

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL

Sabias que...

A 18 de junho celebra-se o Dia Mundial da Gastronomia Sustentável.

A gastronomia relaciona-se com as diferentes **comunidades, regiões e culturas**, pelo que é considerada sustentável quando tem em conta a **origem dos alimentos**, o seu **cultivo** e o seu **transporte** até aos mercados e aos nossos pratos.

Gastronomia sustentável pode contribuir para:

- Aumento da segurança alimentar;
- Produção de alimentos adequada;
- Aumento da conservação da biodiversidade.

Relacionada com
Desenvolvimento Sustentável:



Como construir uma refeição sustentável?

Realizar uma lista de compras prévia.	Ocupar $\frac{1}{4}$ do prato com alimentos de origem vegetal .	Limitar $\frac{1}{4}$ do prato aos alimentos de origem animal .	Limitar o consumo de carnes vermelhas e processados .	Aumentar o consumo de leguminosas .

Servir as porções em função da **Roda dos Alimentos** e em conformidade com as **necessidades energéticas individuais**.



O que posso fazer?

- ✓ Preferir **alimentos locais** e da **época**, optar por comprar a pequenos produtores e/ou agricultores domésticos;
- ✓ Manter as **tradições culinárias** vivas e experimentar receitas com **ingredientes naturais** da região que o rodeia;
- ✓ Evitar o **desperdício alimentar** com o **aproveitamento das sobras** em novas receitas;
- ✓ **Ferver a água** num jarro elétrico, uma vez que é mais rápido e envolve menos custos energéticos;
- ✓ **Reutilizar e reciclar as embalagens** utilizadas, e quando possível, minimizar o embalamento;
- ✓ Fazer **compostagem** dos resíduos orgânicos.



Fontes:

<https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-da-gastronomia-sustentavel>
<https://news.un.org/pt/story/2020/06/1717192>
<https://andriatorres.com/blog/2020/3/1/alimentacao-sustentavel>

Fontes imagens:

<https://www.rederural.gov.pt/projetos-relevantes/33-atividades-da-rnn/pontos-focais/3810-dia-da-gastronomia-sustentavel-em-montemor-o-novo>
https://www.google.com/search?q=gastronomia+sustentavel&rlz=1C1FCXM_pt-PTPT956PT956&sxrf=APwXEdfeUQSiZE7Iq684o8QxNH_xYN0rTg:1684920030080&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwIDp_je0I3_AhVKRqQEHcG6AicQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=577&dpr=1.5#imggrc=oXUEut-n_Nd5M

Porto.