

Sabia que...

- Segundo a Organização das Nações Unidas, **um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado**.
- De acordo com a Comissão Europeia (CE), **cerca de 88 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas** anualmente na UE. O equivalente a **173 kg por pessoa**.
- O **desperdício alimentar é responsável por cerca de 8% das emissões** globais de gases de efeito estufa (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura).
- Segundo CE, **reduzir o desperdício de alimentos em casa pode resultar numa poupança de 500 €/ano por família**.



SEMANA EUROPEIA
DA PREVENÇÃO DE RESÍDUOS
16-24 NOVEMBRO 2024

O DESPERDÍCIO ALIMENTAR NÃO TEM PALADAR!

SEJA PARTE
DA DIFERENÇA
NÃO DESPERDICE
ALIMENTOS



A CAMINHO DO DESPERDÍCIO ZERO

O QUE PODEMOS

FAZER?

DICA #1
Planeie as suas refeições:



Faça uma lista de compras para evitar compras desnecessárias.

DICA #2
Armazene os alimentos corretamente:



Conheça as condições ideais para preservar cada tipo de alimento (refrigerar, congelar, etc.).

DICA #3
Organize a despensa:



Coloque os produtos com prazos mais curtos à frente e os mais recentes atrás para garantir que tudo é usado a tempo.

DICA #4
Seja criativo:



Utilize sobras e alimentos próximos do prazo de validade para novas receitas.

DICA #5
Controle as quantidades (porções):



Sirva quantidades realistas para reduzir desperdícios no prato.

DICA #6
Doe ou partilhe:



Partilhe os alimentos que não vai consumir com amigos, vizinhos ou doe a instituições solidárias.

DICA #7
Faça compostagem:



Se possível, faça a compostagem dos resíduos alimentares para utilização no seu pequeno cultivo.