



COMER COM SABEDORIA

Desperdício Alimentar



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 16 - Dezembro 2024



COMER COM SABEDORIA

É considerado **desperdício alimentar** todas as perdas relacionadas com o não aproveitamento de alimentos que ainda poderiam ser consumidos.

Trata-se de uma problemática com consequências do ponto de vista **ambiental, social e económico**.



Como reduzir o desperdício alimentar?

- Faça sempre uma **lista** antes de ir às compras e compre apenas o que **lhe faz falta**;
- **Não vá às compras com fome**;
- **Organize o seu frigorífico** de forma a que os alimentos mais perecíveis estejam mais acessíveis;
- Consuma primeiro os **hortícolas e frutas** que se encontrem mais **maduros**, ao invés daqueles que se encontram mais verdes;
- **Reaproveite sobras** de alimentos para outras receitas;
- Verifique os **prazos de validade** dos alimentos e prefira aqueles que apresentam um prazo mais longo.



Alimentos com indicações “**Consumir de preferência antes de ...**” podem ser consumidos após a data indicada



Devem ser verificadas as suas propriedades organoléticas de forma crítica (aspecto, cheiro, sabor) antes de serem descartados



COMER COM SABEDORIA

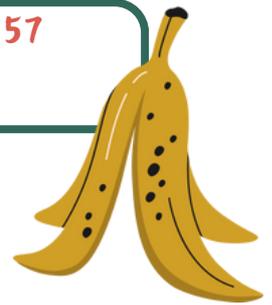
Desperdício em números



Cada português desperdiça cerca de 184 kg de alimentos
por ano

São desperdiçados cerca de 336 euros em comida, por ano,
por cada português

Só na União Europeia, são desperdiçados cerca de 57
milhões de alimentos por ano



Receita zero desperdício

Chips de Cascas de Cenoura

Ingredientes:

- 260g cenoura (cascas compridas);
- 1 colher sopa de azeite;
- 1 colher chá de sal;
- Q.b. de pimenta;
- Q.b. de cominhos.



- Pré-aqueça o forno a 220 °C.
- Disponha as cascas num recipiente comprido (para não se partirem) e **tempere-as** com o azeite, o sal e um pouco de pimenta e de cominhos.
- Passe-as para um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e **leve ao forno por 10 minutos**.
- Ao longo do tempo, vá retirando as que forem ficando **crocantes**.



Também podem ser
utilizadas cascas de batata!

Fontes: Silva SCG, Pinho JP, Borges C, Santos CT, Santos A, Graça P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável [Internet]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2015. 1–50 p. <https://www.unidoscontraodesperdicio.pt/post/chips-de-cascas-de-cenoura>