

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 121 / 1 a 7 de julho 2019

Dia Internacional sem Sacos de Plástico!

Dia 3 de julho celebra-se o Dia Internacional SEM Sacos de Plástico, que tem como objetivo alertar a sociedade para a necessidade de reduzir o consumo e utilização excessiva de sacos de plástico descartáveis que, na maioria das vezes, terminam no lixo após uma única utilização, ou acabam por ser libertados no ambiente, constituindo um problema ambiental grave em termos de poluição.

Utilização excessiva do plástico...

Estima-se que cada cidadão europeu consome cerca de 500 sacos de plástico por ano. Para além do gasto de recursos, os sacos de plástico, muitas vezes, não têm o fim adequado (reutilização e reciclagem), acabando a maioria por serem dissipados no ambiente, principalmente em meios marinhos, nos quais são confundidos com alimento e ingeridos pelos peixes e aves, entrando diretamente na nossa cadeia alimentar.



Faça as suas compras sem usar plástico!

- ✓ Utilize sacos de pano ou outro tipo de saco reutilizável para transportar as suas compras;
- ✓ Opte por comprar fruta e legumes a granel em detrimento dos embalados, utilize sacos de pano ou de rede para os transportar
- ✓ Existem lojas que vendem massas, arroz, especiarias, frutos secos a granel e que aceitam sacos de pano e/ou frascos de vidro provenientes de casa para colocar os alimentos.

Sabia que...

Existe uma grande ilha formada de plástico no Oceano Pacífico, situada entre o Havai e a Califórnia (nos Estados Unidos da América). Na verdade, calcula-se que tenha **79 mil toneladas de lixo** que ocupam uma **área de 1,6 milhões de quilómetros quadrados** e, comparando com o território nacional, é **17 vezes o tamanho de Portugal!**

Com o contributo de todos conseguimos reduzir o consumo de plástico ao tornar as nossas compras mais sustentáveis ☺



Todos os anos vão para os oceanos oito milhões de toneladas de plástico e cerca de 80% da poluição marinha é causada pela libertação de resíduos plásticos.



Porto.