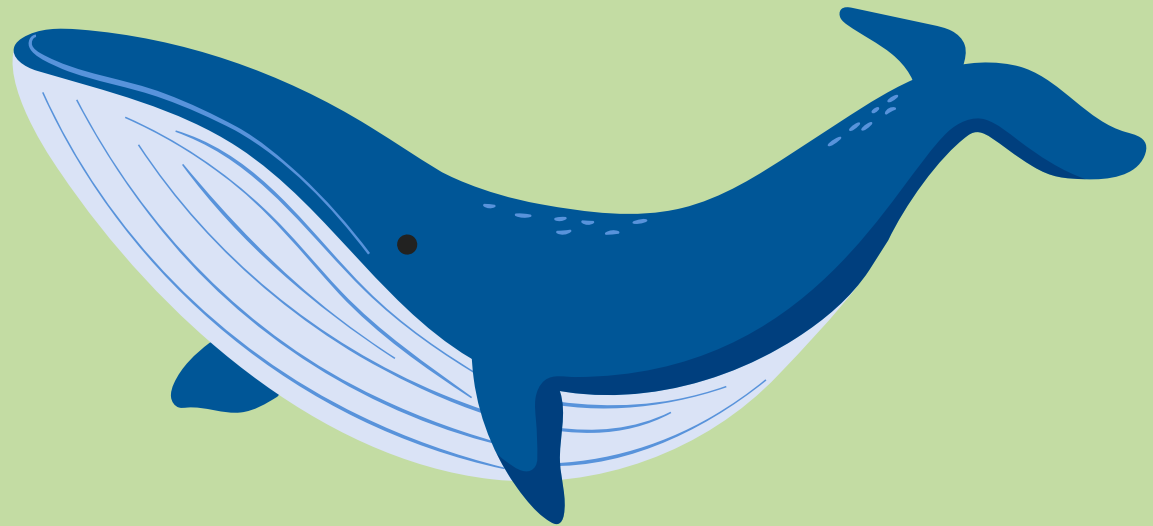
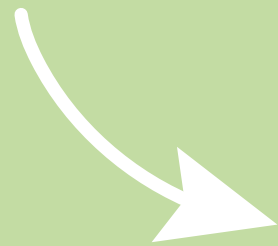


**EM PORTUGAL, TODOS OS
ANOS SÃO DESPERDIÇADOS
1.8 MILHÕES DE TONELADAS
DE ALIMENTOS.**



EM PORTUGAL, TODOS OS
ANOS SÃO DESPERDIÇADOS
1.8 MILHÕES DE TONELADAS
DE ALIMENTOS.


**ISTO EQUIVALE AO PESO
DE 5 BALEIAS GRANDES**





**APROXIMADAMENTE
1 TERÇO DOS ALIMENTOS
PRODUZIDOS**

**OS ALIMENTOS MAIS
DESPERDIÇADOS SÃO...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

OS ALIMENTOS MAIS DESPERDIÇADOS SÃO...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FRUTA

OS ALIMENTOS MAIS DESPERDIÇADOS SÃO...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FRUTA



HORTÍCOLAS

OS ALIMENTOS MAIS DESPERDIÇADOS SÃO...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




FRUTA



HORTÍCOLAS



LATICÍNIOS



**AO DESPERDIÇAR ALIMENTOS,
ESTAMOS A IMPACTAR
NEGATIVAMENTE O PLANETA
A DOIS NÍVEIS**

**ESTAMOS A USAR
RECURSOS...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ESTAMOS A USAR
RECURSOS...**



ÁGUA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ESTAMOS A USAR RECURSOS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ÁGUA



SOLO

ESTAMOS A USAR RECURSOS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ÁGUA



SOLO



TRABALHO HUMANO

OS ALIMENTOS DESPERDIÇADOS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VÃO PARA
ATERROS
SANITÁRIOS**

OS ALIMENTOS DESPERDIÇADOS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**CONTRIBUEM
PARA GASES
DE EFEITO
ESTUFA**



OS ALIMENTOS DESPERDIÇADOS...

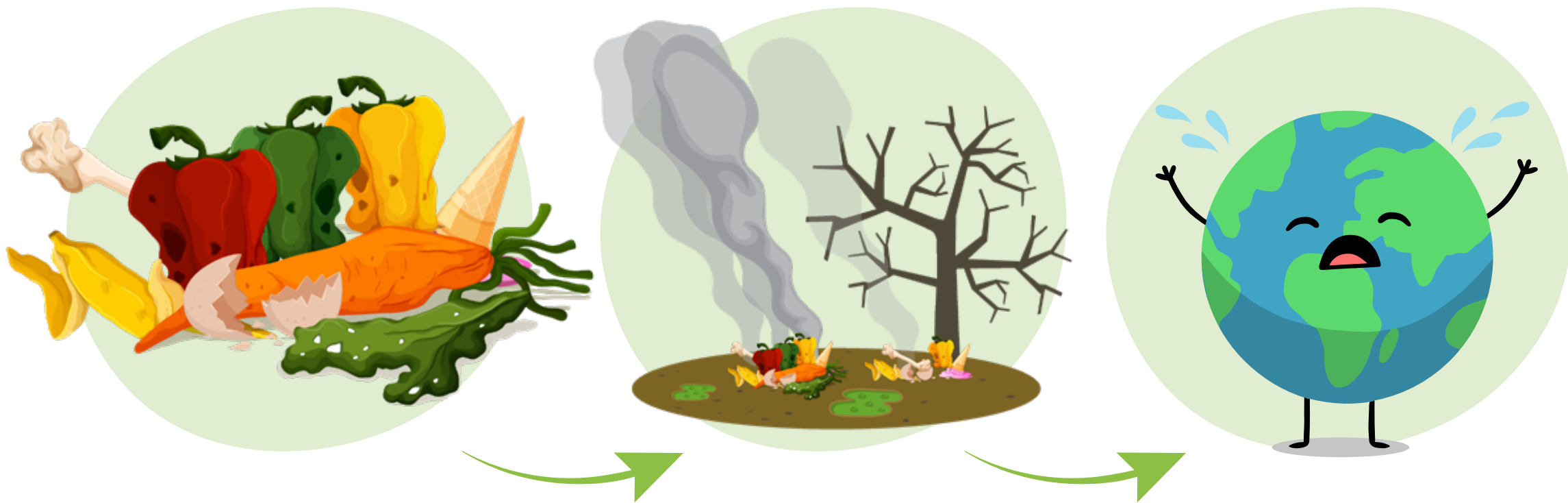
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**AGRAVAM O
PROBLEMA DAS
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS**

OS ALIMENTOS DESPERDIÇADOS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 





**QUE IMPACTO TEM
O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ECONÓMICOS



ECONÓMICOS



AMBIENTAIS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ECONÓMICOS



AMBIENTAIS



SOCIAIS

**EVITAR O DESPERDÍCIO
É UMA FORMA DE...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**EVITAR O DESPERDÍCIO
É UMA FORMA DE...**

**RESPEITAR
O TRABALHO
DOS PRODUTORES**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**EVITAR O DESPERDÍCIO
É UMA FORMA DE...**

**CONTRIBUIR PARA
A SUSTENTABILIDADE
DO PLANETA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 





**VAMOS APRENDER
6 FORMAS DE REDUZIR
O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?**

1

PLANEAR AS COMPRAS DE FORMA CONSCIENTE



1

PLANEAR AS COMPRAS DE FORMA CONSCIENTE

FAZER UMA
LISTA DO QUE
PRECISAMOS
COMPRAR



2

ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS



2

ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS

A FRUTA E OS
HORTÍCOLAS
NA GAVETA DO
FRIGORÍFICO



2

ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS

A MASSA E
O ARROZ NO
ARMÁRIO OU
DESPENSA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



3

ESTAR ATENTO
AOS **PRAZOS
DE VALIDADE**
DOS ALIMENTOS



4

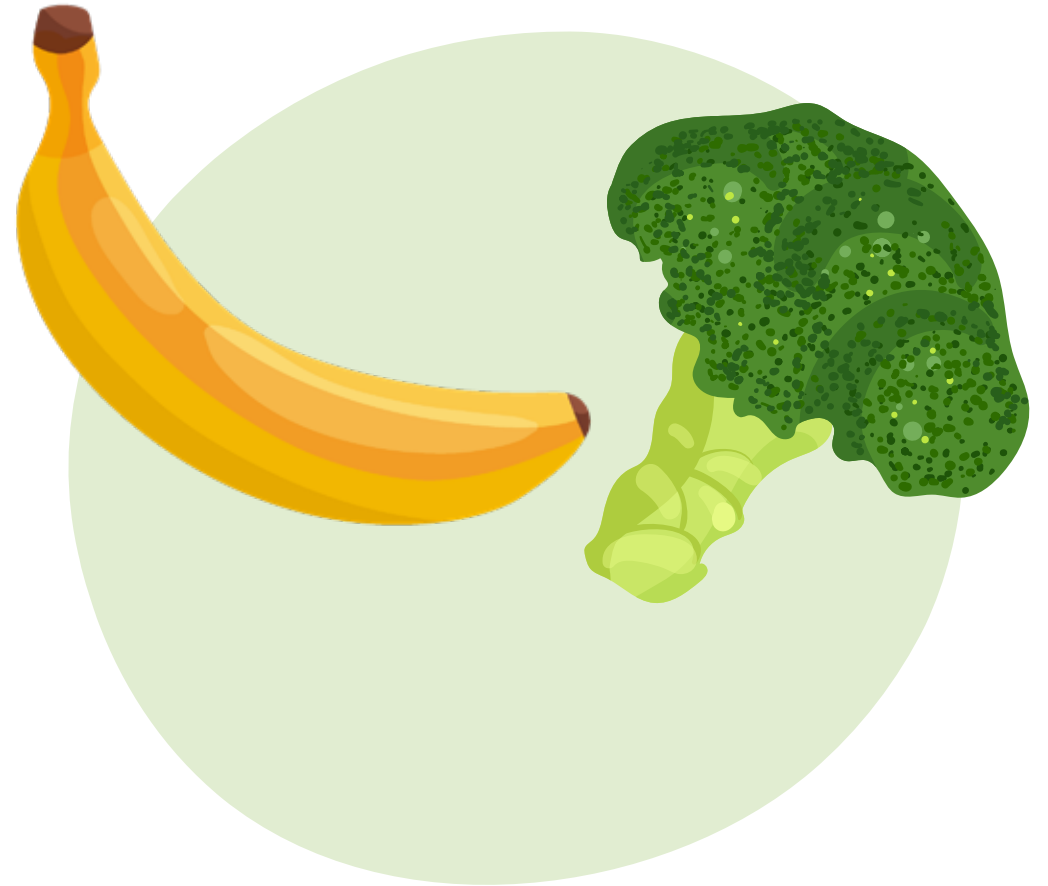
CONSUMIR ALIMENTOS
PELA ORDEM
DO SEU **PRAZO**
DE VALIDADE

DEVEMOS
COMER OS QUE
TERMINAM O
PRAZO MAIS
CEDO




5

**APROVEITAR
OS ALIMENTOS
NA SUA TOTALIDADE...**



5

**APROVEITAR
OS ALIMENTOS
NA SUA TOTALIDADE...
UTILIZAR CASCAS,
TALOS E FOLHAS**



**ADICIONAR
A SOPAS OU
SALTEADOS**

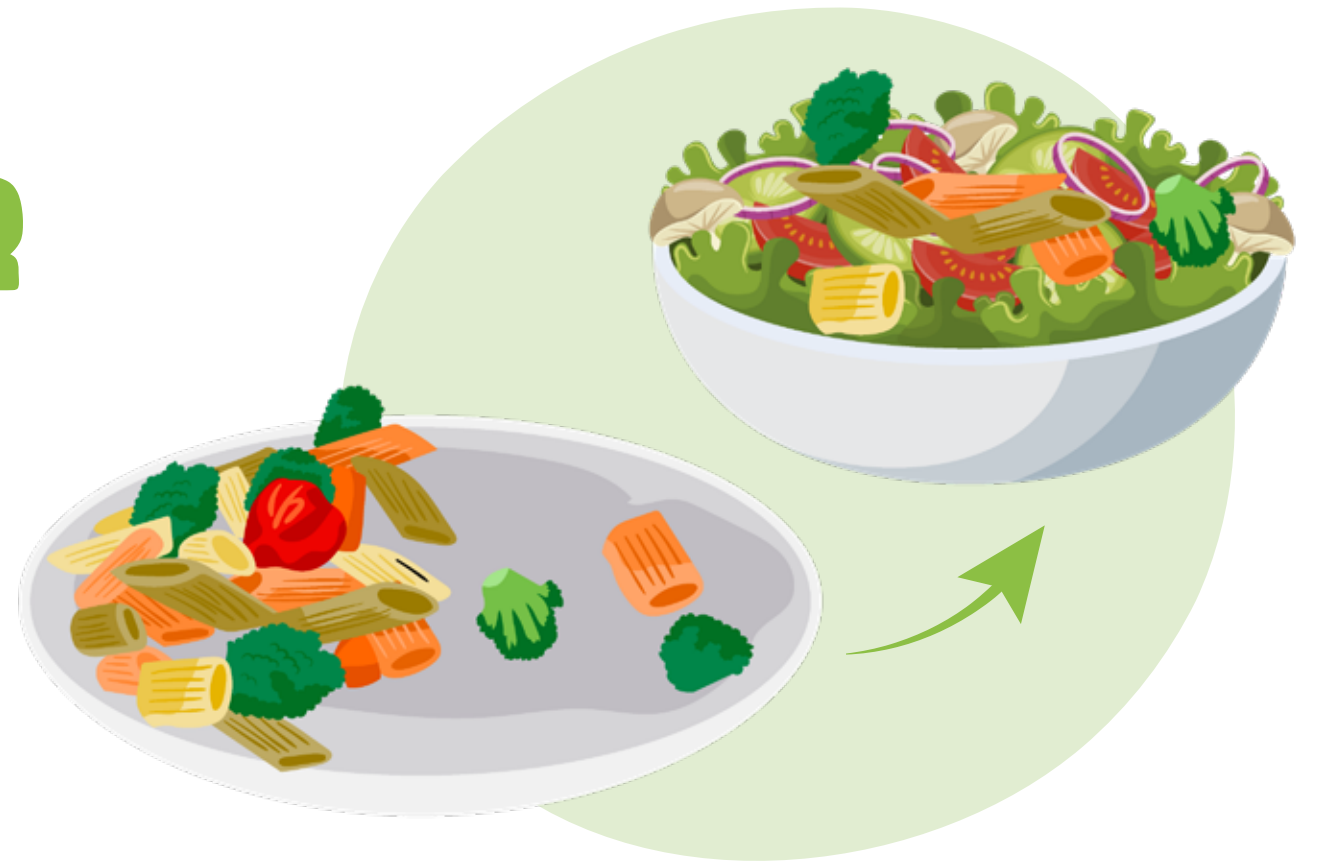
5

**APROVEITAR
OS ALIMENTOS
NA SUA TOTALIDADE...
CONGELAR FRUTAS
MADURAS**



6

APROVEITAR AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES

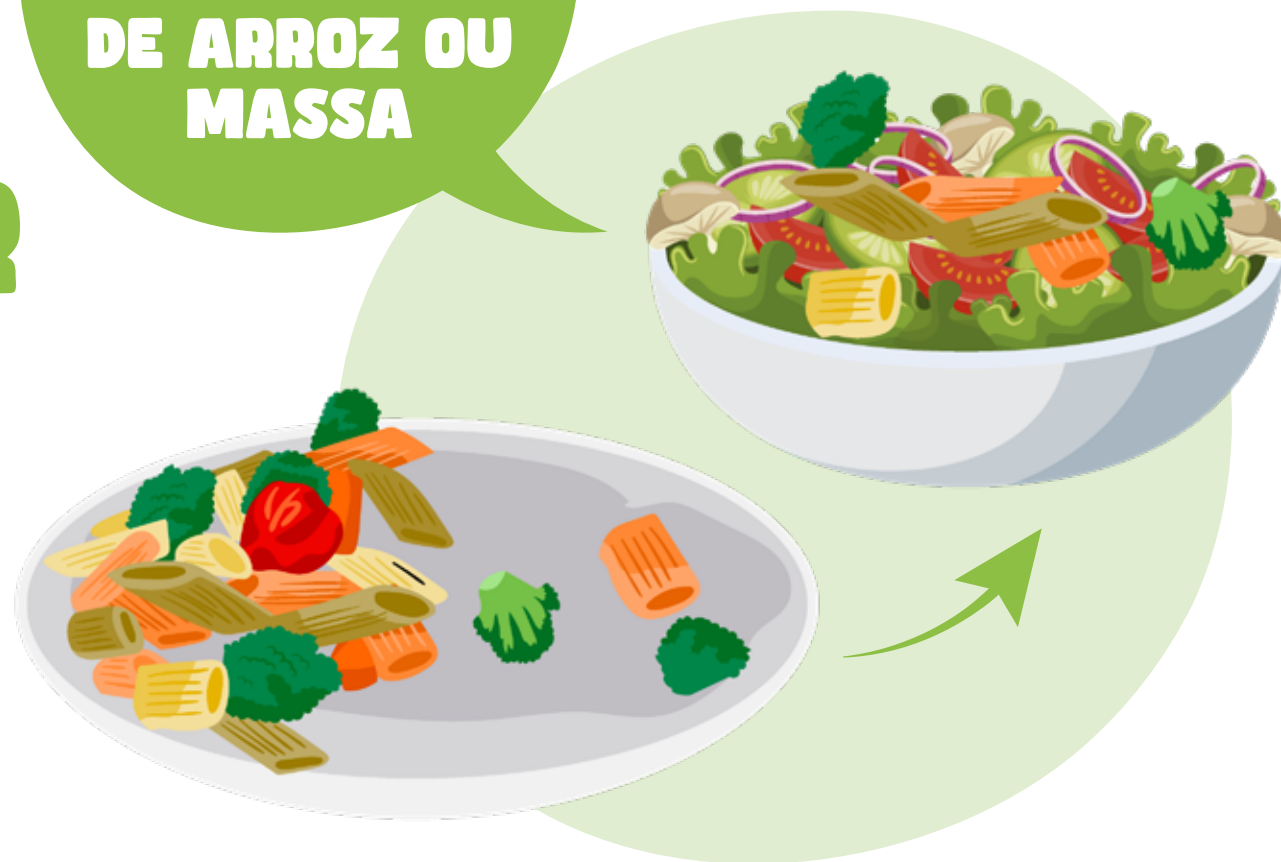



6

APROVEITAR AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES

FAZER
UMA SALADA
COM SOBRAS
DE ARROZ OU
MASSA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




**PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR TODOS DEVEMOS
TRABALHAR JUNTOS**

**PROTEGE
O NOSSO
PLANETA**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PROTEGE
O NOSSO
PLANETA**

**E GARANTE
ALIMENTOS
SUFICIENTES
PARA TODOS**

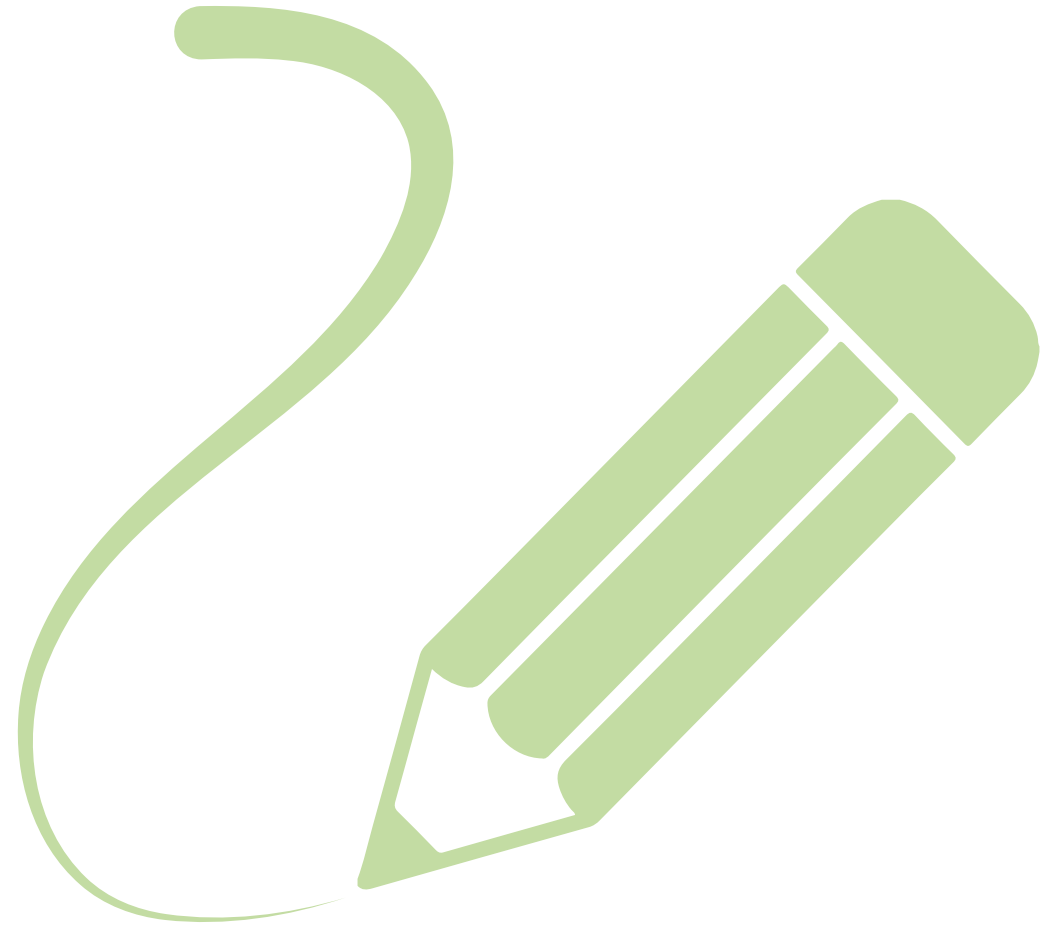


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VAMOS
JOGAR
UM JOGO!

EcoArte: Reduzir o Desperdício Alimentar com Criatividade

**VAMOS
ELABORAR
CARTAZES
COM DICAS PARA
REDUZIR
O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR**



- 1 PLANEAR AS COMPRAS DE FORMA CONSCIENTE**
- 2 ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS**
- 3 ESTAR ATENTO AOS PRAZOS DE VALIDADE DOS ALIMENTOS**
- 4 CONSUMIR ALIMENTOS PELA ORDEM DO SEU PRAZO DE VALIDADE**
- 5 APROVEITAR OS ALIMENTOS NA SUA TOTALIDADE**
- 6 APROVEITAR AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

6 FORMAS DE REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

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

European Commission. (2021). Food Waste. https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en

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=M&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011470&contexto=bd&selTab=tab2. Acesso em 27/02/2024

United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021. Nairobi.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction.

Em parceria com a **Direção-Geral da Educação**



REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

