

Alimentação Saudável
e Sustentável

Desperdício Alimentar

5 de fevereiro 2021
10h00
Sessão Online



Rita Roldão
Nutricionista



ABAE
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA EUROPA



Projeto apoiado por:
**Jerónimo
Martins**

Desperdício alimentar zero:

Combater o desperdício alimentar para promover uma gestão eficiente dos alimentos

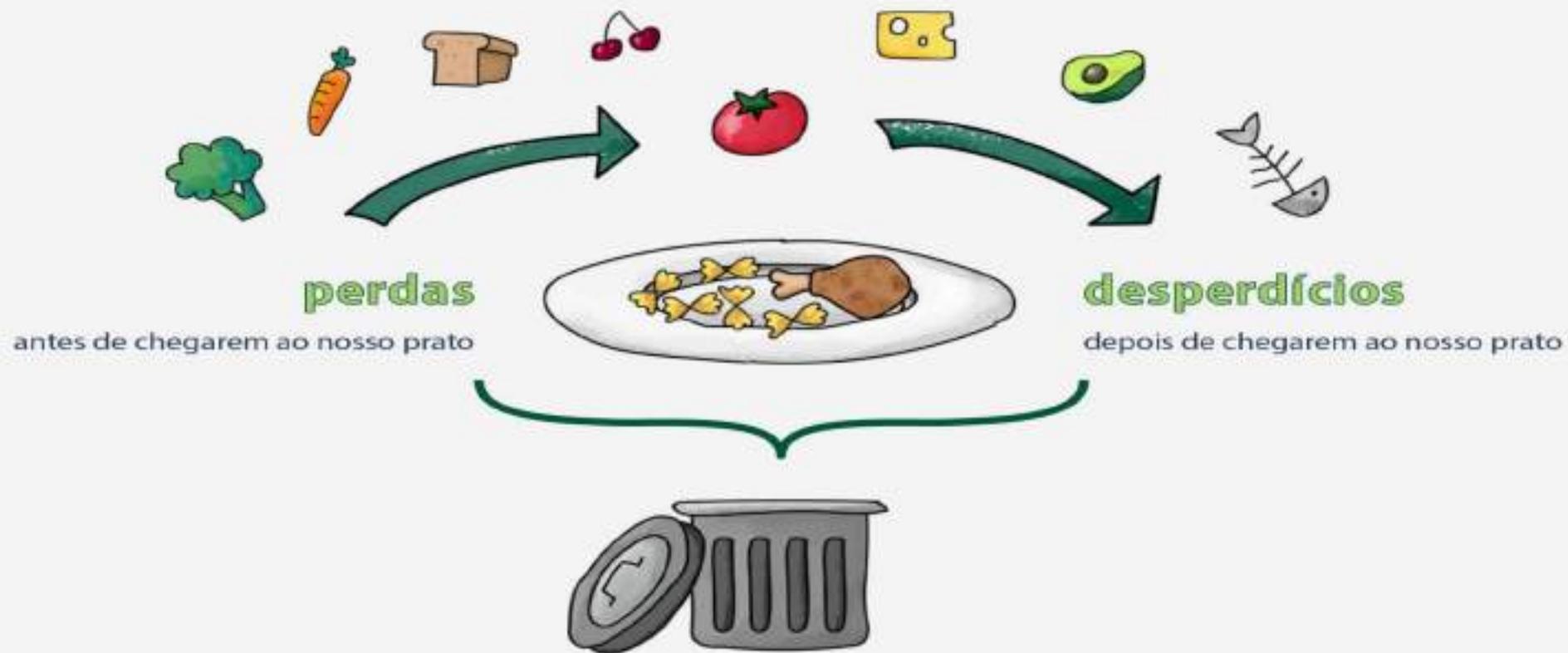


O conceito de desperdício alimentar

Todo, ou a maior parte possível do alimento destinado ao consumo humano, o venha a ser, quer seja pela sua normal utilização, quer seja pelo aproveitamento de géneros alimentícios ainda passíveis de ser consumidos.



Qual é a diferença?



A dimensão do problema. Factos e números

Aproveitar todos os bens alimentares que acabariam no lixo,
com uma missão: Distribuir a quem mais precisa.

**UMA AÇÃO POSITIVA,
UM DESÍGNIO NACIONAL!**

A dimensão do problema. Factos e números

- Na EU **87,6 milhões** de toneladas/ano
173 kg per capita. (CE, 2018)



- A nível nacional, **1 milhão** de toneladas/ano
96,8 kg per capita.

(Projeto de Estudo e Reflexão sobre o desperdício Alimentar -PERDA, 2012)



Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável

A UE e os seus Estados-Membros estão empenhados em reduzir para metade o desperdício global de alimentos per capita a nível de retalho e do consumidor, até 2030



O que faz a UE para combater as perdas e os desperdícios de alimentos?

As metas de redução de perdas e desperdícios fazem parte do PACTO ECOLÓGICO EUROPEU



plano de ação para a economia circular

estratégia "do prado ao prato"

estratégia de biodiversidade



Economia Circular

europartv.eu

Economia Circular e desperdício alimentar

Alimentar sem sobrar: produção sustentável para um consumo sustentável



Ordem de prioridades para reduzir perdas e desperdícios



PREVENIR

evitar a partida perdas e desperdícios de alimentos



REUTILIZAR

reutilizar para consumo humano através da redistribuição e de bancos alimentares ou reorientar como alimentos para animais



RECICLAR

revalorizar subprodutos e reutilizar nutrientes, p. ex., na compostagem



RECUPERAR

incinerar alimentos com recuperação de energia

Algumas ações a nível da UE



melhorar a monitorização e a recolha de dados



dar prioridade à prevenção de perdas e desperdícios



facilitar a doação de alimentos não vendidos



avaliar regularmente a evolução das medidas nacionais (2018, 2020)

Fonte: FUSORE 2019, dados relativos à UE-28.



Council of the European Union
General Secretariat

© European Union, 2019
Reproduction is authorized, provided the source is acknowledged.

O papel das **escolas** no combate ao desperdício alimentar

- **PREVENIR**

- Sensibilizar a população em idade escolar;
- Moldar os hábitos a partir de idades precoces (projetos dentro da escola e junto da comunidade)

Os ensinamentos na escola, muitas vezes repercutem-se em casa com a família.



O papel das **escolas** no combate ao desperdício alimentar

- **Manuais Escolares:** reforçar a temática do desperdício alimentar nos manuais e currículos escolares.
- **Atividades Extra Curriculares:** enquadrar os projetos desenvolvidos no âmbito de atividades extra curriculares.
Divulgação dos projetos através da página de internet da escola.
Promover o envolvimento da Associação de Pais.
- **Universidades:** desenvolvimento de conhecimento, inovação e empreendedorismo.



Refeições escolares e o combate ao desperdício alimentar

- Despacho n.º 8452-A/2015
- Compete ao agrupamento de escolas ou escola decidir sobre:
 - as **aquisições dos géneros alimentares** necessários,
 - (...)mecanismos de **segurança alimentar**,
 - (...)controlar a **qualidade** e o acompanhamento dos serviços de refeições prestados na escola.
 - (...) **combate ao desperdício alimentar** para promover uma gestão eficiente dos alimentos.
 - (...)optar, sempre que tal seja viável, por **produtos sazonais e de qualidade certificada**, provenientes de meios de produção que recorram a métodos sustentáveis como é o caso da produção integrada.



Refeições escolares e o combate ao desperdício alimentar

- Despacho n.º 5296/2017
(com alterações no despacho anterior).
- O agrupamento de escolas ou escola deverá **promover** junto dos alunos e famílias o **princípio do não desperdício** das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.
- (...), as refeições marcadas e não consumidas poderão ser **doadas a instituições locais**, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito.



Famílias mais informadas e mais responsáveis

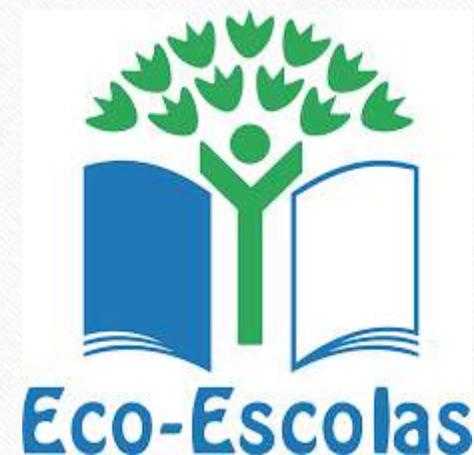
- É nas famílias que o desperdício se revela mais elevado e preocupante.
- Uma família portuguesa deita fora, em média, 80 kg de alimentos/ano.
- É importante sensibilizar e conscienciar para a necessidade de uma mudança de atitudes.
- As escolhas individuais têm impacto localmente na família e na comunidade e globalmente no país e no mundo.



“Na Minha Casa Não Desperdiçamos Alimentos!”

- **PESO DO ESPERDÍCIO**

- Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) e o peso do que for desperdiçado após refeição.





“Na Minha Casa Não Desperdiçamos Alimentos!”

Escola EB1/PE/C da Ponta do Sol

Dia 1	Sopa de legumes:	Na nossa casa, nada vai para o lixo, porque as cascas dos legumes vão para as galinhas da nossa avó. Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. A sopa de legumes que sobrou a mamã guardou para outro dia e nada foi para o lixo.
Dia 2	Peixe assado no forno + arroz + batatas + salada:	nada foi para o lixo, as cascas da batata, do pepino e o que não prestava da alface foi para as galinhas da nossa avó. Só foram para o lixo as espinhas do peixe que pesavam cerca de 300 gramas. O que sobrou da comida foi para o meu cão.
Dia 3	Panquecas de banana:	as cascas de banana foram para as galinhas da nossa avó. E as cascas dos ovos a avó esmaga e deita nos sapatinhos (flor) – fizemos esta receita para aproveitar as bananas que já estavam muito maduras. Não foi nada para o lixo porque comemos todas.



“Na Minha Casa Não Desperdiçamos Alimentos!”

- Escola EB1/PE Ribeiro Domingos Dias
- **Vinagre de limpeza com cascas de laranja**



Cabazes alimentares doados

Um programa de apoio alimentar que chega a mais de 80 000 beneficiários. Desde 2017

- Asseguram uma oferta alimentar nutricionalmente adequada às famílias beneficiárias deste programa.
- Distribuídos manuais pedagógicos e realizadas de ações de formação para uma utilização adequada dos cabazes alimentares, de forma a reduzir o desperdício.
- Realizados um conjunto de vídeos que apresentam receitas saudáveis, saborosas e de baixo custo tendo por base os produtos presentes no cabaz de alimentos.
- Abordadas técnicas para armazenar e conservar os alimentos, juntamente com técnicas para evitar o desperdício alimentar e reduzir a quantidade de sal.



O controlo do desperdício de alimentos com recurso a um aplicativo móvel.

O que são?

- São apps de utilização gratuita
- Os consumidores compram, a baixo preço, os excedentes de comida que não são vendidas ao longo do dia.
- Excedentes provenientes de restaurantes, cafés, padarias, pastelarias e mercearias.
- Os utilizadores definem a sua localização, acedendo a uma lista de parceiros perto de si.

O controlo do desperdício de alimentos com recurso a um aplicativo móvel.

Como funciona?

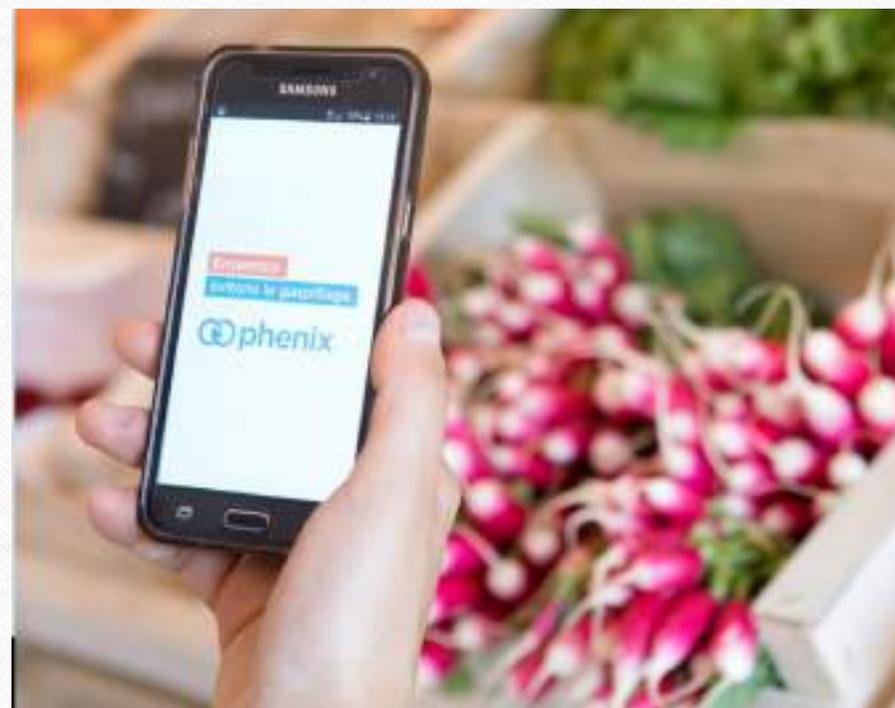
- Escolher um dos parceiros.
- Comprar uma *Magic Box* – uma caixa com conteúdo surpresa – previamente preparada pelos restaurantes com os excedentes do dia.
- Depois do pagamento diretamente na aplicação, a caixa pode ser levantada no estabelecimento, no horário indicado na app.



O controlo do desperdício de alimentos com recurso a um aplicativo móvel.

Como funciona?

- Selecionar o estabelecimento;
- Ver o número de cabazes disponíveis e o tipo de refeições que contêm.
- o horário de recolha dos cabazes, são definidos por cada restaurante.
- O pagamento faz-se diretamente na app.



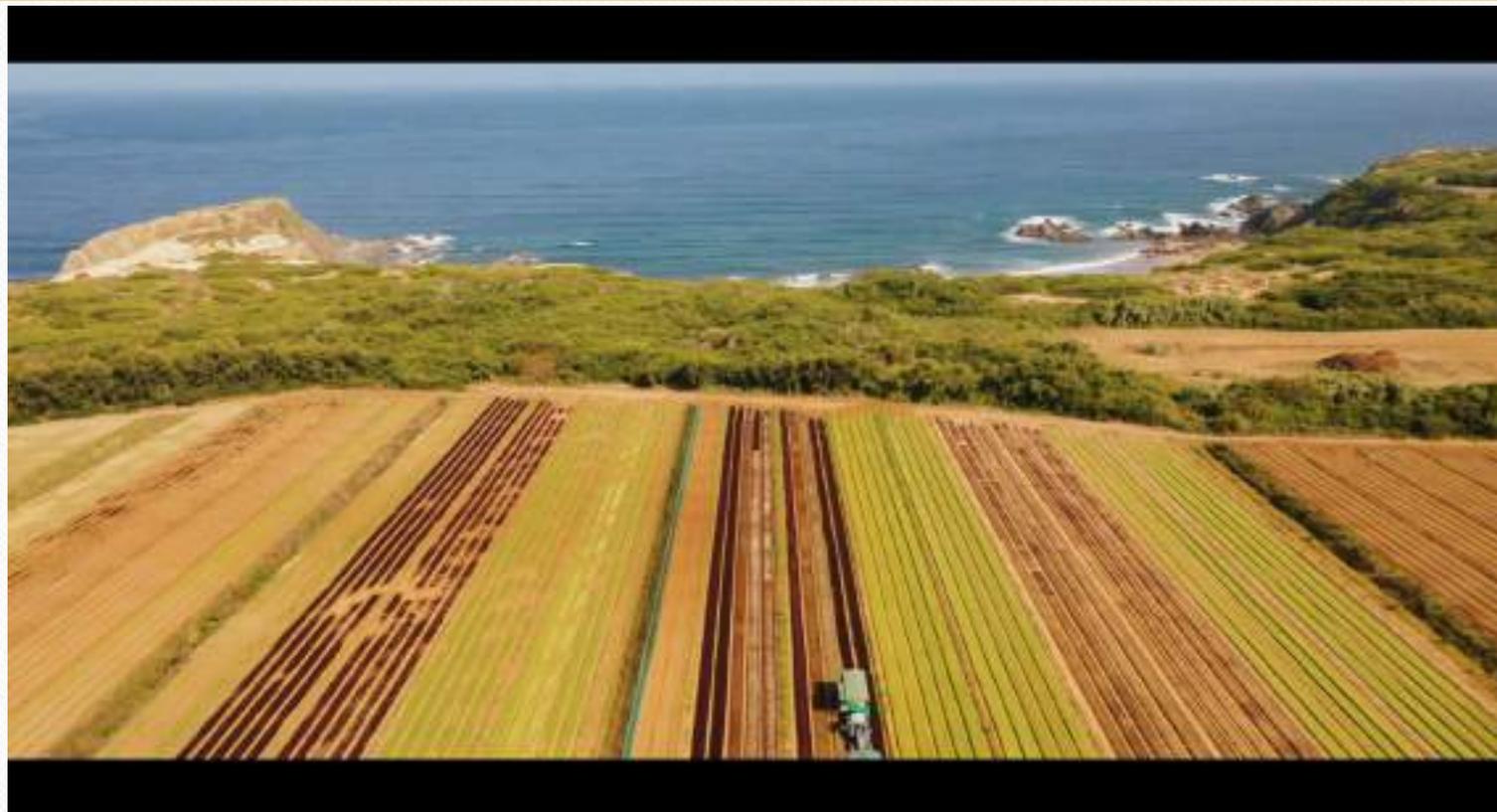
O controlo do desperdício de alimentos com recurso a um aplicativo móvel.

Como funciona?

- A escolha processa-se prato a prato, que vão sendo colocados num carrinho de compras.
- Depois da confirmação final dos pedidos, basta aparecer no restaurante no horário definido na app e pagar no local.



Boas práticas no combate ao desperdício alimentar em Portugal



Boas práticas no combate ao desperdício alimentar em Portugal

Serviços de Ação Social.

Cantinas da Universidade de Coimbra.

Serviço de Alimentação



“Menos é igual a Mais”

A Campanha já permitiu a redução de oito para quatro toneladas de desperdício alimentar nas cantinas da UC

Campanha “Menos é igual a Mais”



**NÃO COMES,
É LIXO!**
THE FOOD YOU DO NOT EAT
IS WASTE!

**AO FIM DE UM MÊS EM TODAS AS CANTINAS,
ESTE DESPERDÍCIO PESA**

8 TONELADAS!
BY THE END OF THE MONTH 8 TONS OF FOOD ARE WASTED IN ALL CANTEENS!

NÃO ALIMENTES O DESPERDÍCIO!
DO NOT CONTRIBUTE TO THIS WASTE!

**ACEITA APENAS O QUE PRETENDES COMER.
PEDE A QUANTIDADE CERTA PARA TI.**
ACCEPT ONLY WHAT YOU WANT TO EAT.
ASK FOR THE RIGHT AMOUNT FOR YOU.

 **MENOS = MAIS**
REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR
REDUCE FOOD WASTE



- Um milhão de refeições servidas por ano.
- A campanha teve início em Abril de 2015
- Colocação de balanças nas zonas de receção dos tabuleiros, após o final da refeição.
- Sensibilizou-se a comunidade universitária para partilharem sugestões de boas práticas a adotar neste contexto, através do endereço de email.

Campanha “Menos é igual a Mais”

Pesa o desperdício presente no teu prato, após a refeição, **AQUI!**

Esta tarefa é auxiliada pelo *staff* da cantina e só serão contabilizados resíduos alimentares consumíveis à partida (excluem-se ossos, espinhas, cascas de fruta não consumíveis, etc.)

O mesmo processo será repetido internamente em todas as cantinas da UC. Partimos das 4 toneladas de desperdício e o objetivo é desperdício alimentar zero!

Vamos continuar a adotar uma atitude ecologicamente responsável no consumo alimentar com o objetivo desperdício alimentar zero.



MENOS = MAIS

REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

“Menos é igual a Mais”

O que já foi feito...novos comportamentos:

- Confeção de batatas com casca;
- Aproveitamento da casca da maçã na salada de fruta;
- Aproveitamento dos talos da couve e alface na confeção da sopa;
- Introdução de uma nova sobremesa – Pudim Molotov – para o aproveitamento das claras de ovo;
- Aproveitamento de pão em torradas, pão ralado e croutons para sopas e saladas.
- A Divisão de Alimentação apresenta mensalmente um novo produto que decorra de aproveitamento de alimentos.



“Menos é igual a Mais”

- Sensibilização dos Trabalhadores da Divisão de Alimentação
- Cartaz “Na natureza, nada se cria e nada se perde. Tudo se transforma”.



MENOS = MAIS

REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

NA NATUREZA, NADA SE CRIA,
NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA.

ANTOINE DE LAVOISIER

8 TONELADAS/MÊS



RESÍDUOS ALIMENTARES GERADOS NAS CANTINAS UC

NA COZINHA

VAMOS APROVEITAR A CASCA DE BATATAS, DE ALGUMAS FRUTAS E DE TALOS DE COUVES E ALFACES PARA A SOUPA E AS CLARAS DE OVO PARA O PUDIM MOLOTOV.

À MESA

VAMOS ADAPTAR A QUANTIDADE DE COMIDA SERVIDA A CADA CASO. MOSTRE RECETIVIDADE QUANDO O/A UTENTE PEDIR QUE ADAPTE A QUANTIDADE DE COMIDA.

NA ATITUDE

ATITUDE POSITIVA COM AS NOVAS MEDIDAS E PRÁTICAS. ESFORÇO DE SENSIBILIZAÇÃO DE COLEGAS E UTENTES. ENVIO DE DÚVIDAS E SUGESTÕES À DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO.



SABIC - BARRIDO DE AÇÃO SOCIAL
Universidade de Coimbra



SARDE - SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Novidade #4 (nov-dez) | Novelty #4 (nov-dec)

Aproveitamento de sobras de pão na confeção
de Doces de Natal

Use of surplus bread in Christmas sweet
confections



MENOS = MAIS

REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR
REDUCE THE FOOD WASTE

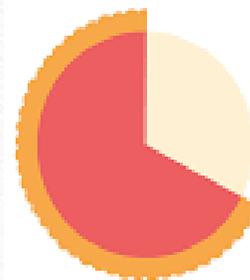
Não alimentes o desperdício!

Do not contribute to this waste!



Unidos contra o Desperdício

- "Da vontade de juntar vontades", é assim que se apresenta o movimento cívico e nacional Unidos Contra o Desperdício, que nasceu a 29 de setembro de 2020.



**UNIDOS
CONTRA
DESPERDÍCIO**

PARCEIROS FUNDADORES

O movimento junta empresas, instituições, setor público e privado como membros fundadores, nomeadamente:



Federação Portuguesa
dos Bancos alimentares
contra a fome





- Supermercado *online* que combate o desperdício alimentar
- Produtos a baixo preço
- São postos de lado devido ao seu menor prazo de validade ou porque foram descontinuados das grandes cadeias de supermercados.



- Projetos que ajudam a combater a problemática do desperdício alimentar, unindo-se não só a particulares, mas também a restaurantes e estabelecimentos comerciais.



Boas práticas no combate ao desperdício na Europa

FRANÇA

- Desde 2016, Assumiu um regime de coimas ou multas que incide sobre a distribuição (supermercados) com área superior a 400 m2.
- Têm de doar a comida de “boa qualidade”, que esteja a aproximar-se do fim do prazo de validade, a instituições de solidariedade e a bancos alimentares.
- Devem estabelecer acordos de colaboração com as organizações humanitárias para a doação de géneros alimentícios, estando proibidos de comercializar os produtos perto do final de prazo de validade a preços mais baixos que o habitual.
- França aposta ainda em campanhas de sensibilização dos consumidores (para que se compre apenas o necessário).
- É preconizada a melhoria da gestão de stocks.
- Desenvolvimento de programas pilotos em refeitórios para ajustar a “dose certa” no prato.



Para combater o desperdício de alimentos, supermercados franceses vendem frutas, verduras e legumes "feios" que, de outra forma, acabariam destruídos.

vendeu 10 mil toneladas

Boas práticas no combate ao desperdício na Europa

NORUEGA

- A partir de 2010, definiram o que é ou o que deverá ser um banco alimentar.
- O papel do banco alimentar, deve ser um centro de redistribuição de géneros alimentícios, onde estes são doados por produtores, retalhistas e distribuição e outras companhias/organizações a organizações que sirvam refeições ou distribuam géneros alimentícios aos mais carenciados.
- Os bancos alimentares podem ser nacionais, regionais ou locais, com diferentes níveis de abrangência e de coordenação.
- Agricultores, indústria, distribuição, organizações caritativas e da administração pública, devem colaborar no planeamento, e funcionamento dos bancos alimentares.



Conselhos ao consumidor: Compras

- Planeie as refeições antes de ir às compras.
- Escreva uma lista de tudo o que vai precisar e não se esqueça de a levar consigo.
- Não vá as compras com fome.
- Deixe para o fim das compras os alimentos refrigerados, como iogurtes e congelados, reduzindo as perdas de frio, prolongando assim a longevidade dos produtos;
- Tenha em atenção a dimensão das embalagens, comprando quantidades ajustadas às necessidades do seu agregado familiar;
- Compre fruta ou vegetais da época, pois evita o transporte de alimentos de outras regiões do planeta e o desperdício;
- Prefira alimentos vendidos a granel;



Compras



- Consulte o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo longo;
- Os alimentos com a indicação “Consumir de preferência antes de” podem ser consumidos depois da data indicada, contudo poderão já ter perdido algumas das suas características (ex: bolachas, azeite, cereais, conservas).
- O consumo dos produtos com a indicação “Consumir até” deve ser feito até à data indicada no rótulo e não em datas posteriores.
- Respeite as condições de conservação dos alimentos que os rótulos indicam;

AS DATAS DE VALIDADE NÃO SÃO TODAS IGUAIS



SABER A DIFERENÇA, FAZ A DIFERENÇA

Dê um prazo ao desperdício alimentar.

aped Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição

REPÚBLICA PORTUGUESA
CNCV/Centro Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar

ANTES DE DEITAR FORA

Um alimento com rótulo "Consumir de preferência antes de" ou "antes do fim de"

Observar

Observa bem o alimento e avalia o seu aspeto para perceberes se está comestível.



Cheirar

Cheira o produto e tenta perceber se este é o cheiro habitual do alimento.



Provar

Experimenta um pedaço do alimento para avaliares o seu sabor. Tem o sabor que lhe reconheces?



Desfrutar!

Se os teus sentidos dizem que o alimento sabe bem, podes consumi-lo!



Transporte



- Acondicione da melhor forma os alimentos nos sacos de compras, de forma a garantir que não se partem, deformem, amachuquem ou fiquem inutilizados;
- Utilize sacos térmicos sempre que necessário, para garantir a frescura dos seus alimentos, conservando as suas características;
- Após as compras tente regressar diretamente a casa evitando que os produtos estejam sujeitos a temperaturas elevadas;
- Quando fizer refeições fora de casa (escritório, escola, piquenique,...) transporte os alimentos em caixas herméticas em vez das embalagens originais. O que sobrar poderá levar novamente para casa, podendo ser consumido noutra ocasião.

• Temperaturas adequadas no frigorífico e congelador aumentam a durabilidade dos alimentos, assim como o correto acondicionamento dos produtos em locais secos e frescos.

• Evite ter o frigorífico muito cheio, pois dificulta a circulação do ar frio, levando a aquecer determinados pontos no frigorífico.

• Limpe o frigorífico pelo menos 2 vezes por mês para evitar a proliferação de bactérias;

• Coloque os alimentos em recipientes bem vedados para garantir a sua conservação, e anote a data de validade;

• Guarde as sobras no frigorífico ou no congelador para outras refeições, sempre em recipientes apropriados e em doses individuais.

• Arrume os alimentos de acordo com o prazo de validade destes. Os de menor prazo deverão ficar à frente.

Acondicionamento dos alimentos



Como organizar o frigorífico

O que guardar nas prateleiras de cima

Restos
Bebidas
Comida pronta.
Ervas aromáticas
Charcutaria
Frutos silvestres



O que guardar nas prateleiras de baixo

Ovos
Lacticínios
Carne crua
Mariscos
Peixe

frigorífico: 4° C
congelador: -17° C

Preparação da refeição



- Planeie as suas refeições de acordo com os produtos que tem em casa;
- Reutilize os excedentes, transformando-os em novos pratos.
- Dê preferência aos produtos que se encontram mais próximos do fim da data de validade;
- Comece por utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes.
- Ajuste o tamanho das porções de alimentos confeccionados e servidos consoante o número de pessoas.
- Congele os excedentes das refeições. Assim, podem ser consumidos mais tarde.

Restaurantes

- Nos restaurantes, pedir para levar os excedentes para casa.
- O que vem para a mesa já não pode ser doado nem vendido mais tarde. Levar o resto da refeição para casa ajuda os restaurantes a diminuir o desperdício alimentar.



Aproveitar as Sobras na Cozinha

A Fruta madura para fazer um saudável batido, puré ou salada;



As sobras
das **Batatas**
cozidas para
um puré,
empadão ou
Pataniscas.

Ingredientes (4 pessoas):

- 3-4 batatas cozidas no dia anterior;
- 1 posta de bacalhau cozido do dia anterior;
- 4 ovos;
- 1/2 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 cenoura;
- alho francês q.b.;
- couve lombarda q.b.;
- pimenta q.b.;
- sal;



O PRATO
CERTO

O PRATO
CERTO

O PRATO
CERTO

ALMÔNDEGAS DE CARAPAU
COM ARROZ, CENOURA E
FEIJÃO VERDE

Receitas e dicas para comer bem e poupar

As sobras de
Carne ou peixe
para fazer uma
salada, um
empadão, **Pastéis**.

O **Arroz** que sobrou para fazer uma base da sopa, ou para **Arroz primavera**, ou no forno.





Receita com sobras de hortícolas

Hortícolas para fazer uma
sopa, esparregado ou
pesto.



Receita com sobras de pão

Receitas
▶ APRENDA





Molhos e
caldos,
sopas ou
cozidos

Como reduzir o desperdício alimentar enquanto cozinha?

- Não deite fora as **cascas** de determinados hortícolas ou **frutas**, como por exemplo a cebola, o limão ou a laranja. Aproveite-as para fazer chá, **sumos** ou compotas .



Livros de receitas



- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Receitas_desperdicios.pdf

Agradeço a vossa atenção

Se quiserem contactar-me:

nutricionistaritardao@gmail.com

<https://www.instagram.com/nutricionistaritardao/>

<https://www.facebook.com/nutricionistaericeira>

<https://www.facebook.com/NutricionistaRitaRoldao>

<https://www.linkedin.com/in/nutricionistaritardao/>



Bibliografia

- Despacho n.º 14202-B/2016, publicado no DR, 2.ª série, N.º 227, de 25 de novembro de 2016;
- Resolução da Assembleia da República n.º 13/2017, de 6 de fevereiro;
- CNCDA, 2017, Combater o desperdício alimentar: uma responsabilidade do produtor ao consumidor, disponível em:
http://www.gpp.pt/images/MaisGPP/Iniciativas/CNCDA/ENCDA_consulta-publica.pdf
- COM (2017) 6872 final – Commission notice: EU guidelines on food donation.