

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.

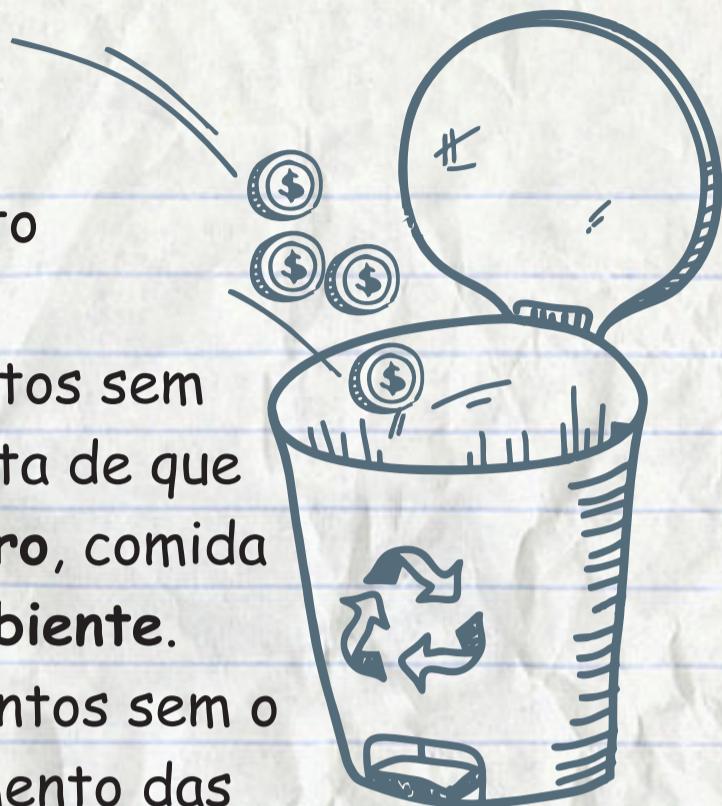
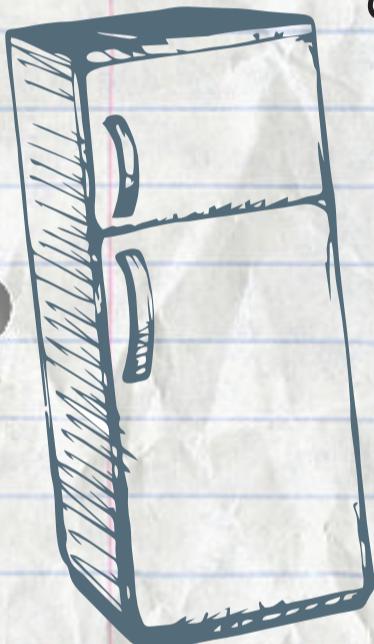
Nós não percebemos, mas quando um alimento é desperdiçado estão sendo também jogadas fora a água, energia, e o trabalho que foram utilizados na sua produção, ou seja, o desperdício é muito maior do que se imagina.

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



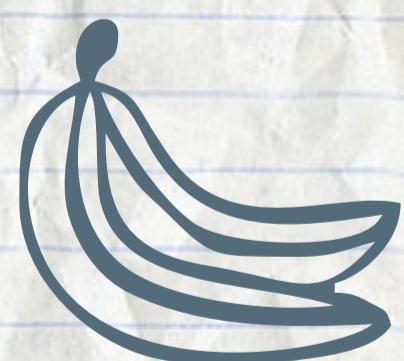
Dentro de casa é muito comum acontecer o desperdício de alimentos sem que a gente se dê conta de que está **perdendo dinheiro, comida e poluindo o meio ambiente.**

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.

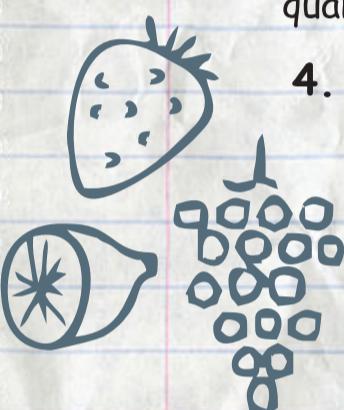


Dicas para diminuir o desperdício de alimentos

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