

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO V N° 07 SETEMBRO DE 2025

29 DE SETEMBRO - DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PERDA E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

A Assembleia Geral da ONU (Organizações Nações Unidas), em 19 de dezembro de 2019, designou 29 de setembro como o Dia Internacional da Conscientização sobre a Perda e o Desperdício de Alimentos (A/RES/74/209). A resolução, reconheceu que a observância do Dia Internacional contribuiria significativamente para aumentar a consciência da importância do problema e de suas possíveis soluções em todos os níveis, e para promover esforços globais e ações coletivas para o cumprimento do ODS Objetivo Desenvolvimento sustentável) 12.

O tema deste ano é "Fortalecer os esforços das partes interessadas para reduzir a perda e o desperdício de alimentos", segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) e o PNUMA (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente).

No dia 29 de setembro, o mundo celebra o Dia Internacional de Sensibilização para a Perda e o Desperdício de Alimentos. Este dia é um chamado global para refletir sobre a alarmante quantidade de alimentos que são desperdiçados e perdidos ao longo da cadeia de produção e consumo. Aproximadamente, um quinto dos alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado antes de chegar à mesa, o que equivale a cerca de um bilhão de refeições perdidas diariamente.

Reduzir as perdas e o desperdício de alimentos é essencial em um mundo onde o número de pessoas afetadas pela fome tem aumentado lentamente desde 2014. Mais do que nunca, todos precisam repensar formas mais sustentáveis de produção, consumo e descarte de alimentos.



Imagem : pacto contra fome



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO V N° 07 SETEMBRO DE 2025

29 DE SETEMBRO - DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PERDA E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O desperdício não está diretamente relacionado à fome, mas, em um país protagonista na produção de alimentos, todo e qualquer ganho de aproveitamento tem o potencial para fazer uma grande diferença no acesso a alimentos.

Frutas, Hortaliças, Tubérculos e Laticínios são as 4 principais categorias de alimentos desperdiçados na cadeia de alimentos e representam 45 milhões de toneladas/ano – justamente esses 4 alimentos são necessários para cobrir as principais necessidades da fome. A única categoria relevante para o combate à fome que tem desperdício menor do que o déficit e um custo mais alto são carnes vermelhas, mas ainda assim existe potencial a ser explorado.

Com dados tão preocupantes, não é à toa que o combate ao desperdício de alimentos faz parte do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 12.3 da Organização Nações Unidas (ONU), que propõe: “Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita”

PANQUECA DE TALOS

Rendimento: 15 Un.

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos de verduras de sua preferência
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher café de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.

Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.

Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.

Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

Recheio de sua preferência: queijo, carne, frango, legumes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO V Nº 07 SETEMBRO DE 2025

29 DE SETEMBRO - DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PERDA E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Como podemos combater o desperdício de alimentos?

Ações Individuais e Familiares

- **Planejamento de Compras:**
Faça uma lista de compras com base nas refeições planejadas para a semana e evite comprar em excesso para não gerar estoques desnecessários.
- **Aproveitamento Total dos Alimentos:**
Utilize cascas, talos e folhas em novas receitas, em vez de descartá-los.
- **Conscientização e Organização:**
Dê prioridade aos alimentos com validade mais próxima e organize a geladeira e a despensa para ter sempre o que está há mais tempo à frente.
- **Armazenamento e Congelamento:**
Armazene os alimentos corretamente e congele refeições ou porções que não serão consumidas em breve para prolongar sua vida útil.
- **Compostagem:**
Transforme restos orgânicos em adubo através da compostagem, evitando que se tornem lixo.
- **Educação Infantil:**
Incentive as crianças a consumirem todos os tipos de alimentos in natura e oriente-os servir apenas a quantidade que conseguem comer para evitar que jogue comida fora.

Ações no Comércio e Indústria

- **Gestão de Estoque:**
Empresas podem usar tecnologias de rastreamento para gerenciar melhor seus estoques e reduzir perdas.
- **Doações de Excedentes:**
Facilite a doação de alimentos não vendidos e excedentes para organizações beneficentes e de caridade.
- **Culinária Criativa:**
Promova a culinária que utiliza sobras e partes não convencionais dos alimentos para criar novas refeições.

