

# Redução do Desperdício de Alimentos

**Embrapa**

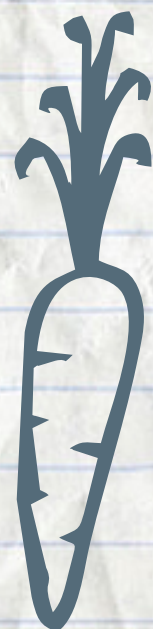
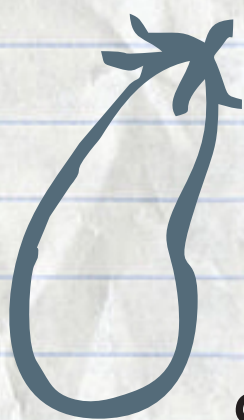
*Agroindústria de Alimentos*



O desperdício acontece quando alimentos que **não estão estragados** são jogados fora porque estão feios, deformados ou fora de padrão. Isso acontece muito com as **frutas, legumes e verduras**.



Este desperdício pode ocorrer desde a etapa de produção do alimento até o momento do consumo, ou seja: desde a lavoura até dentro da nossa casa. Porém, **a maior parte do desperdício de alimentos ocorre dentro de casa.**



Nós não percebemos, mas quando um alimento é desperdiçado estão sendo também jogadas fora a **água, energia, e o trabalho** que foram utilizados na sua produção, ou seja, o desperdício é muito maior do que se imagina.

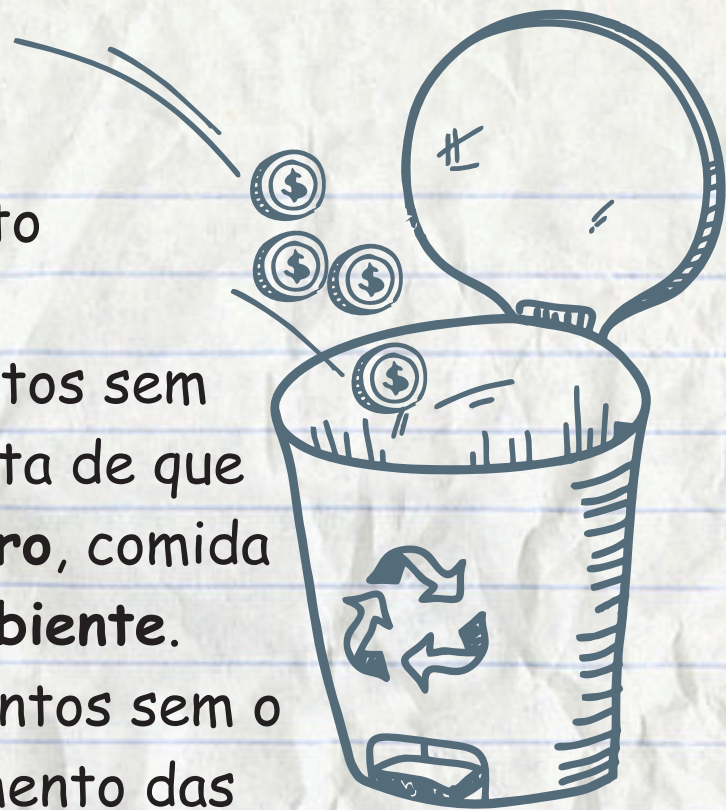
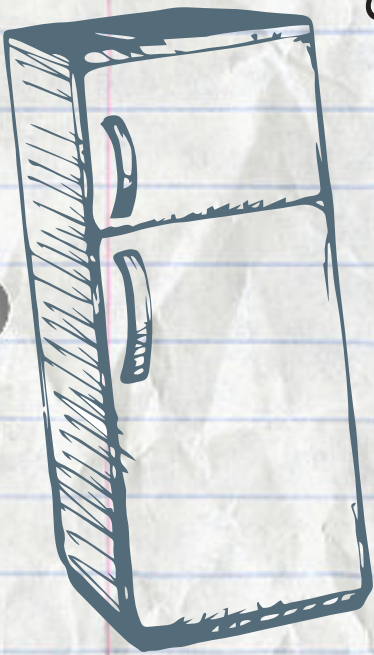
Assim, sua redução deve ser pensada também como uma forma de causar menor impacto ao **meio ambiente**.





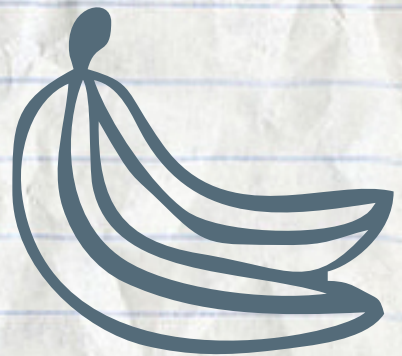
Dentro de casa é muito comum acontecer o desperdício de alimentos sem que a gente se dê conta de que está **perdendo dinheiro**, comida e **poluindo o meio ambiente**.

Comprar muitos alimentos sem o devido planejamento das refeições e deixá-los **apodrecer na geladeira**, assim como guardar alimentos de forma inapropriada, facilitando o ataque de insetos, e deixar comida no prato são os principais fatores que aumentam o desperdício dentro de casa.



Todos devem entender e **fazer a sua parte** para evitar o desperdício de alimentos. As campanhas de conscientização das pessoas sobre esse tema são cada vez mais importantes.

Tudo que sobra e não é consumido acaba indo para o **lixão ou aterro sanitário**, poluindo o meio ambiente.

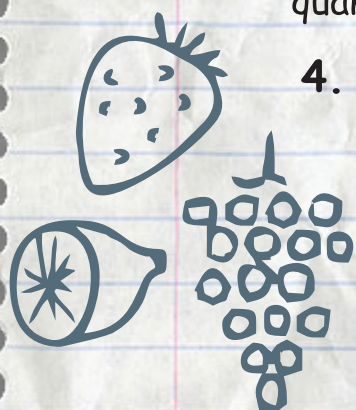
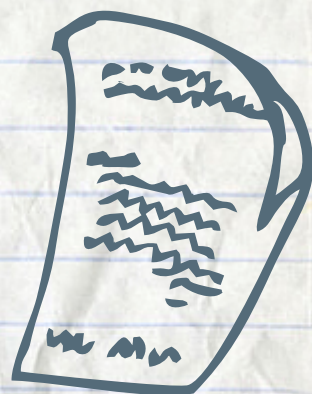




# Dicas para diminuir o desperdício de alimentos

Na hora de fazer compras algumas orientações podem colaborar para a redução do desperdício de alimentos:

1. Elabore um cardápio ao **planejar suas refeições** por uma semana;
2. Escreva **uma lista** antes de fazer as compras de alimentos, olhando sempre o que tem e o que falta na geladeira ou despensa;
3. Tenha cuidado com as ofertas e não vá ao mercado fazer compras quando estiver **com fome**;



4. Você pode comprar frutas, legumes e verduras "feios" e ou defeituosos. Eles são **perfeitamente bons** para serem consumidos. Possuem as mesmas características nutricionais que os "bonitos" e ausentes de defeitos. Dessa forma, reduz-se a quantidade de alimentos que vai **para a lixeira**, sem necessidade;

5. Você sabia que podemos aproveitar os **talos, hastes, folhas e cascas** de alguns vegetais? Aproveite estes alimentos, elaborando receitas e produtos alternativos de excelente **qualidade nutricional** como tortas, sopas e refogados;



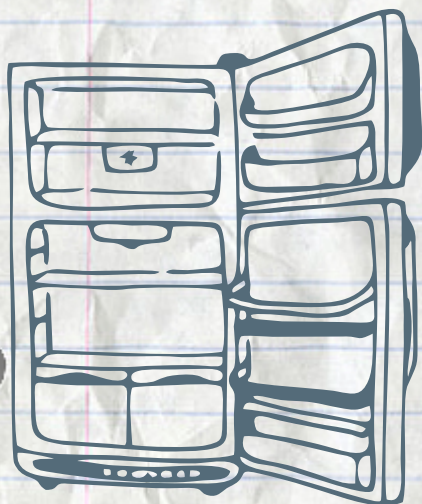
6. Quando você comprar novos alimentos, traga **para a frente do armário, geladeira ou despensa** todos os itens comprados anteriormente ou mais antigos;



7. Na hora de comer, sirva-se de **pequenas quantidades** no prato. Todos podem voltar a se servir mais de uma vez. Esta recomendação é importante para a educação alimentar das crianças;

8. Você sabia que todo alimento industrializado ou embalado possui **data de validade**? Aprenda a entender as datas de fabricação, de validade e de consumo;

9. Mantenha sempre a geladeira, despensa ou armário **limpos e arrumados**. Isso ajuda a reduzir o desperdício de alimentos



10. A geladeira mantém os alimentos em baixa temperatura garantindo assim maior tempo de conservação. Porém alguns alimentos **não precisam** ser conservados na geladeira. O ideal é que eles fiquem em um local fresco e arejado, à temperatura ambiente, como uma fruteira, por exemplo.

11. Na hora da compra é comum manipularmos os alimentos para ver se estão em boas condições. Porém, quando apertamos um mamão, debulhamos o alho, quebramos a pontinha do quiabo, despencamos a banana, muitas vezes **danificamos o alimento** e não levamos para o nosso consumo. E provavelmente

outras pessoas também não levarão. Dessa forma estaremos contribuindo para aumentar o desperdício. Portanto, na hora da compra **evite o manuseio excessivo** para não danificar o alimento.

**Embrapa**

**Agroindústria de Alimentos**





---

## ***Agroindústria de Alimentos***



Av. das Américas, 29501 - Guaratiba.  
Rio de Janeiro, RJ - Brasil - CEP 23020-470



Fone: (21) 3622-9600 - Fax: (21) 3622-9713 / 2410-1090



<https://www.embrapa.br/agroindustria-de-alimentos>



[www.embrapa.br/fale-conosco/sac](http://www.embrapa.br/fale-conosco/sac)