

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Dia Mundial da Alimentação

“Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás.”

A escassez de água é um dos principais problemas de desenvolvimento da atualidade. Hoje em dia, 2,4 mil milhões de pessoas vivem em países que enfrentam o desafio da escassez de água.



Apenas 2,5% da água existente no nosso planeta é doce.

Destinando-se quase ¼ de toda a água doce à agricultura, uma mudança na forma como produzimos os nossos alimentos, fibras e outros produtos agrícolas terá o maior potencial de impacto.

Podemos e temos de encontrar formas de produzir mais com menos água.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>



É essencial não ver a água como garantida e começar a melhorar a forma como a usamos nas nossas vidas quotidianas. O que comemos e como esse alimento é produzido afetam a água.

O que todos nós podemos fazer para ajudar?

- Escolher frutas e legumes frescos e da época – a sua produção requer geralmente menos água.
- Reduzir o desperdício de alimentos. Significa o desperdício de menos água.
- Poupar água. Isto inclui um consumo de menos energia, já que grande parte da mesma é gerada utilizando água.
- Comprar de forma sustentável. Inclui peixe com rótulo ecológico, mas também fibras, como o algodão, que requerem menos água e libertam menos microplásticos no ambiente do que os tecidos sintéticos.
- Não poluir a água e participar em ações de limpeza, se possível.