



Henrique

Enquanto a fome atinge 811 MILHÕES de PESSOAS em todo o planeta, cerca de 930 milhões de toneladas de comida VÃO PARAR NO LIXO, sendo que 61% desse desperdício vem das nossas casas .

# Comece a fazer a diferença!

## As mudanças só acontecerão se cada um fizer a sua parte!

ALUNOS do 5º ANO

Escola Básica Professora Judith Duarte de Oliveira  
Itajaí/SC

FONTE DE PESQUISA:

<https://news.un.org/pt/tags/desperdicio-de-comida>

<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-56377418>

[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/mundo/2020/07/09/interna\\_mundo,870602/covid-19-aumenta-a-fome-no-mundo-e-mortes-podem-chegar-a-12-mil-por-d.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/mundo/2020/07/09/interna_mundo,870602/covid-19-aumenta-a-fome-no-mundo-e-mortes-podem-chegar-a-12-mil-por-d.shtml)



# TEMPO ESGOTADO

## PARA O DESPERDÍCIO!

Morrem 11 pessoas de fome a cada minuto no mundo



Uma Laura

OBJETIVOS GLOBAIS



### Compre somente o necessário

Uma das maneiras mais simples de evitar o desperdício de alimentos é comprar menos. Uma geladeira cheia pode parecer atraente, mas pode levar ao desperdício se a família não puder comer todos os alimentos antes de estragarem.



### Organize sua cozinha

Organizar a geladeira e a despensa pode ajudar a controlar o que você tem em casa e a identificar os alimentos que estão prontos para comer. Transfira os produtos antigos para a frente do armário ou geladeira, e os novos para trás.



### Congele alimentos

Congelar alimentos pode ajudar a preservá-los e evitar que se estraguem. Muitas frutas e vegetais ficam bem conservados quando congelados. Outros alimentos também, como pães, carnes e até sobras de pratos preparados.



### Use frutas e vegetais feios

Não julgue os alimentos pela aparência. Se uma fruta ou legume apresentar uma aparência feia em algumas partes, corte-as e use o que sobrou. Não há nenhuma necessidade de jogar tudo fora. Eles podem ser aproveitados em várias receitas e ainda costumam ser vendidos com desconto.



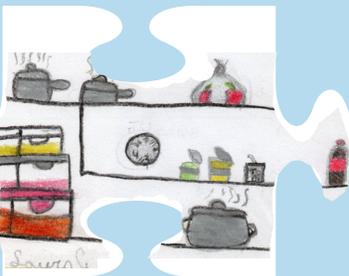
### Sempre faça uma lista de compras

Comprar alimentos que você já tem em casa pode acabar se tornando outra fonte de lixo. Fazer uma lista do que você tem e o que você vai precisar, antes de ir ao mercado, pode ajudar as pessoas a evitarem a compra de alimentos desnecessários e a economizarem dinheiro.



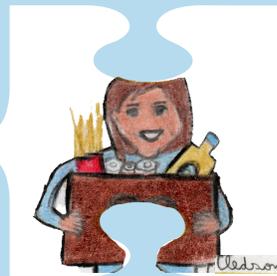
### Apoie os produtores locais de alimentos

Alimentos produzidos localmente sofrem menos perdas no transporte e de degradação e você ainda apoia agricultores familiares e pequenos negócios em sua comunidade.



### Reaproveite as sobras do dia anterior

Embora muita gente não goste de reaproveitar as sobras, elas podem ser consumidas por até 48 a 72 horas quando são armazenadas na geladeira em potes fechados. Você ainda pode congelar para depois, ou usar o que sobrou como ingrediente em outra refeição.



### Doe alimentos

Quando for organizar a despensa, considere doar os alimentos extras para instituições de caridade.



### Adote uma dieta mais saudável e sustentável

A internet está cheia de receitas rápidas e saudáveis que você pode compartilhar com sua família e amigos.



### Fique de olho no prazo de validade

Uma das maneiras mais importantes de reduzir o desperdício de alimentos é verificando o prazo de validade na embalagem ao fazer compras. Cuidado com as promoções! Verifique se o produto da promoção não está com o prazo quase vencendo.