

Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 159/ 15 a 21 de junho de 2020

Dia da Gastronomia Sustentável

A “*arte da comida*”: **gastronomia** associa-se à comida e culinária características de um determinado local.

A **sustentabilidade**, por sua vez, visa evitar o desperdício dos recursos naturais, garantindo a sua disponibilidade a longo prazo sem causar danos à saúde ou ao ambiente.

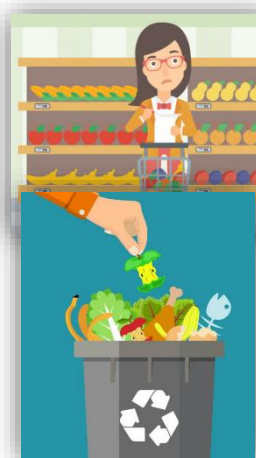
Para celebrar este dia deixamos aqui pequenas sugestões para que as suas refeições sejam mais sustentáveis.



Em 2017, a ONU determinou que o dia 18 de junho seria celebrado como o **Dia da Gastronomia Sustentável**, com o objetivo de assinalar a responsabilidade ambiental como promotora do desenvolvimento agrícola e produção consciente de alimentos.



- ✓ Realizar uma **lista de compras** para não comprar alimentos que não serão consumidos;
- ✓ **Aumentar o consumo diário de leguminosas**;
- ✓ Consumir **pescado nacional**;
- ✓ Preferir **alimentos locais** e da época;
- ✓ Verificar a **data de validade** dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com data de validade mais próxima.



- ✓ Reaproveitar as **sobras** para outras refeições;
- ✓ Reduzir o **desperdício** durante a preparação e confeção dos alimentos;
- ✓ Cozinhar com a **panela de pressão** de modo a economizar mais energia;
- ✓ Manter a **panela tapada** e desligar o fogão um pouco antes do final da cozedura;
- ✓ **Reaproveitar** sempre que possível as **embalagens** usadas.



Fonte texto:
<https://www.un.org/en/observances/sustainable-gastronomy-day>
https://www.apn.org.pt/documentos/sustentabilidade/antevisao_E-BOOK_Alimentar_o_futuro_sustentabilidade_alimentar.pdf

Fonte imagens:

https://br.freepik.com/vetores-premium/mulher-com-lista-de-compras_4814009.htm#page=1&query=Mulher%20compras%20desenho%20com%20lista%20de%20compras&position=2
<https://www.scuadra.com.br/blog/desperdicio-de-alimentos-saiba-como-evitar-no-seu-restaurant/>
<https://alimentacaoconsciente.org/>

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

Porto.