

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 118 / 10 a 16 de Junho de 2019

Diz não ao desperdício de alimentos!

O **desperdício alimentar** consiste em todas as perdas de alimentos, que ocorrem em qualquer fase da cadeia alimentar, desde a produção ao momento do consumo. É uma realidade cada vez mais significativa e preocupante que se reflete ao nível:

- ↑ **Económico**- Gastos de água, energia, combustível nos transportes, mão-de-obra, matéria-prima e dinheiro investido no ato da compra;
- ↑ **Social**- O consumo consciente e adequado dos alimentos é de extrema importância pois existem pessoas no mundo privadas de uma alimentação adequada;
- ↑ **Ambiental**- Poluição ambiental devido a compostos libertados pelos produtos alimentares nas lixeiras, que produz efeito de estufa.

No mundo, cerca de **1/3 dos alimentos produzidos** são desperdiçados. A nível nacional existe desperdício de um milhão de toneladas por ano, quantidade que seria suficiente para alimentar 360 mil pessoas.



Pode utilizar a **casca do limão ou da laranja** para fazer chá.

Opte por fazer sempre uma **lista** antes de ir às compras e, assim, tem mesmo a certeza que **leva apenas o necessário**.

Sirva **pequenas quantidades** de cada vez no seu prato.

Não precisa de descascar toda a fruta/legumes. A **maçã, a pera e a cenoura**, por exemplo, **podem ser comidas com casca**.

Verifique regularmente se o **frigorífico se encontra à temperatura adequada** para a devida conservação dos alimentos.

Pode **cozer/assar a fruta amolecida** ou, então, faça um saboroso **batido**.

Esteja sempre atento ao **prazo de validade** dos alimentos.

Aproveite **talos e folhas** para fazer **sopa** (por exemplo as folhas da couve-flor).



Porto.



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