29|MAR|23



# ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

## E PROMOÇÃO DA SAÚDE ANIMAL E SANIDADE VEGETAL

Workshop dinamizado por:

inLOCO desenvolvimento e cidadania

Promovido por:

minha terra
Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local

Financiado por:

PDR 2020 PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014·2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
*A Europa investe nas Zonas Rurais*

# EQUIPA

**Artur Gregório**
Presidente da direção
Agente de Desenvolvimento Local
Antropólogo

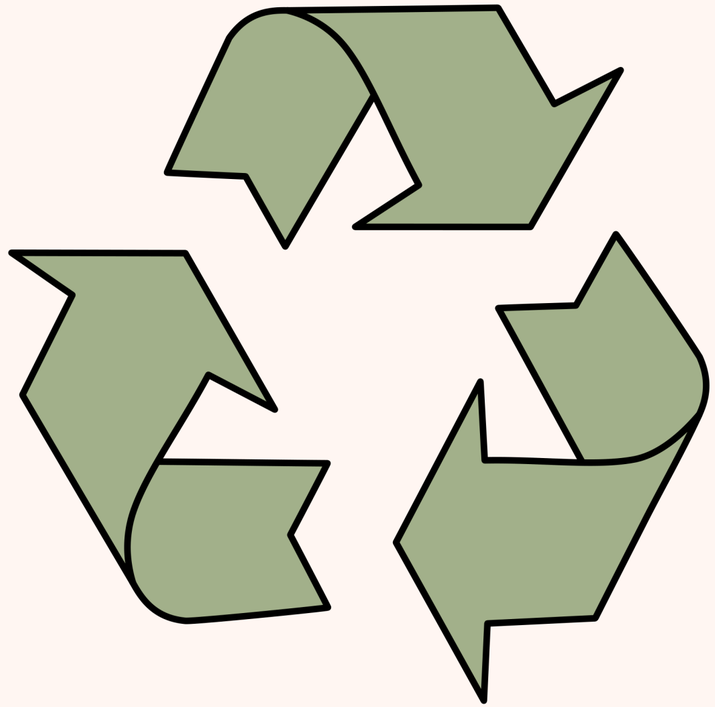
**Filipa Guerreiro**
Nutricionista

imLOCO
desenvolvimento e cidadania

# SUSTENTABILIDADE

- A sustentabilidade consiste em práticas que permitem garantir os direitos do homem, satisfazendo as necessidades presentes e futuras, sem causar danos irreversíveis no ecossistema e sem comprometer o futuro das gerações vindouras.

- É um conceito multidimensional que engloba a integridade ambiental, o bem-estar social, a resiliência económica e a boa governação.



LOCO
desenvolvimento e cidadania

FAO and WHO, 2019. Sustainable healthy diets - Guiding principles

# SUSTENTABILIDADE - FAMÍLIA DAS PEGADAS

Os três indicadores desta família são complementares e permitem analisar os múltiplos aspetos das consequências das atividades humanas sobre o capital natural.

- Pegada Ecológica – Compara a biocapacidade do planeta com a necessidade de recursos naturais por parte da sociedade.



Global Footprint Network, 2023.

# SUSTENTABILIDADE - FAMÍLIA DAS PEGADAS



Os três indicadores desta família são complementares e permitem analisar os múltiplos aspetos das consequências das atividades humanas sobre o capital natural.

- Pegada de Carbono – Mede as emissões de carbono por uma pessoa, empresa, atividade, evento, organização ou governo.

Global Footprint Network, 2023.

# SUSTENTABILIDADE - FAMÍLIA DAS PEGADAS

Os três indicadores desta família são complementares e permitem analisar os múltiplos aspetos das consequências das atividades humanas sobre o capital natural.

- Pegada Hídrica - Mede e analisa a quantidade de água doce utilizada na produção de bens e serviços, bem como o volume de água consumido por cada indivíduo.



Global Footprint Network, 2023.

# SUSTENTABILIDADE

## Dia da Sobrecarga da Terra

O planeta entra em défice ecológico e começa a gastar recursos que só deveriam ser utilizados a partir do início do próximo ano.



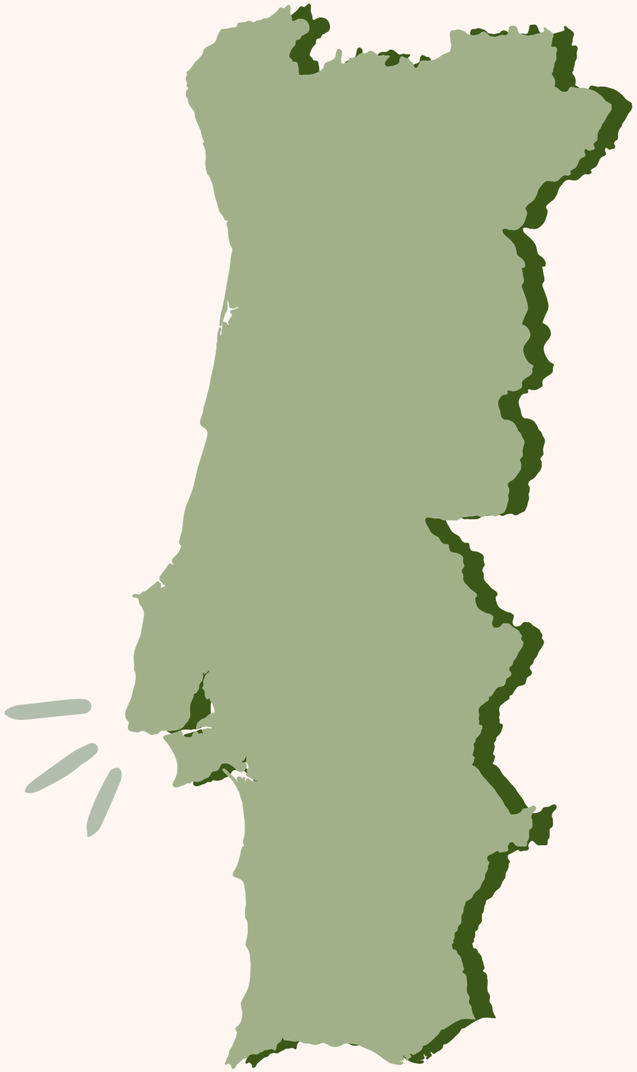




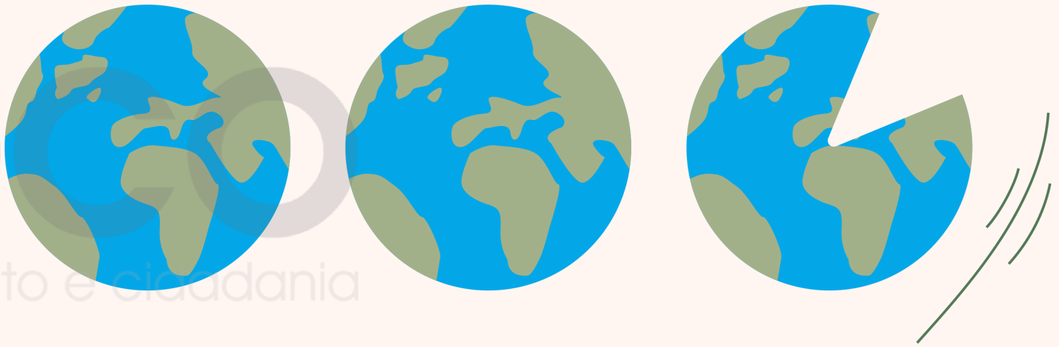
Akatu. 2022. Dia da Sobrecarga da Terra

# SUSTENTABILIDADE

## Dia da Sobrecarga de Portugal



**7 de maio de 2022**



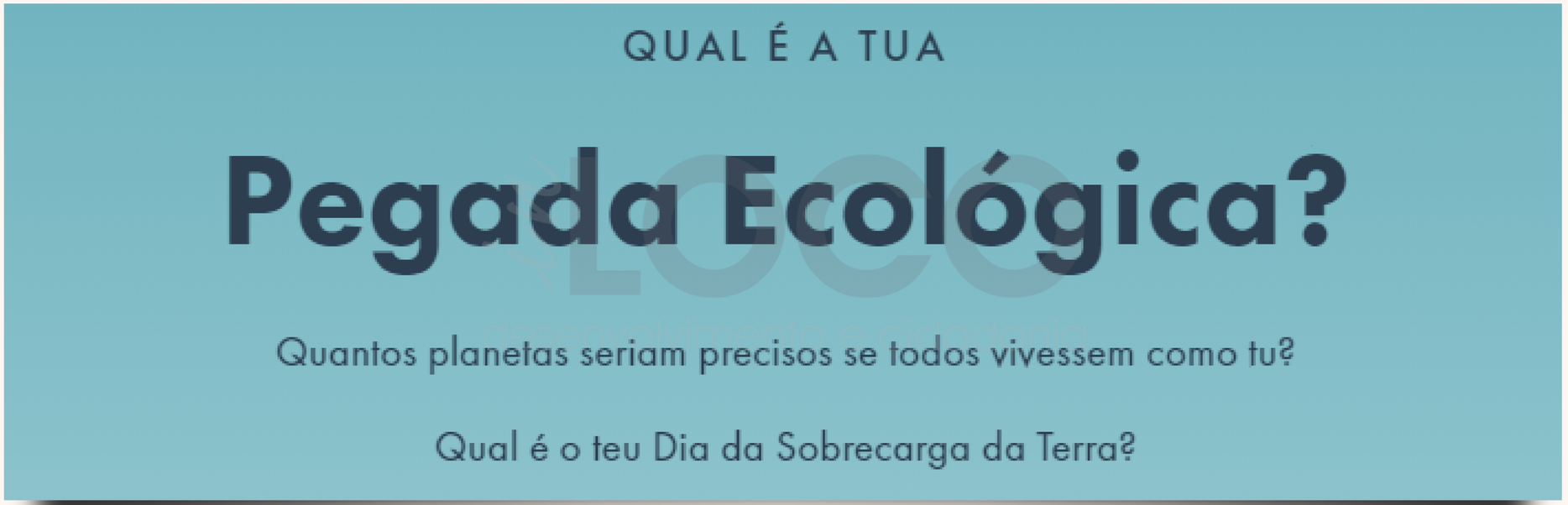
Os portugueses precisam de **2,88 planetas** para manter o seu estilo de vida

Global Footprint Network. 2022.

# SUSTENTABILIDADE

## Calculadora Pegada Ecológica

http://www.footprintcalculator.org/home/pt




Foot print calculator

# SUSTENTABILIDADE

## Calculadora Pegada Ecológica

RESULTADOS

O teu Dia da Sobrecarga da Terra é:

28. Mar

Se todos vivessem como tu, seriam precisas

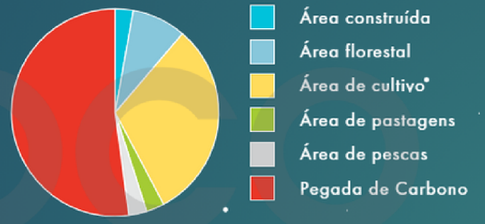
4.2 Terras



Porque razão não consigo que o resultado da minha Pegada Ecológica pessoal esteja dentro dos limites de um planeta?

Veja Detalhes

### Por tipo de uso de solo




### Por categoria de consumo






| | |
|---|---|
| 7.2 | A tua Pegada Ecológica (hectares globais ou gha) |
| 10.9 | A tua Pegada de Carbono (emissões de $CO_2$ em toneladas por ano) |
| 52 | A tua Pegada de Carbono (% do total da tua Pegada Ecológica) |

in LOCO desenvolvimento e cidadania

Foot print calculator

# SISTEMAS ALIMENTARES



Os sistemas alimentares têm um forte impacto a nível ambiental.

Dados deste século reportam que a produção alimentar é responsável por:

- Utilizar **40%** da superfície terrestre
- Utilizar **70%** da água doce do planeta
- **19% a 29%** das emissões de gases de efeito de estufa

ISOCO
desenvolvimento e cidadania

Tendo em vista o forte impacto dos sistemas alimentares a nível ambiental torna-se premente **promover dietas que sejam não só saudáveis, mas que tenham o menor impacto ambiental possível.**

# SISTEMAS ALIMENTARES

Como é que a produção de alimentos contribui para as emissões de gases de efeito de estufa?

- Desflorestação, para dar lugar à agricultura e ao gado;
- Metano produzido pelos ruminantes, estrume animal e arrozais
- Combustíveis fósseis no maquinário agrícola
- Produção de fertilizantes
- Transporte de alimentos pelo mundo

LOCO
desenvolvimento e cidadania

# SISTEMAS ALIMENTARES

Os alimentos responsáveis pela maior à menor emissão de gases com efeito de estufa são:

1. Carne de ruminantes.
2. Carne de porco.
3. Carne de aves.
4. Pesca com arrasto.
5. Aquacultura.
6. Pesca sem arrasto.
7. Vegetais.
8. Ovos.
9. Laticínios.
10. Manteiga.



11. Frutas tropicais.
12. Óleos.
13. Arroz.
14. Fruta da época.
15. Frutos oleaginosos.
16. Trigo e outros cereais.
17. Milho.
18. Raízes.
19. Legumes.

FAO and WHO, 2019. Sustainable healthy diets - Guiding principles

# SISTEMAS ALIMENTARES

## IMPACTOS DOS ALIMENTOS NO AMBIENTE E NA SAÚDE

Responsável por
**27%**
das emissões GEE



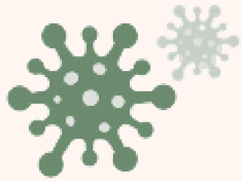
**70%**
das captações de água doce



Principal motor da perda de biodiversidade e da
**desflorestação**



Risco crescente de futuras
**pandemias**



**1 em cada 3**
pessoas com excesso de peso ou obesidade



**1 em cada 12**
pessoas com fome ou subnutrida



Principal causa de
**morte**



Nenhum país perto de cumprir os objetivos globais de nutrição para **2025**



LOCO
desenvolvimento e cidadania

WWF. 2020. Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-based Diets.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

## PERDAS ALIMENTARES VS DESPERDÍCIO

FUSIONS (Food Use for Social Innovation by Optimising Waste Prevention Strategies): iniciativa financiada pela Comissão Europeia para estimular uma melhor utilização de recursos na produção de alimentos e a consequente redução do descarte de alimentos

LOCO
desenvolvimento e cidadania

- Não há diferença entre perda e desperdício.
- O termo "waste" denomina qualquer perda ao longo de toda a cadeia produtiva de alimentos, da colheita até o consumidor.
- Não diferenciam "onde" ou qual ponto da cadeia ocorre.

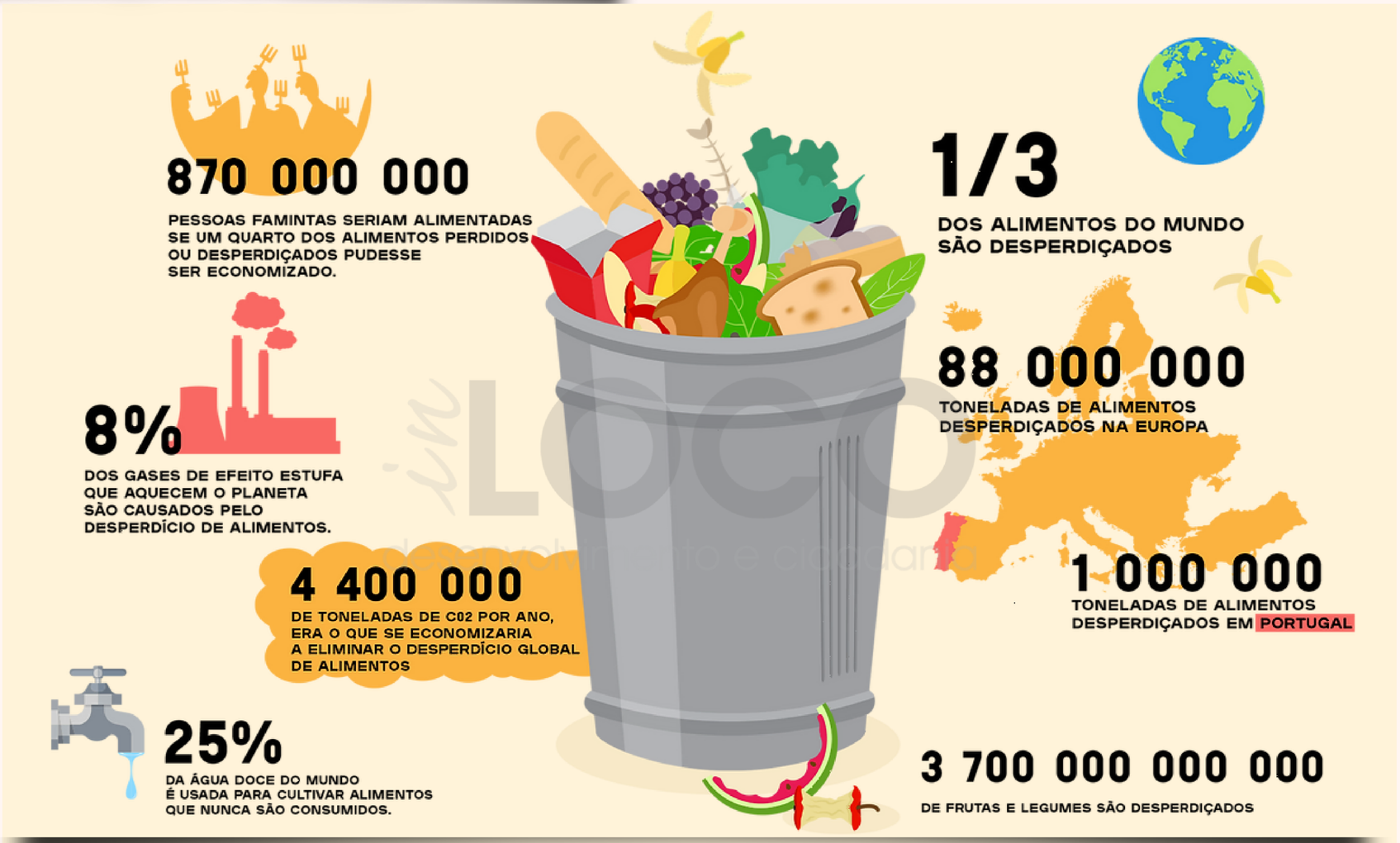
# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

## PERDAS ALIMENTARES VS DESPERDÍCIO

FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), no documento Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention.

- Perda e desperdício têm significados distintos.
- Perda refere-se à diminuição da massa disponível de alimentos para o consumo humano nas fases de produção, pós-colheita, armazenamento e transporte.
- Desperdício refere-se às perdas derivadas da decisão de descartar alimentos que ainda têm valor e se associa, principalmente, ao comportamento dos maiores e menores vendedores, serviços de venda de comida e consumidores.
- É uma definição bastante utilizada na literatura e por entidades governamentais em vários países.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR




Food and Agriculture Organization of the United Nations (2021). Food Waste.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

## Se o desperdício alimentar fosse um país...








**9 985 000 km²**

Ocupava uma área maior que o Canadá!

United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR




United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Gera **três vezes mais** emissões de gases com efeito de estufa do que a extração de petróleo



Gera o equivalente a **25%** da poluição automóvel



Polui **quatro vezes mais** do que todos os voos da aviação comercial.



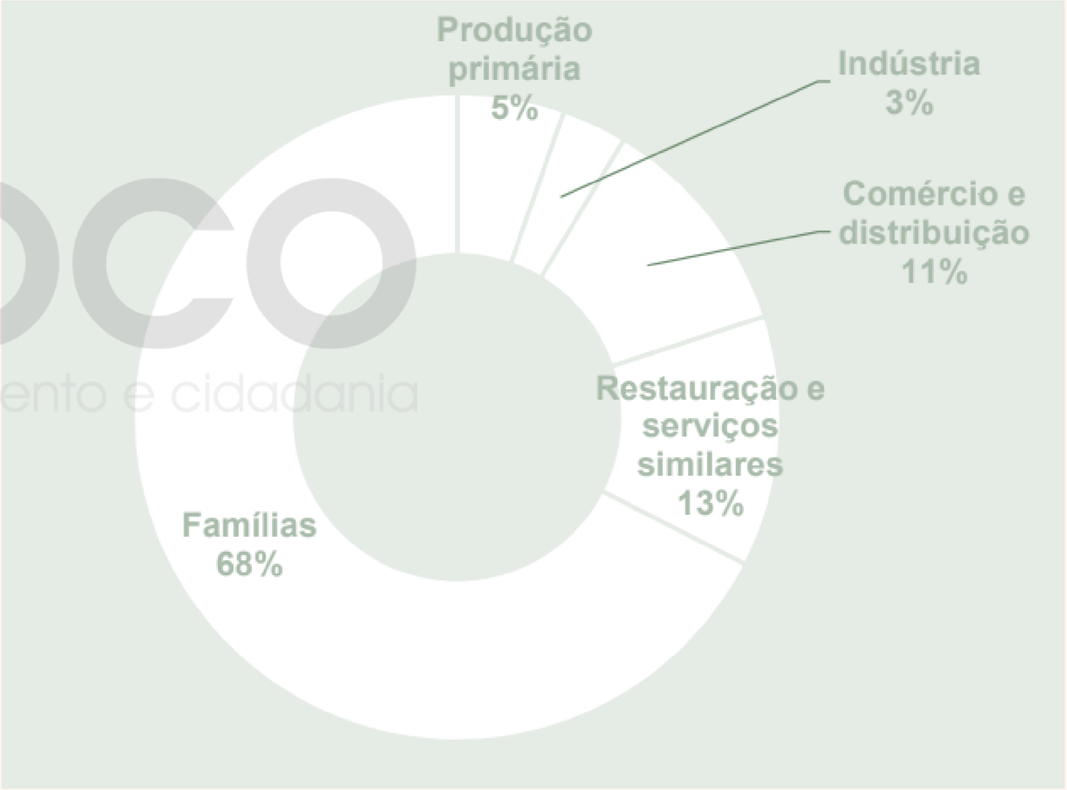
um LOCO desenvolvimento e cidadania

United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR



Em Portugal o desperdício alimentar gerado em 2020 atingiu os **183,5 kg/hab**, correspondente a **1,9 milhões de toneladas.**




LOCO desenvolvimento e cidadania

Instituto Nacional de Estatística (2022). Desperdício alimentar: resultados e previsões.

# DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Deitar fora alimentos desperdiça toda a energia, água e recursos necessários para a cultivar, enviar e vender...



LOCO
desenvolvimento e cidadania

**Compramos demasiado, compramos mal, utilizamos mal, deixamos estragar.**

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS




Segundo a Organização para a Alimentação e Agricultura e a Organização Mundial da Saúde uma dieta saudável e sustentável é definida como um padrão alimentar que promove todas as dimensões da saúde e do bem-estar do indivíduo, determina uma baixa pressão e impacto ambiental, é acessível, segura, equitativa e aceite culturalmente.

FAO and WHO, 2019. Sustainable healthy diets - Guiding principles

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS




Food facts for healthy choices. 3 pillars of sustainable food systems.

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

- Fomentar um crescimento e desenvolvimento adequados de todos os indivíduos, em todas as fases da vida para as gerações presentes e futuras;
- Contribuir para a prevenção de todas as formas de malnutrição (ou seja subnutrição, deficiência de micronutrientes, excesso de peso e obesidade);
- Reduzir o risco de doenças crónicas não transmissíveis relacionados com os hábitos alimentares;
- Contribuir para a preservação da biodiversidade e planetária saúde.

InLOCO desenvolvimento e cidadania

FAO and WHO, 2019. Sustainable healthy diets - Guiding principles

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

QUAL SERÁ O MELHOR PADRÃO ALIMENTAR QUE SEJA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL???

imLOCO
desenvolvimento e cidadania

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

O regime alimentar perfeito para a saúde do Planeta seria uma dieta

- baseada em vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, frutos oleaginosos e óleos insaturados
- com inclusão de uma quantidade baixa a moderada de marisco e aves.
- com ingestão nula ou muito baixa de carne vermelha, carne processada, açúcar adicionado, grãos refinados e vegetais ricos em amido.

loco
desenvolvimento e cidadania

Lancet.. , 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.

# DIETAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

**É irrealista, impraticável** e **inatingível** para milhões de pessoas a nível mundial.

É fundamental adaptar as medidas à realidade de cada país ou região. Assim como é de extrema importância haver um esforço coletivo e não apenas individual.

LOCO

Lancet.. , 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.

# DIETA MEDITERRÂNICA




Roda da Alimentação Mediterrânica (Copyrights) Universidade do Porto, Direção Geral do Consumidor e Direção Geral de Saúde

"A Alimentação Mediterrânica representa um estilo de vida que contempla um modelo alimentar saudável, com recurso a práticas sustentáveis, amigas do ambiente, que protegem os meios rurais de subsistência e melhoram a equidade e o bem-estar social. Trata-se de uma alimentação acessível a todos, economicamente justa e que preserva a cultura dos povos."

Associação Portuguesa de Nutrição, 2017

# DIETA MEDITERRÂNICA

É muito mais do que uma dieta e do que simples orientações dietéticas, o Estilo de Vida Mediterrânico é uma cultura milenar, um estilo de vida que tem associado um sistema alimentar com características próprias e que faz parte do património cultural de países envolvidos e/ou influenciados pelo Mar Mediterrâneo, tais como

**Espanha | Itália | Grécia | Marrocos | Chipre | Croácia | Portugal ...**

in LOCO desenvolvimento e cidadania

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

4 Dezembro 2013
Candidatura Portugal
Dieta Mediterrânica:
Património Imaterial da UNESCO

**Identidade cultural:** contempla conhecimentos, saberes-fazer, técnicas, celebrações, costumes, símbolos e tradições, alimentos e produtos típicos, receitas e formas de cozinhar.

Associação Portuguesa de Nutrição, 2017

# DIETA MEDITERRÂNICA



A estratégia de sobrevivência dos que pouco têm!

Um estilo de vida com expressões em vários níveis: cultural, social, económico, territorial...
É o oposto de uma "check-list"
Dinâmico e diverso, com muitas variações locais e alguns elementos-chave transversais:

# DIETA MEDITERRÂNICA



A estratégia de sobrevivência dos que pouco têm!



Gênese popular: autossuficiência e sobrevivência das pequenas comunidades locais (rurais, litorais e de montanha) e dos seus atores;

Implica um grande respeito pelos recursos naturais do Mediterrâneo e salvaguarda a sua sustentabilidade

# DIETA MEDITERRÂNICA

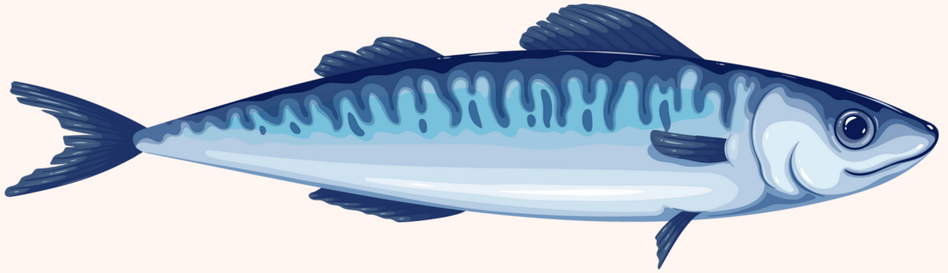


A estratégia de sobrevivência dos que pouco têm!



Marcado por uma estreita ligação entre os ciclos agrícolas do Mediterrâneo e as dinâmicas costeiras; Caracterizado por um profundo conhecimento dos recursos e do ambiente terrestre e marinho; Condicionado por verões longos e secos e invernos tempestuosos;

# DIETA MEDITERRÂNICA

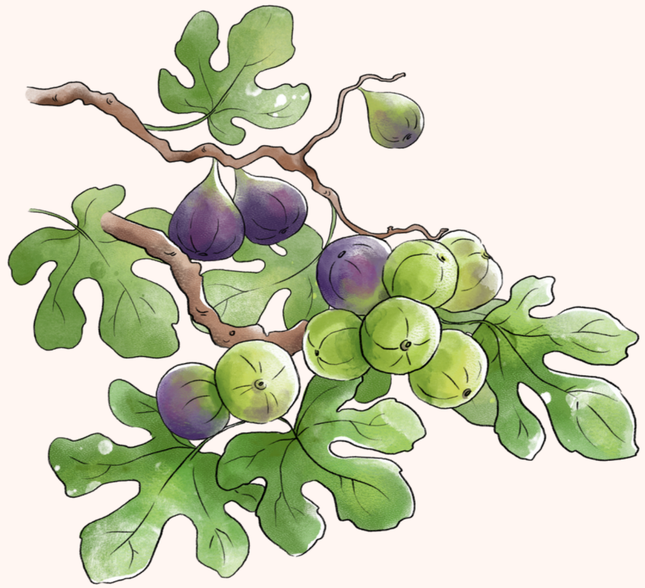


A estratégia de sobrevivência dos que pouco têm!



Limitado pela falta de solos férteis e de recursos marinhos limitados; Evolui a partir da antiga tradição de intercâmbio comercial; Marcado pelas antigas influências culturais recíprocas em ambos os lados do Mediterrâneo

# DIETA MEDITERRÂNICA



A estratégia de sobrevivência dos que pouco têm!



Suportado em valores fortes: Camaradagem, Família, Honra e Vergonha, Hospitalidade, Convivência em torno da comida, Tolerância

A cultura alimentar - a gastronomia - desempenha um papel de "facto social total"

Integra um sistema alimentar reconhecido pela OMS como sendo de excecional qualidade:

# INTERVALO












Voltamos já - por favor não saia da sessão

# DIETA MEDITERRÂNICA



É a mais estudada enquanto dieta alimentar e aquela para a qual existe mais dados.

Pelo 6ºano consecutivo, venceu um prémio como sendo a melhor do Mundo.

É o sistema alimentar promovido pela Direção-Geral da Saúde.

Associação Portuguesa de Nutrição, 2017

# DIETA MEDITERRÂNICA



- Qualidade de vida (proporciona vitalidade e energia)
- Controlo do peso (prevenção de excesso de peso e obesidade)
- Níveis estáveis de glicémia e de pressão arterial;
- Menor incidência de doenças coronárias e cardiovasculares;
- Menor incidência de diversos tipos de cancro;
- Melhor qualidade de sono;
- Maior longevidade

# DIETA MEDITERRÂNICA




**Interações biológicas entre diversos compostos químicos** presentes nos alimentos, mais do que o efeito isolado de um único alimento ou grupo de alimentos

**Estilo de vida saudável**: a prática de exercício físico, o apoio e partilha entre membros da comunidade e atribuição do tempo necessário para as refeições e descanso



# ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



# FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES QUE TEM NA SUA BASE PREPARADOS QUE PROTEGEM OS NUTRIENTES



SOPAS



COZIDOS



ENSOPADOS



CALDEIRADAS

# FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES QUE TEM NA SUA BASE PREPARADOS QUE PROTEGEM OS NUTRIENTES




A frugalidade, princípio que se define pela moderação e simplicidade no consumo de alimentos, apoia o não-desperdício e a moderação nas porções, contribuindo, desta forma para a **sustentabilidade.**

# CONSUMO ABUNDANTE E PREFERENCIAL DE PRODUTOS VEGETAIS



HORTÍCOLAS



CEREAIS POUCO REFINADOS



FRUTA



LEGUMINOSAS



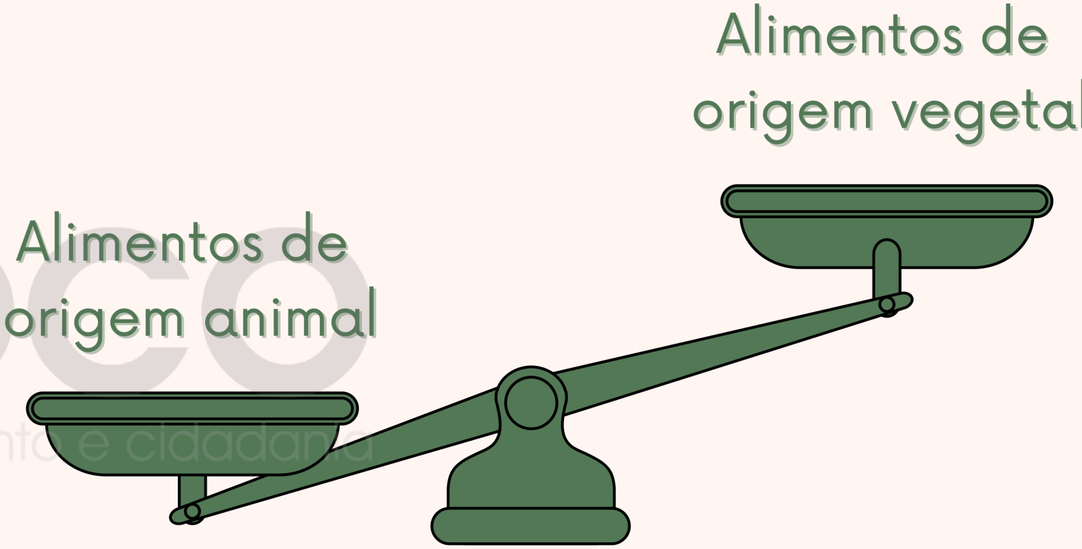
FRUTOS OLEAGINOSOS

Fonte de vitaminas, minerais e fibra!

Loco
desenvolvimento e cidadania

# CONSUMO ABUNDANTE E PREFERENCIAL DE PRODUTOS VEGETAIS




## IMPACTO AMBIENTAL

MENOR EMISSÃO DE GASES DE EFEITO DE ESTUFA, BEM COMO UMA REDUÇÃO DOS RECURSOS UTILIZADOS (ENERGIA, ÁGUA, ETC.)

# CONSUMO ABUNDANTE E PREFERENCIAL DE PRODUTOS VEGETAIS



Estes grupos de alimentos ocupam grande parte da roda dos alimentos e é esta proporção (origem vegetal: origem animal) que justifica em parte que a Dieta Mediterrânica seja saudável e sustentável.

# CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS, LOCAIS E DA ÉPOCA

(-) energia necessária para a cadeia de frio

(-) poluição atmosférica pelo transporte

(-) perdas durante a distribuição

(+) nutritivos, colhidos no seu estado de maturação ideal e menos exposição a pesticidas

(+) económicos

LOCO
desenvolvimento e cidadania

# CONSUMO DE AZEITE COMO PRINCIPAL GORDURA



- Vitamina E, carotenoides e compostos fenólicos
- Efeito antioxidante
- Saúde cardiovascular

GORDURA SATURADA | GORDURA MONOINSATURADA | GORDURA POLINSATURADA | GORDURA TRANS

# CONSUMO DE AZEITE COMO PRINCIPAL GORDURA




- Preferir azeite de produção nacional
- Armazenar o azeite num local com pouca luminosidade e bem vedado, de modo a evitar a sua oxidação e rancificação.

LOCO
desenvolvimento e cidadania

# CONSUMO MODERADO DE LACTICÍNIOS



LEITE



IOGURTE



QUEIJO

Fonte de proteína, cálcio, fósforo, magnésio, zinco, vitaminas ADEK

in LOCO desenvolvimento e cidadania

# CONSUMO MODERADO DE LACTICÍNIOS

Sistema Alimentar Sustentável

- Preferir leite de produção nacional
- Optar preferencialmente por leite em embalagens de 1L, normalmente são mais baratos do que os pacotes individuais (200ml)
- Escolher embalagens de iogurtes maiores (ex: 500g ou 1 kg)
- Escolher queijo inteiro ou solicitar que seja fatiado ao balcão em vez do queijo já fatiado e embalado

# UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS PARA TEMPERAR EM VEZ DO SAL

40% NaCl 60%

1G DE SAL = 400MG DE SÓDIO






# CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO E BAIXO DE CARNES VERMELHAS

Consumir, pelo menos, **três vezes** por semana...



... reduzindo substancialmente o consumo de **carnes vermelhas e processadas**!

Optar preferencialmente por carnes brancas!

# CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO E BAIXO DE CARNES VERMELHAS




- Respeitar a sazonalidade de cada uma das espécies de pescado
- Preferir comprar peixes que não foram capturados por arrasto e dar preferência à aquacultura tradicional parece reduzir significativamente as emissões de gases com efeito de estufa.
- Preferir carne de origem nacional
- Reduzir a ingestão de carne de ruminantes

LOCO desenvolvimento e cidadania

# ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA

Função estrutural e amortecedora

Funções metabólicas

Digestão e absorção

Funcionamento do intestino

Manutenção da temperatura




Transporte de nutrientes e hormonas do intestino

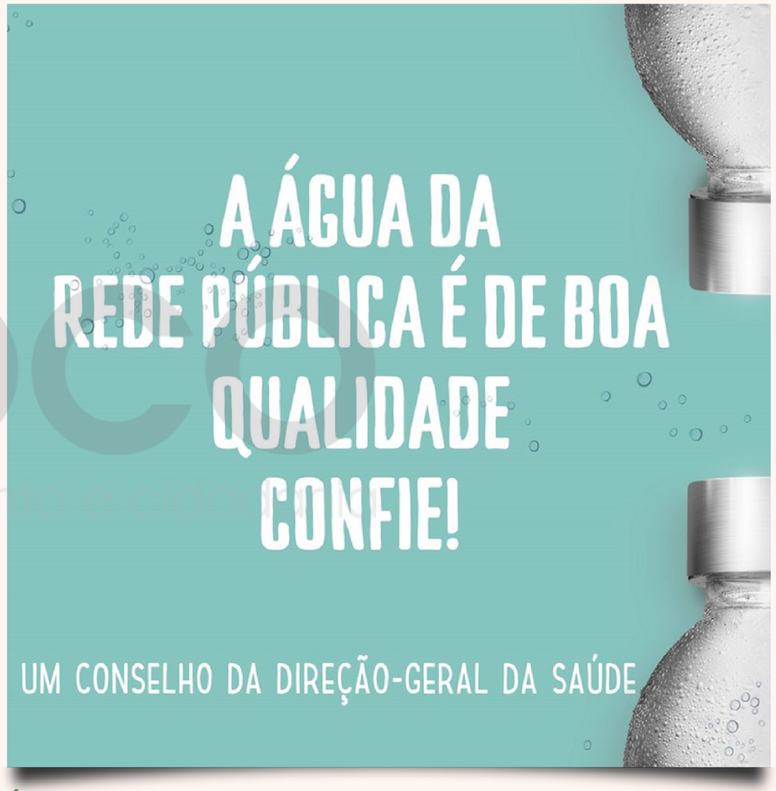
Principal componente do sangue

Componente dos fluídos

De manhã: 1 garrafa de 0,5L
Ao almoço: 1 copo de 0,250L
De tarde: 2 garrafas de 0,5 L
Ao jantar: 1 copo de 0,250L

# ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA

Sistema Alimentar Sustentável






É uma opção mais económica, é prático
e, claro, é bom para o ambiente.

# CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO E APENAS ÀS REFEIÇÕES PRINCIPAIS



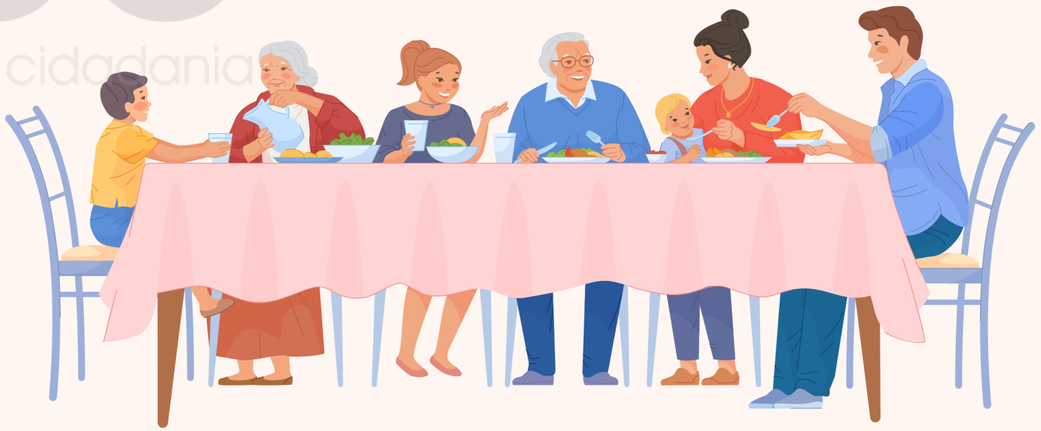


LOCO
desenvolvimento e cidadania

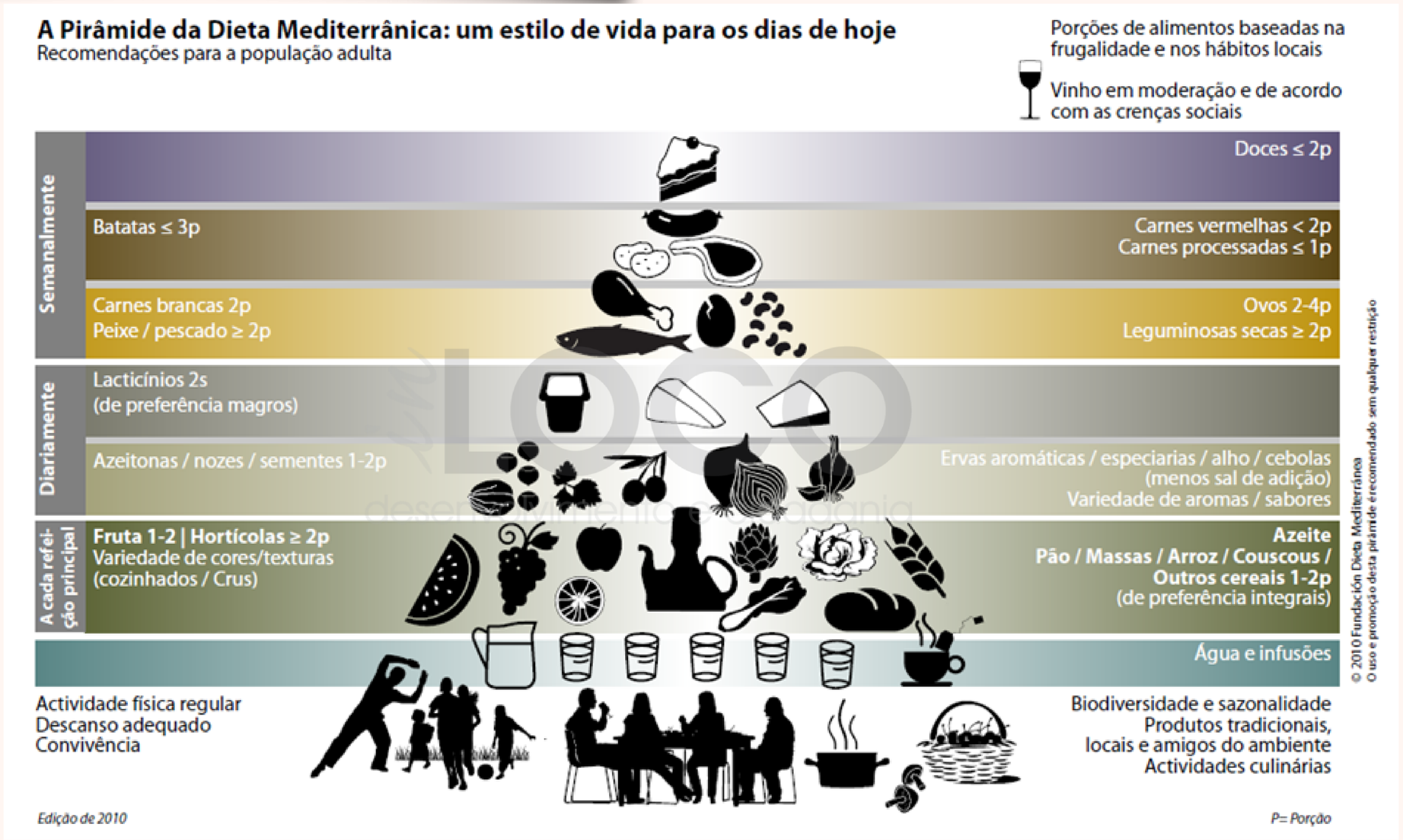
# CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA

Partilhar Refeições – Partilhar Tradições

Dedicar algum do tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos.

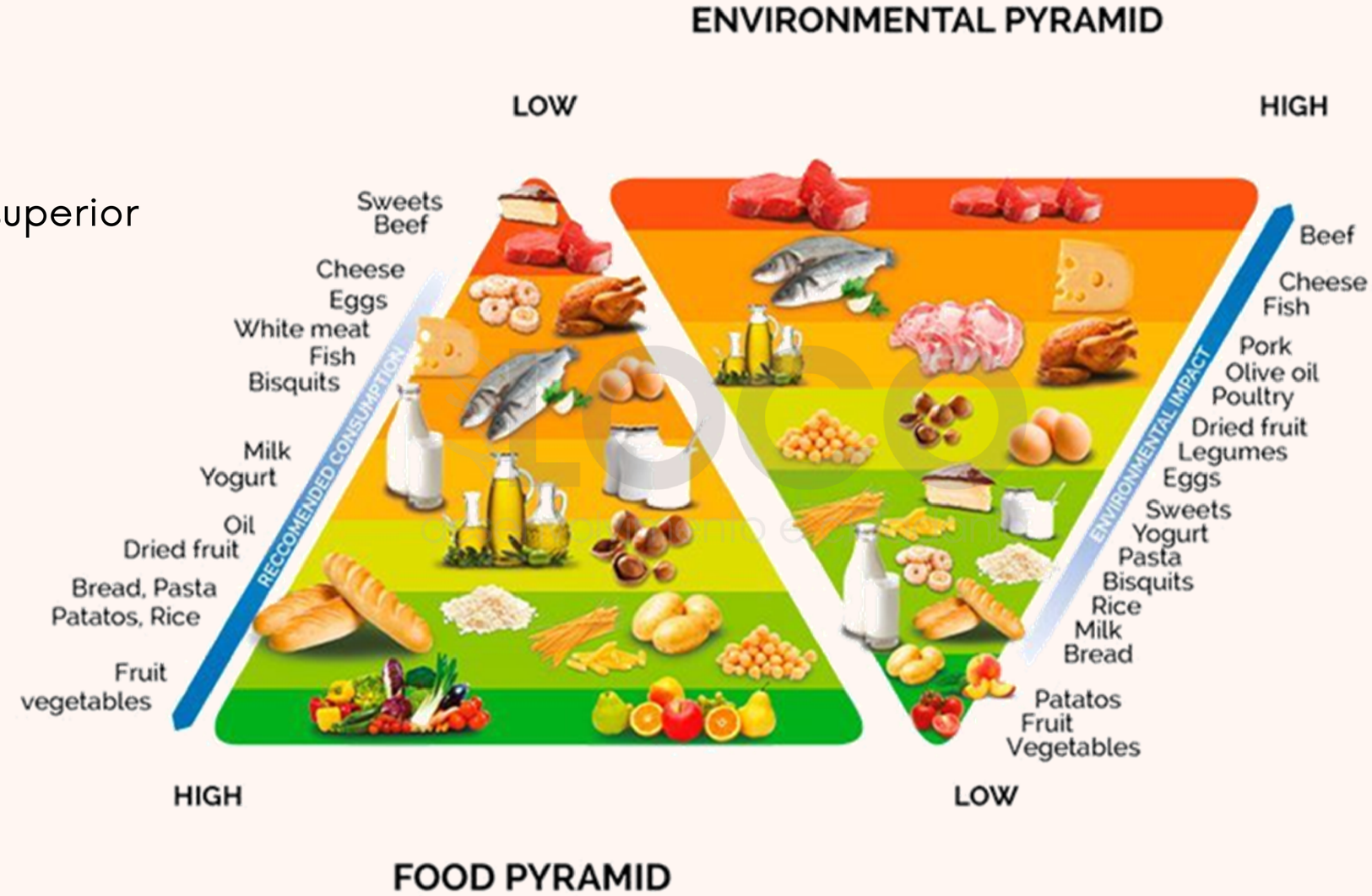


# DIETA MEDITERRÂNICA



# PIRÂMIDE AMBIENTAL

- Evitar
- Moderar
- Consumo superior



# INTERVALO












Voltamos já - por favor não saia da sessão

# FACTOS E NÚMEROS









inLOCO
desenvolvimento e cidadania

# HÁBITOS ALIMENTARES EM PORTUGAL

## CONSUMO ALIMENTAR

**56%** tem consumo de hortofrutícolas inferior a 400g/dia

**72%** nas crianças
**78%** nos adolescentes



**24%** portugueses têm **uma ingestão de açucares livres** superior a 10% VET

**41%** nas crianças e **49%** nos adolescentes



**41%** adolescentes têm um consumo diário de refrigerantes



**24%** contributo dos alimentos ultraprocessados para a ingestão energética diária total




**77%** portugueses têm uma **ingestão de sal** superior a 5 g/dia





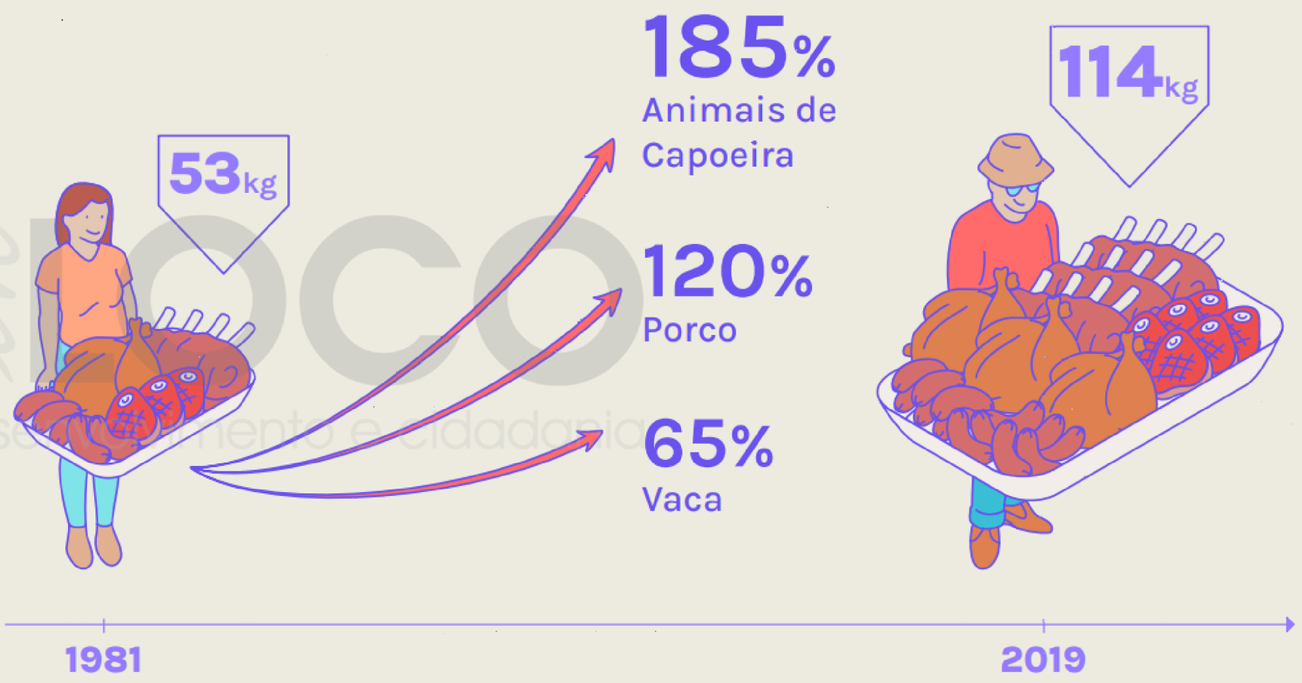
**29%** contributo dos **alimentos que não constam** na **Roda dos Alimentos**



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030, 2022

# HÁBITOS ALIMENTARES EM PORTUGAL

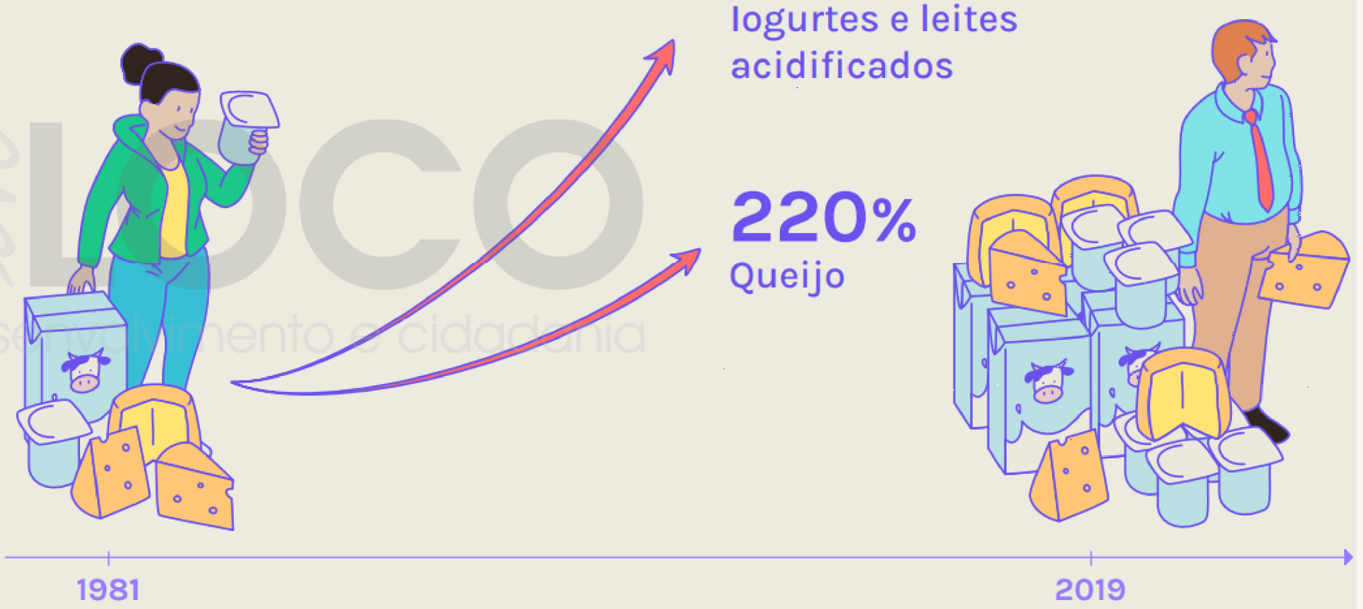
Nos últimos 40 anos observou-se um aumento do consumo nacional anual de carne por cidadão. Se em 1981 esse consumo era de 53 kg de carne por habitante, em 2019 a média subiu para 114 kg de carne, um aumento de 115%.




ANP/WWF. Guia de consumo de proteína em Portugal. 2023

# HÁBITOS ALIMENTARES EM PORTUGAL

Entre 1981 e 2019, o consumo nacional anual de lacticínios por português aumentou 42%. À exceção do leite de vaca, cujo consumo se manteve constante nos últimos 40 anos, todos os outros lacticínios aumentaram.




ANP/WWF. Guia de consumo de proteína em Portugal. 2023

# DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL




**26%** dos portugueses tem uma adesão **elevada** à DM

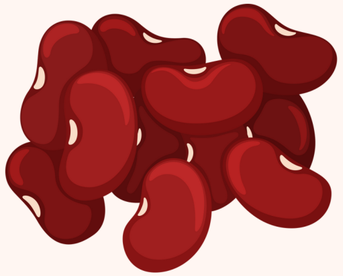
O consumo excessivo de alimentos de origem animal, de produtos altamente processados e o acesso a um mercado globalizado têm conduzido ao desvirtuamento da DM em Portugal.

um 000 desenvolvimento e cidadania

Gregório, MJ, Sousa S, Chkoniya V, Graça P. Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico. 2020

# DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

## Quais os alimentos onde é mais difícil atingir as recomendações?



**31%**

Consumo de **leguminosas 3 ou mais vezes por semana**



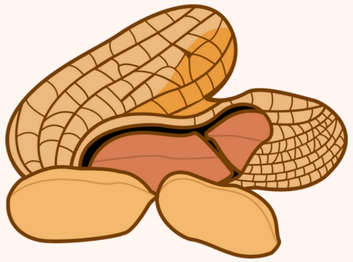
**48%**

Consumo de **2 ou mais porções** por dia de **hortícolas**



**39%**

Consumo de **3 ou mais porções** por dia de **fruta**



**39%**

Consumo de 3 **ou mais porções** por semana de **frutos oleoginosos**

desenvolvimento e cidadania

Gregório, MJ, Sousa S, Chkoniya V, Graça P. Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico. 2020

# SOLUÇÕES?

## SÃO NECESSÁRIAS AÇÕES PARA:

Agricultura e pecuária mais sustentáveis



Acesso mais fácil e mais barato de alimentos in natura



Ações de educação alimentar com a população para promover a prática de uma alimentação saudável e sustentável



Reduzir o desperdício alimentar



# SOLUÇÕES?

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR

SENSIBILIZAR E CAPACITAR

"... conjunto de experiências de aprendizagem com o objetivo de facilitar, de forma voluntária, a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e outros relacionados com a alimentação/nutrição propícios para a saúde e bem-estar."

LOCO
desenvolvimento e cidadania

**Aumentar o conhecimento e competências dos cidadãos para fazerem escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis**

# SOLUÇÕES?

# MEDIDAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Privilegiar a compra dos alimentos a produtores locais/nacionais



Preferir alimentos frescos, locais e da época



Aumentar o consumo diário de leguminosas



Adotar os princípios da Dieta Mediterrânica



Consumir, em primeiro lugar, os alimentos mais perecíveis.




Verificar os prazos de validade



Preferir embalagens familiares, ao invés de embalagens individuais, minimizar a compra de produtos embalados e reutilizar as embalagens



Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos

in LOCO
desenvolvimento e cidadania

# SOLUÇÕES?

## REFEIÇÕES EQUILIBRADAS:

1 Sopa + 1 Prato equilibrado +
1 Fruta

A refeição deve incluir uma boa fonte de gordura (ex: azeite) e água como bebida.




imLOCO desenvolvimento e cidadania

# SOLUÇÕES?

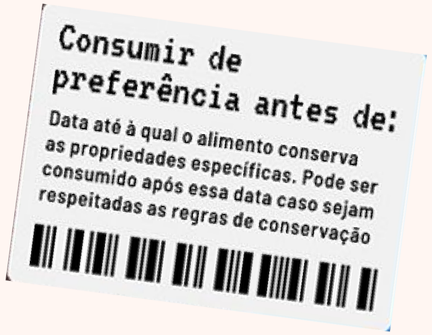
COMO REDUZIR O
## DESPERDÍCIO




**PLANEAR** as refeições
antes de ir às compras

**COMPRAR APENAS**
o que faz falta

**CONSERVAR CORRETAMENTE**
os alimentos e **ORGANIZAR**
pela data de validade




**APROVEITAR A TOTALIDADE**
dos alimentos

Cozinhar a
**QUANTIDADE**
certa

**GUARDAR,**
**REAPROVEITAR** OU
**CONGELAR** as sobras

Fazer a **COMPOSTAGEM**
dos resíduos orgânicos

in LOCO
desenvolvimento e cidadania

# SOLUÇÕES?



15 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE CARNE

- Quiche de carne com legumes
- Lasanha
- Empadão
- Bola de carne
- Batata/ batata-doce recheada com carne
- Curgete/beringela recheada com carne
- Crepes com recheio de carne e legumes
- Croquetes  de carne no forno
- Pataniscas de carne no forno
- Carne à Brás com legumes
- Omelete de carne
- Guisado de sobras
- Arroz de carne
- Almôndegas
- Salada
- Sandes

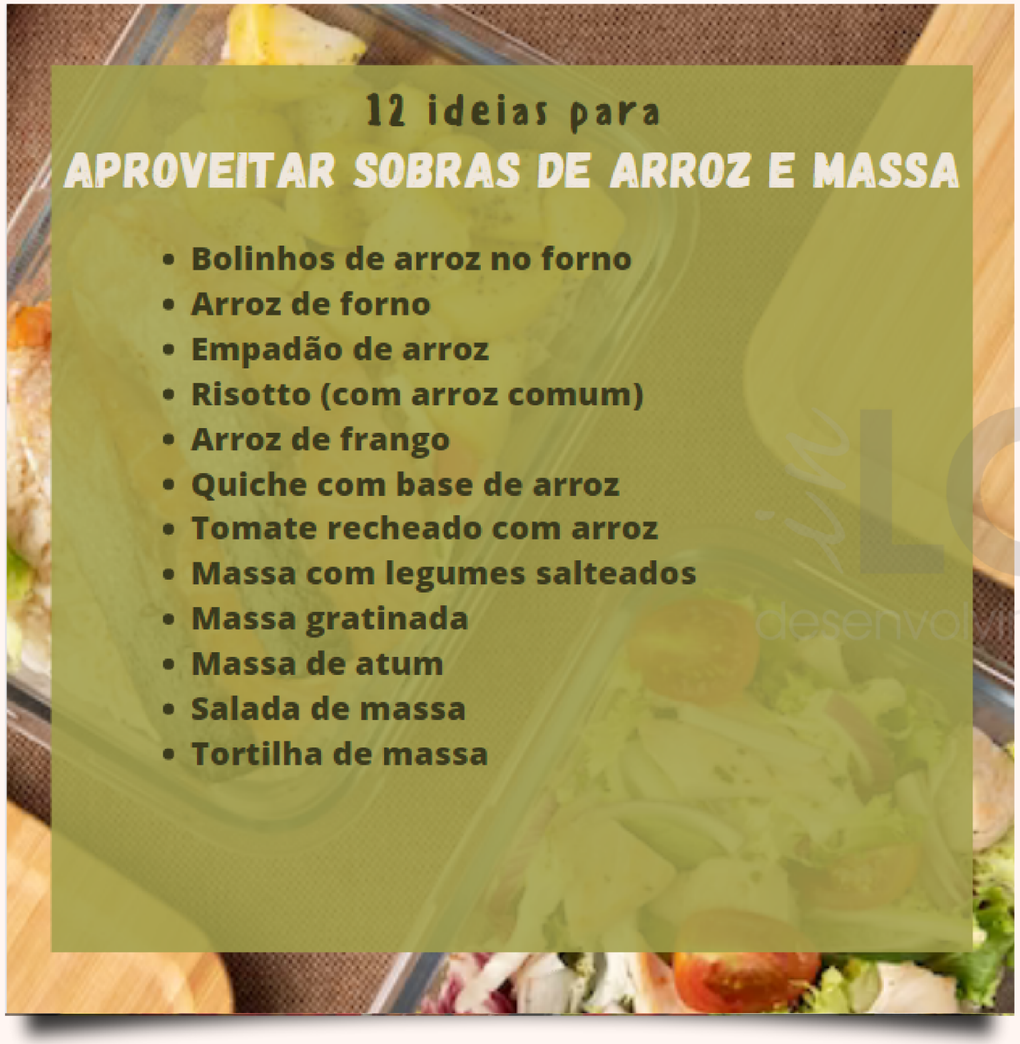


15 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE PEIXE

- Sopa de peixe
- Esparguete do mar
- Empadão de peixe
- Lasanha de peixe
- Açorda de peixe
- Almôndegas de peixe
- Massada de peixe
- Croquetes  de peixe no forno
- Pastéis de peixe e legumes no forno
- Pataniscas de peixe no forno
- Peixe à Brás com legumes
- Massada de peixe
- Soufflé de peixe
- Migas de peixe
- Arroz de peixe

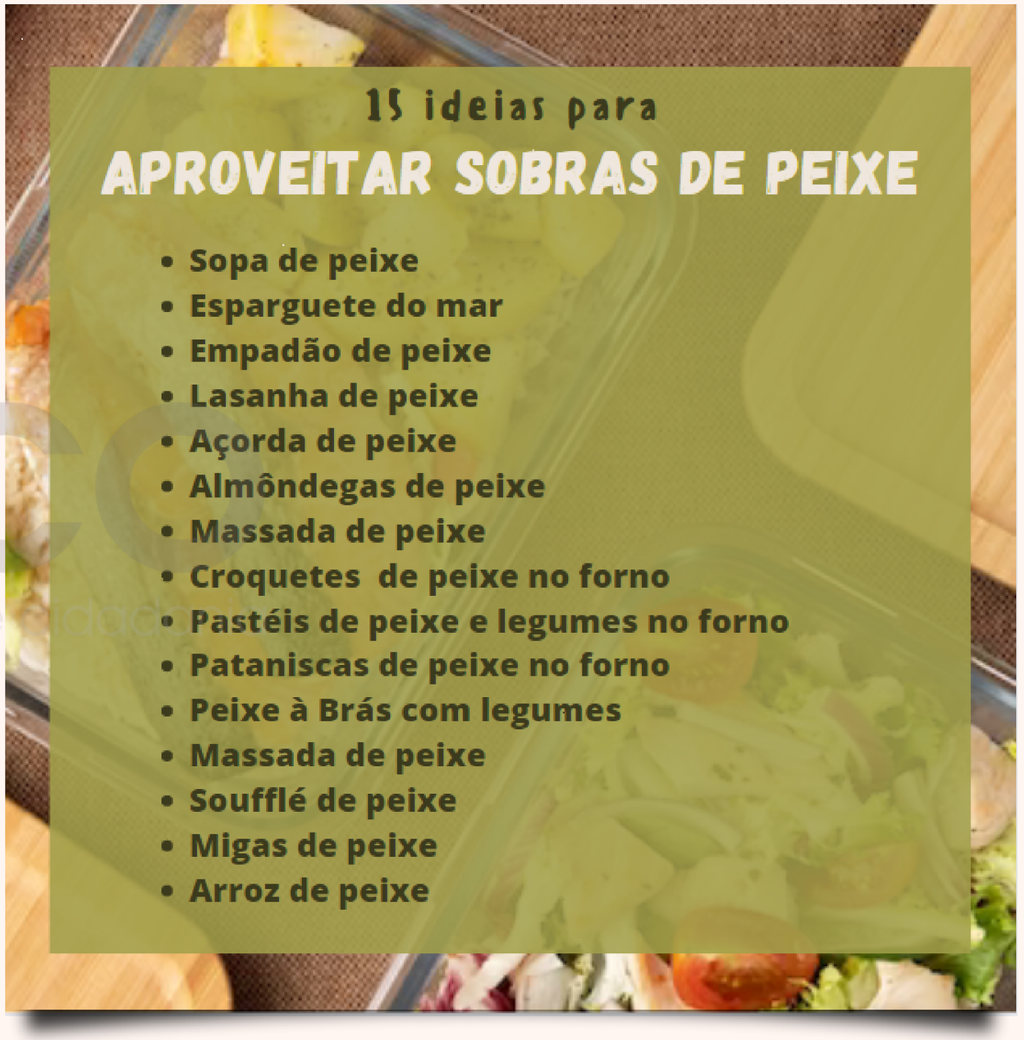
# SOLUÇÕES?



12 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE ARROZ E MASSA

- Bolinhos de arroz no forno
- Arroz de forno
- Empadão de arroz
- Risotto (com arroz comum)
- Arroz de frango
- Quiche com base de arroz
- Tomate recheado com arroz
- Massa com legumes salteados
- Massa gratinada
- Massa de atum
- Salada de massa
- Tortilha de massa



15 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE PEIXE

- Sopa de peixe
- Esparguete do mar
- Empadão de peixe
- Lasanha de peixe
- Açorda de peixe
- Almôndegas de peixe
- Massada de peixe
- Croquetes  de peixe no forno
- Pastéis de peixe e legumes no forno
- Pataniscas de peixe no forno
- Peixe à Brás com legumes
- Massada de peixe
- Soufflé de peixe
- Migas de peixe
- Arroz de peixe

# SOLUÇÕES?



15 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE LEGUMES

- Sopas variadas
- Queques de legumes
- Couscous com legumes
- Massa de legumes
- Arroz de legumes
- Puré de legumes
- Pataniscas de legumes no forno
- Croquetes de legumes no forno
- Gratinado de frango com legumes
- Soufflé de legumes
- Quiche de legumes
- Omelete de legumes
- Tortilha de legumes
- Salada de frango/atum e legumes
- Picadinho de frango com legumes



12 ideias para

## APROVEITAR SOBRAS DE PÃO

- Torradas
- Tostas
- Rabanadas no forno
- Pão ralado enriquecido
- Pão recheado
- Pão com ovo
- Pão de alho no forno
- Croutons
- Ensopados
- Açordas variadas
- Migas variadas
- Pudim de pão

# SOLUÇÕES?


12 ideias para
APROVEITAR SOBRAS DE LEGUMINOSAS
• Sopas
• Assados
• Estufados
• Saladas
• Quiches
• Hambúrgueres de leguminosas
• Almôndegas de leguminosas
• Croquetes de leguminosas no forno
• Arroz com leguminosas
• Recheios
• Húmus
• Snack crocante de grão-de-bico


8 ideias para
APROVEITAR SOBRAS DE BATATA
• Sopas
• Puré de batata
• Saladas frias
• Empadão de batata
• Pastéis com batata no forno
• Tortilha de batata
• Batatas com atum no forno
• Esmagada de batata

# SOLUÇÕES?


13 ideias para
APROVEITAR FRUTA MADURA
Pão de banana
Batidos de fruta
Sumos 100% fruta
Puré de fruta
Compota sem açúcar
Queques ou bolos sem adição de açúcar
Tartes sem adição de açúcar
Sobremesas de fruta
Gelados de fruta sem adição de açúcar (congelar previamente)
Iogurte com fruta
Salada de frutas sem adição de açúcar
Águas aromatizadas
"Ice tea" caseiro

# BEM-ESTAR ANIMAL

1 – boa nutrição;
2 – bons comportamentos;
3 – boa saúde;
4 – bom ambiente
5 – bons estados mentais.



1. Liberdade de fome e sede: O acesso regular a água fresca e comida adequada é essencial para manter a saúde e o bem-estar dos animais.
2. Liberdade de desconforto: Os animais devem ter condições de vida adequadas, como abrigos confortáveis, temperatura adequada e espaço suficiente para se movimentar.
3. Liberdade de dor, lesão e doença: Os animais devem ser protegidos contra lesões, doenças e condições que possam causar dor ou sofrimento.
4. Liberdade para expressar comportamentos naturais: Os animais devem ser capazes de expressar comportamentos naturais, movimentar-se livremente, socializar e explorar o ambiente.
5. Liberdade de medo e stress: Os animais devem ser protegidos contra situações que possam causar medo ou stress, como situações de confinamento ou abuso.

LOCO
desenvolvimento e cidadania

**Princípios fundamentais do Bem-Estar Animal**

# BEM-ESTAR ANIMAL



Três pilares de BEA

->Funcionamento orgânico

·Reduzido se a função orgânica estiver comprometida (ex: lesões, patologias).

->Experiências emocionais

·Intimamente relacionadas com a interação com o Ser Humano.

->Natureza dos animais

·Capacidade de levar a cabo o seu comportamento natural

·Necessitam de determinadas características do meio ambiente para expressar o seu comportamento natural.

Cinco "Liberdades"

1. Não sentir sede e/ou fome
2. Não sentir desconforto térmico e/ou físico
3. Não sofrer lesões e/ou doenças
4. Manifestar os padrões comportamentais normais
5. Não sentir medo ou angústia

LOCO
desenvolvimento e cidadania

# SANIDADE VEGETAL

## Princípios fundamentais da Sanidade Vegetal

Os princípios fundamentais da sanidade vegetal são um conjunto de medidas e estratégias que visam prevenir, controlar e erradicar doenças e pragas que afetam as plantas. Esses princípios são essenciais para garantir a segurança alimentar, proteger o meio ambiente e promover a produção agrícola sustentável.
Alguns dos princípios fundamentais da sanidade vegetal incluem:

- Prevenção: a prevenção é a base da sanidade vegetal. É essencial tomar medidas preventivas para evitar a introdução e a disseminação de doenças e pragas nas plantas. Isso inclui a implementação de medidas de biosegurança, como a inspeção fitossanitária, a quarentena de plantas e a utilização de sementes e mudas de qualidade.
- Monitorização: é importante monitorizar as plantas regularmente para detetar precocemente a presença de doenças e pragas. Isso permite que sejam tomadas medidas preventivas e de controlo o mais cedo possível.

LOCO desenvolvimento e cidadania

# SANIDADE VEGETAL

## Princípios fundamentais da Sanidade Vegetal

- Controlo: o controlo de doenças e pragas é essencial para evitar perdas na produção agrícola. Existem diversas estratégias de controle, que incluem o uso de produtos químicos, biológicos e físicos.
- Maneio integrado de pragas: o maneio integrado de pragas é uma abordagem que busca combinar diferentes estratégias de controlo, de forma a minimizar o uso de produtos químicos e promover a sustentabilidade na produção agrícola.
- Educação: a educação é fundamental para disseminar conhecimento sobre sanidade vegetal e promover práticas adequadas de maneio de plantas.
- Cooperação internacional: a cooperação internacional é essencial para prevenir a introdução e a disseminação de doenças e pragas em diferentes países. Isso inclui o compartilhamento de informações, tecnologias e recursos para aprimorar a sanidade vegetal em escala global.

LOCO
desenvolvimento e cidadania

# SANIDADE VEGETAL

A **importância da sanidade vegetal para a vida na Terra foi reconhecida pela Organização das Nações Unidas** com a proclamação do ano 2020 como o Ano Internacional da Sanidade Vegetal, sob o lema «Proteger as Plantas, Proteger a Vida». O movimento de bens e pessoas a nível global contribui para a dispersão de doenças e pragas, com efeitos devastadores na produção agricola, nas florestas e nos ambientes naturais.

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Em Portugal, a **Direção Geral de Alimentação e Veterinária**, enquanto **Autoridade Fitossanitária Nacional**, é a entidade responsável pela aplicação da regulamentação de controlo fitossanitário, definindo e coordenando várias medidas de prevenção, controlo e erradicação de pragas e doenças das plantas no nosso territorio.

# DÚVIDAS, COMENTÁRIOS, REFLEXÕES...



ENQUANTO NÃO MUDAR AQUI

E APLICAR AQUI





NADA MUDARÁ AQUI

in LOCO
desenvolvimento e cidadania

**PARAR, PENSAR, MUDAR**



artur.gregorio@in-loco.pt

filipa.guerreiro@in-loco.pt