

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável



# FACTOS DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Cerca de **1/3** dos alimentos produzidos é desperdiçado, o que corresponde a **1,3 biliões de toneladas por ano**.

As perdas alimentares **aumentam as emissões de gás de efeito de estufa**, uma vez que também foram utilizados recursos na sua produção (p.e. água, energia).

As perdas alimentares e o desperdício alimentar são responsáveis pela **emissão de 8%** dos gases de efeito de estufa.

São produzidos **263 milhões de toneladas de carne** por ano no mundo, **cerca de 20%** desta quantidade é perdida ou desperdiçada.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

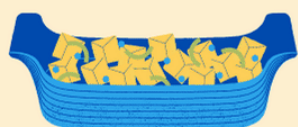
# COMO POSSO COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR NO MEU DIA A DIA?



Realizar uma **lista antes de ir às compras** e adquirir apenas os alimentos que serão consumidos.



Verificar a **data de validade** dos produtos e colocar armazenados à frente os alimentos com a **data de fim mais próxima**.



**Reaproveitar** as sobras de outras refeições.



**Armazenar convenientemente** os alimentos (p.e. armazenar em local seco ou no frio).



Verificar, frequentemente, a **temperatura** de refrigeração e congelação do(s) seu(s) equipamento(s) de frio.



Consumir, em primeiro lugar, os alimentos **mais perecíveis**.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# 6 FORMAS DE REAPROVEITAR SOBRAS DE OUTRAS REFEIÇÕES



1

Utilize os **hortícolas** que sobraram para fazer uma **sopa** ou um **esparregado**



Reproveite as **batatas** do dia anterior para fazer a base de uma **sopa** ou um **puré**

2

3

Use as sobras de **carne e peixe** para fazer uma **salada** ou um **empadão**



Se sobrou **arroz**, use para fazer a **base da sopa**, **arroz no forno** ou **bolinhos de arroz**, caso junte **farinha e ovo**

4

5

Aproveite a **fruta amolecida** para preparar uma **salada de fruta** ou um **batido**



Com o **pão** do dia anterior, faça **torradas** ou **fatias torradas no forno** com **tomate picado**, **orégãos** e um fio de **azeite**

6



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável