

ABC da SUSTENTABILIDADE

Desperdício alimentar

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar as crianças sobre a magnitude e impacto do desperdício alimentar e capacitá-las a fazer escolhas informadas que contribuam para a sua redução, promovendo hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.



Definição

O desperdício alimentar é um **problema global** que se traduz na **perda de alimentos ao longo de toda a cadeia alimentar, desde a produção até ao consumo**, incluindo os processos de processamento, distribuição e venda. Este fenómeno ocorre quando os alimentos são **descartados desnecessariamente, estando ainda em condições para consumo**, seja por não serem bonitos ou apelativos, ou porque passaram da data de validade, ou simplesmente por excesso de produção.



Em **Portugal**, estima-se que sejam desperdiçadas **cerca de 1.8 milhões de toneladas de alimentos por ano**, o que equivale ao peso de **5 grandes baleias**, correspondendo a aproximadamente **um terço dos alimentos que são produzidos**. Os alimentos mais desperdiçados são as frutas, hortícolas e laticínios.

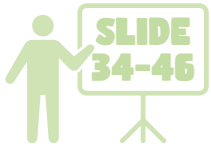


Ao desperdiçar alimentos, estamos a impactar negativamente o planeta a dois níveis. Por um lado, estamos a usar recursos como a água, o solo e o trabalho humano para produzir alimentos que não vão ser consumidos. Por outro lado, esses alimentos acabam, na sua maioria, por serem enviados para **aterros sanitários**, onde se decompõem e contribuem para a produção de **gases de efeito estufa**, que fazem com que o planeta fique mais quente, agravando assim o problema das **alterações climáticas**.



Importância de evitar o desperdício alimentar:

Evitar o desperdício alimentar é crucial pelos impactos económicos, ambientais e sociais que acarreta. Além disso, é uma forma de respeitar o trabalho dos produtores e contribuir para a sustentabilidade do planeta. Por isso, vamos aprender 6 formas de reduzir o desperdício alimentar:



1. Planear as compras de forma consciente:

Antes de ir às compras, é importante fazer uma lista do que precisamos. Assim, compramos apenas os alimentos que necessitamos.

2. Armazenar corretamente os alimentos:

Depois de comprar os alimentos, é importante guardá-los nos lugares certos. Por exemplo, a fruta e os hortícolas devem ficar na gaveta do frigorífico. Já as massas e o arroz devem ficar guardados em armários ou despensas, onde estão secos e frescos.

Os alimentos embalados têm escrito onde devem ser armazenados. Ao guardarmos os alimentos nos sítios certos, evitamos que estes se estraguem desnecessariamente.

3. Estar atento aos prazos de validade:

Quando olhamos para a embalagem dos alimentos, encontramos datas importantes:

- “Consumir de preferência antes de...” significa que o alimento está melhor para comer antes dessa data, mas ainda pode ser seguro comer depois, desde que esteja em bom estado e guardado corretamente.
- “Consumir antes de...”. indica até quando o alimento pode ser consumido com segurança. É importante respeitar esta data e não consumir o alimento após a mesma.

4. Consumir os alimentos por ordem do seu prazo de validade:

Devemos usar primeiro os alimentos que têm uma data de validade mais próxima. Por exemplo, se temos iogurtes que terminam o prazo mais cedo, devemos comê-los primeiro. Assim, evitamos que os alimentos se estraguem e reduzimos o desperdício.

5. Aproveitar os alimentos na sua totalidade:

Utilizar todas as partes comestíveis de um alimento, evitando assim o desperdício. Por exemplo:

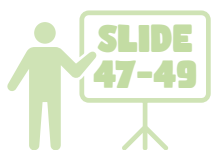
- Utilizar cascas, talos e folhas. As cascas de batata podem ser utilizadas para fazer chips de batata, as folhas de beterraba podem ser usadas em saladas ou refogados, e os talos de brócolos podem ser adicionados a sopas ou salteados.
- Frutas maduras podem ser congeladas para fazer smoothies ou panquecas.

6. Reaproveitar sobras:

Quando sobra comida de uma refeição, podemos usar esses alimentos para fazer outras receitas. Assim, não desperdiçamos alimentos e ainda temos refeições novas e saborosas. Por exemplo:

- Se sobrar carne assada, podemos desfiá-la e fazer sanduíches ou uma omelete.

- Se sobrar peixe cozinhado, podemos desfiá-lo e fazer uma massada.
- Se tivermos legumes cozidos, podemos transformá-los numa sopa ou num puré.
- Podemos transformar sobras de arroz ou massa numa salada fria adicionando legumes frescos.
- Se tivermos pão duro, podemos transformá-lo em croutons para saladas ou sopa.



Em suma, **para reduzir o desperdício alimentar, todos devemos trabalhar juntos desde os produtores até aos consumidores.** Devemos pensar com cuidado sobre como os alimentos são feitos, como chegam até nós e como os consumimos. **Se todos fizermos a nossa parte, podemos ajudar a proteger o nosso planeta e garantir que há comida suficiente para todos.**

Referências:

1. Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
2. European Commission. (2021). Food Waste. https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en
3. 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. Acesso em 27/02/2024
4. United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021. Nairobi.
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint.
6. 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.