

CONSUMO RESPONSÁVEL

# COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



## PORQUE É QUE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR É UM PROBLEMA?

O desperdício alimentar levanta várias questões sendo, de destacar a questão social, ambiental e económica. De seguida, descreve-se cada uma destas questões.

### O QUE É O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

O desperdício alimentar refere-se à perda de alimentos ao longo da cadeia de produção e consumo que poderiam ser consumidos. Mundialmente, desde a colheita até ao prato, milhões de toneladas de alimentos acabam no lixo todos os anos, enquanto milhões de pessoas passam fome. O desperdício está associado ao comportamento quer de comerciantes quer de consumidores.

Em Portugal, os números indicam que cada português desperdiça por ano 184 Kg de alimentos, o que dá mais de 1,8 milhão de toneladas de alimentos desperdiçados. De acordo, com os dados mais recentes, Portugal é o 4º país da UE que mais desperdiça. Numa escala global, estima-se que, anualmente, sejam desperdiçadas 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos. O desperdício alimentar é responsável por cerca de 8% a 10% das emissões globais de gases com efeito de estufa (GEE), o que é quase cinco vezes mais do que o setor da aviação.

### 1. Questão Social:

Enquanto uma parte significativa da população mundial sofre de fome, toneladas de alimentos em bom estado são descartadas diariamente, quer no sector da restauração, quer por consumidores individuais. Deste modo, reduzir o desperdício alimentar é uma forma de promover a equidade social.

### 2. Impacto Ambiental

A produção de alimentos consome recursos naturais, como terra, água e energia. Quando os alimentos são desperdiçados, esses recursos são desperdiçados também, contribuindo para a pegada ecológica. Não obstante, é importante referir que toda a cadeia de produção de alimentos produz gases com efeito estufa, contabilizando a sua produção, embalagem, o seu transporte, armazenamento e os gases resultantes da decomposição dos alimentos e embalagens.

### 3. Economia Doméstica

Desperdiçar comida é, na prática, desperdiçar dinheiro. Assim, reduzir o desperdício ajuda a poupar nas despesas de alimentação.

Atendendo à importância desta problemática, a Assembleia Geral da ONU decretou, em 2020, o 1º “Dia Internacional de Consciencialização sobre Perda e Desperdício de Alimentos” cujo objetivo é sensibilizar para a redução do desperdício alimentar e para a sua urgência em termos de sustentabilidade. Este dia celebra-se anualmente, a 29 de setembro.

### JUNTOS PODEMOS FAZER A DIFERENÇA!

O combate ao desperdício alimentar começa em casa e nas nossas escolhas diárias. Com pequenos gestos, podemos preservar recursos, ajudar o ambiente e apoiar quem mais precisa.

**VAMOS UNIR ESFORÇOS E CRIAR UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL, SEM DESPERDÍCIO!**

## COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

O desperdício alimentar pode ser reduzido, seja pela maior consciencialização das pessoas, seja pelas diversas iniciativas que vão sendo criadas por parte de novas empresas e/ou projetos de voluntariado.

A nível local (Braga), podemos destacar os seguintes projetos de voluntariado, que contribuem pelas suas ações para a redução do desperdício alimentar:

**REFOOD** - tem como missão a recuperação de comida em boas condições provenientes de restaurantes e afins, e que seria desperdiçada, alimentar as pessoas necessitadas e incluir toda a comunidade local, criando uma sociedade mais sustentável, justa e solidária.

**Virar a Página (VaP)** - é uma resposta social de emergência alimentar, com gestão e funcionamento assegurados por voluntários e financiamento por donativos privados. Toma a forma de Associação sem fins lucrativos, com várias atividades, das quais se destaca: Evitar o desperdício alimentar, utilizando alimentos que, de outra forma, seriam descartados.



## APPS NO COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

A nível nacional, apresentamos, quatro aplicações móveis que foram criadas para ajudar a combater o desperdício alimentar.



- ▶ **OLIO:** veio trazer ao de cima o sentimento de vizinhança há muito perdido, pelo menos nos grandes centros urbanos. Esta aplicação permite partilhar aquilo que temos a mais e receber aquilo que mais falta nos faz. Esta app é completamente gratuita e não envolve o pagamento em dinheiro: os utilizadores apenas podem aceitar produtos.
- ▶ **Phenix:** é uma aplicação gratuita que possibilita comprar, a preço reduzido, os excedentes de comida que restaurantes, padarias, pastelarias, mercearias e frutarias não chegam a vender ao longo do dia. Esta app pretende dar uma segunda vida responsável e solidária aos excedentes, evitando o desperdício alimentar. Como? Através das seguintes iniciativas: vendas com descontos na aplicação móvel, doações a instituições e doações para alimentação animal dos produtos não vendidos.
- ▶ **Too Good To Go:** permite comprar, por um preço simbólico, comida que iria ser desperdiçada, em estabelecimentos perto de si (cafés, padarias, restaurantes ou supermercados). Aquilo que se adquire são “magic boxes”, não sabendo ao certo o que nos vai calhar.
- ▶ **NoWaste:** a forma mais simples para saber tudo que tem no teu frigorífico, congelador e despensa. Esta é a app que vai ajudar a gerir e a organizar os alimentos, a verificar o prazo de validade, a fazer uma lista de compras, a combater o desperdício alimentar e a poupar dinheiro.

## DICAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM CASA

### 1. Planeie as suas refeições:

- Faça uma lista de compras baseada nas refeições planeadas para a semana.
- Evite compras por impulso e adquira apenas o necessário.

### 2. Faça compras com mais frequência:

- Ao ir, por exemplo, uma vez por semana ao supermercado, acaba por comprar produtos mais frescos e apenas aquilo de que realmente precisa.

### 3. Compreende as datas de validade dos produtos:

- “Consumir até” - trata-se de um prazo máximo de consumo, da data após a qual o alimento pode não ser seguro.
- “Consumir de preferência antes de” - trata-se de um prazo mínimo de consumo, da data em que o alimento (ex: azeite, bolachas, cereais e conservas) atinge o pico de qualidade, mas pode ser seguro consumir após essa data. Isto significa apenas que, após essa data, as marcas não se responsabilizam pela qualidade dos produtos.

### 4. Armazene corretamente os alimentos:

- Utilize recipientes herméticos para manter os alimentos frescos por mais tempo.
- Coloque os alimentos perecíveis à frente, no frigorífico e despensa, para que sejam consumidos primeiro.

### 5. Aproveite as sobras:

- Reutilize as sobras em novas receitas, como sopas, omeletes ou saladas.
- Congele alimentos que não serão consumidos a curto prazo. Isto vai permitir-lhe que, num dia mais atarefado, tenha uma refeição preparada e sem grande trabalho.

### 6. Consumir produtos da época:

- Ao consumir produtos da época e, de preferência, produzidos localmente, está a escolher frutas e legumes com uma menor pegada carbónica, pois está a evitar o seu transporte para locais longínquos.

### 7. Realize a compostagem dos restos orgânicos:

- Transforme restos de frutas, vegetais e cascas em adubo orgânico para o seu jardim/horta.