



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



TEMPO ESGOTADO

PARA O DESPERDÍCIO!

Morrem 11 pessoas de fome a cada minuto no mundo

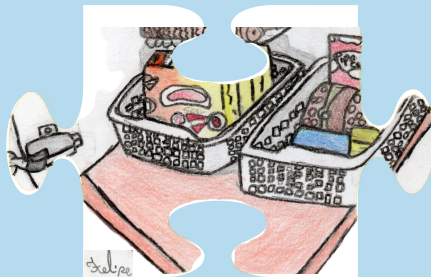


Uma Laura



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.



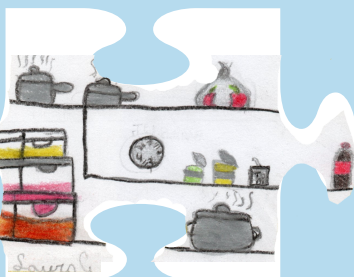
Sempre faça uma lista de compras

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.



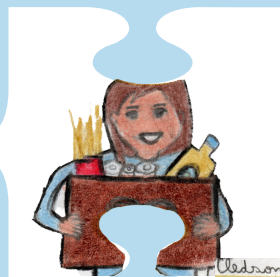
Apoie os produtores locais de alimentos

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.