Zero Desperdício

O DESAFIO COMEÇA NO PRATO!

Um guia para evitar o desperdício alimentar

Índice

01. Agradecimentos / Apresentação
Pág 03

02. Afinal o que é o Desperdício Alimentar?
Pág 04 / 07

03. Os números do Desperdício Alimentar
Pág 08 / 12

04. Porque é que o Desperdício Alimentar é um problema?
Pág 13 / 18

05. Quais são as causas do desperdício alimentar?
Pág 19 / 20

06 Como mudar este cenário?
Pág 21 / 24

07. Plataformas contra o Desperdício Alimentar
Pág 25

08. Organização do Dia Zero Desperdício EPRIN
Pág 26 / 33

09. Desafios Zero Desperdício – Alimenta a mudança!
Pág 34 / 36

10.Bibliografia
Pág 37

1. Agradecimentos

Agradecemos à Direção, à Equipa de Coordenação Pedagógica, a todos os Professores e Assistentes Operacionais da EPRIN - Escola Profissional da Raia de Idanha-a-Nova, pelo entusiasmo e a entrega com que abraçaram este desafio desde o início.

O nosso muito obrigado aos alunos por colocarem a sua criatividade ao serviço do combate a este problema, por todo o empenho demonstrado durante as várias sessões e principalmente por inspirarem outras pessoas a juntarem-se à causa no evento final para a comunidade.

2. Apresentação

Este guia foi produzido no âmbito do projeto MEDEAT_BB – Rede Territorial para a Alimentação Sustentável e Equilibrada e da criação do Programa EPRIN Zero Desperdício, um programa de sensibilização e co-criação com os alunos EPRIN - Escola Profissional da Raia de Idanha-a-Nova. Foi inspirado nas várias sessões desenvolvidas de educação alimentar sobre a temática do desperdício alimentar.

Com o objetivo de sensibilizar e motivar para a prevenção e redução deste problema, os alunos aceitaram o desafio de organizar um evento de sensibilização para a comunidade, o "Dia Zero Desperdício EPRIN", onde foram responsáveis pela organização, planeamento e desenvolvimento de várias atividades. Este e-book apresenta e reúne os vários temas, desafios e atividades que foram trabalhados pelos 6 cursos profissionais da EPRIN, os cursos de Técnico de Cozinha/Pastelaria, Auxiliar de Saúde, Desporto, Multimédia, Informática de Gestão e Produção Agropecuária.

É responsabilidade de todos combater o desperdício alimentar. Há mudanças simples a adotar todos os dias, através de escolhas mais responsáveis. Porque esta mudança depende de todos, neste e-book exploramos este tema que foi desenvolvido ao longo de várias sessões, com dicas práticas e ainda desafios para a prevenção do desperdício alimentar. Esperamos que seja útil!

Ficha Técnica:

Título: Zero Desperdício – o desafio começa no prato! Um guia para evitar o desperdício alimentar | **Coordenação:** ADRACES – Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul **Autor:** ADRACES – Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro-Sul e Food4Sustainability CoLAB | **Colaboração:** Centro de Apoio Tecnológico Agroalimentar, Centro Ciência Viva da Floresta, Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, EPRIN - Escola Profissional da Raia Idanha-a-Nova e Pinhal Maior - Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul | **Design Gráfico:** Goldenanimation | **dezembro 2024**

02

Afinal o que é o Desperdício Alimentar?

O programa EPRIN Zero Desperdício deu início com uma sessão de sensibilização e contextualização sobre o tema. Afinal o que é o Desperdício Alimentar? Será difícil explorar e intervir sobre este problema se não conhecermos todos os seus contornos e pormenores. A própria definição de desperdício alimentar não tem sido consensual ao longo dos anos. Em 2018 a União Europeia, alterou a Diretiva (EU) 2018/851 relativa aos resíduos. Embora esta diretiva não forneça uma definição legal explícita do termo "desperdício alimentar", estabelece diretrizes e objetivos claros para a sua redução e prevenção.

É qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (produtor primário, indústria agroalimentar, comércio ou distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação de o fazer, assumindo a natureza de resíduo.

O desperdício de alimentos começa no processo de colheita, abate ou captura e continua no armazenamento, no processamento e no transporte, até chegar às superfícies comerciais e seguir para as nossas casas.

Os nossos hábitos e alimentação podem moldar o futuro do nosso planeta.

EPRIN Zero Desperdício

No início do programa, divididos por curso, os 122 alunos formaram prontamente equipas de 3 a 5 elementos, e o trabalho de equipa foi posto à prova para concluir os desafios propostos! Criatividade não faltou, e cada grupo definiu o seu nome de equipa:

Grupos Programa EPRIN Zero Desperdício

Informática

- Griloh
- Boas refeições, bem estar para todos
- LBMJ - Ação sem Desperdício

Multimédia

- Nutri Ventures
- Kitibás
- Eco Food

Agropecuária

- Os Minga
- Erva e Cultura
- Comedores conscientes

Cozinha e Pastelaria

- Road Tour
- Protetores dos Alimentos
- CANT
- S.D.A – Solução para o Desperdício Alimentar

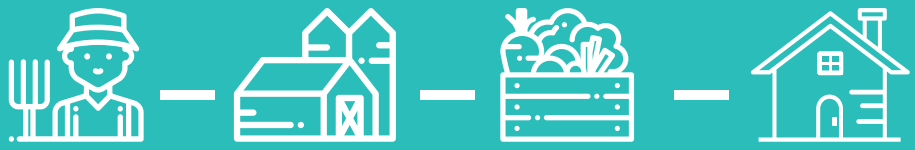
Saúde

- Os Poupados em Casa
- Hexa Harmonia
- Colaboradores para acabar com o Desperdício Alimentar
- Reduzindo perdas, nutrindo vida
- Árvore da Solução
- Saúde no Prato
- Os Auxiliares do Não Desperdício

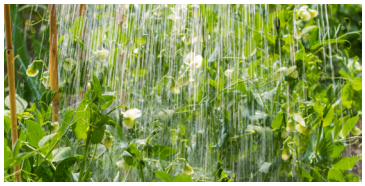
Desporto

- Resgate Saboroso: Contra o Desperdício Alimentar
- Food Waste in Schools Around the World
- Desperdício no Desporto
- Grupo dos Criativos
- OPDA - Organização de Prevenção do Desperdício Alimentar

O nome do grupo mais original foi a votação e o grupo **“Resgate Saboroso: Contra o Desperdício Alimentar” foi distinguido.**



Quando falamos em desperdício alimentar, referimo-nos a todos os alimentos destinados ao consumo humano que são desperdiçados, desde a exploração agrícola até à mesa. No entanto, há uma pequena diferença entre perda de alimentos e desperdício de alimentos:



Perda de alimentos – Diminuição da quantidade ou da qualidade de alimentos e que ocorrem nas fases de produção, pós-colheita e na fase de processamento. As perdas são vistas como algo inevitável e normalmente relacionadas com a ineficiência dos processos, pragas, condições meteorológicas, etc.

Desperdício de alimentos – Todos os alimentos passíveis de serem consumidos e que são desperdiçados na fase final da cadeia alimentar, quando os alimentos chegam aos retalhistas, supermercados, prestadores de serviços alimentares e aos consumidores. Estas são as perdas evitáveis e são consequências diretas dos nossos atos.

Exemplo:

Se uma cultura de cenouras destinadas ao consumo humano não está em condições de ser consumida devido a uma queda de granizo, dizemos que se trata de perda de alimentos. No entanto, se a cenoura apresentar menores dimensões do que seria esperado e, por isso, não é aceite nos supermercados por motivos estéticos, então falamos de desperdício alimentar. Se por outro lado, não fizermos uma boa gestão de compras e planeamento de refeições, e deixarmos estragar as cenouras que tínhamos no frigorífico, também falamos de desperdício alimentar.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Os objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) definem as prioridades mundiais estabelecidas em 2015 pelos líderes mundiais da Assembleia-Geral da Organização das Nações Unidas (ONU). O objetivo é enfrentar desafios como a pobreza, desigualdades, alterações climáticas, paz e justiça, entre outros.

Para a produção e consumo sustentável foi definido o ODS 12, em particular a meta 12.3 que estabelece "Até 2030 reduzir para metade o desperdício alimentar per capita a nível mundial, de retalho e do consumidor, e reduzir os desperdícios de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo os que ocorrem pós-colheita".

O assunto é sério e é realmente prioritário combater o desperdício alimentar!

03

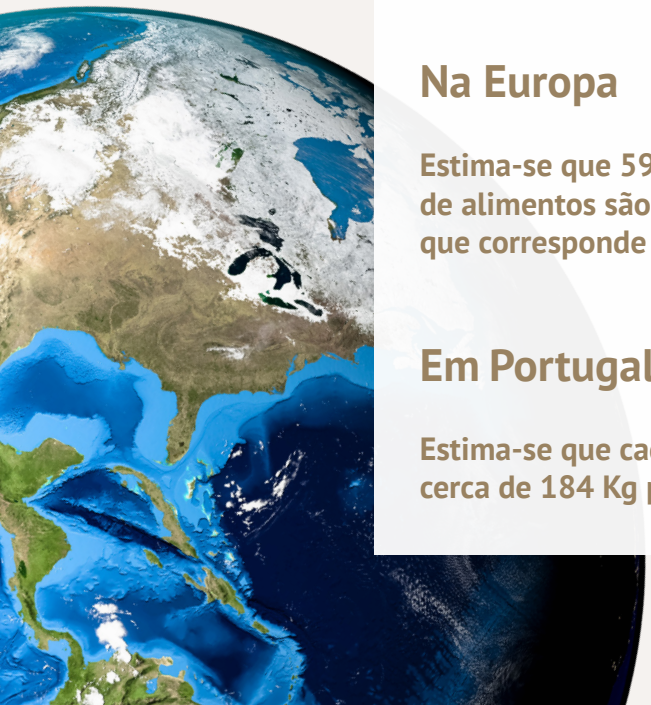
Os números do Desperdício Alimentar

Os números falam por si...

A cada ano, cerca de 1/3 de todos os alimentos produzidos mundialmente não chega a nenhum prato e são desperdiçados, o que equivale aa 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos.

No mundo

1/3 dos alimentos do mundo é desperdiçado.



Na Europa

Estima-se que 59 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados por ano, o que corresponde a 131 Kg/por habitante.

Em Portugal

Estima-se que cada português desperdiça cerca de 184 Kg por ano.

Sabemos que o desperdício ocorre em todas as fases do seu processo de produção, mas a verdade é que a maioria do desperdício alimentar acontece nas nossas casas, com cerca de **53%** a ser produzido nos nossos **lares**. Ainda achas que não temos uma responsabilidade acrescida sobre este problema? Por vezes, pode parecer que algumas mudanças de comportamento não fazem diferença, mas acredita que, pequenas ações individuais podem sim ajudar a resolver o problema!

Agregados Familiares	Transformação	Produção	Restauração e serviços	Retalho e Distribuição
53%	20%	11%	09%	07%

Quais os alimentos mais desperdiçados na Europa?

Os grupos alimentares que registam maior desperdício são os legumes, a fruta e os cereais. Será que fazem parte do teu frigorífico ou despensa? Quantas vezes desperdiçamos fruta porque ficou demasiado madura? Mas há várias soluções para reaproveitar a fruta madura!
(salta para o capítulo 7 e descobre)

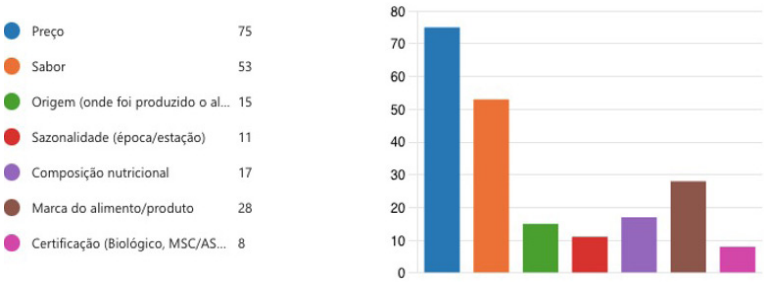
EPRIN Zero Desperdício

Números na EPRIN – "Radiografia Zero Desperdício"

- 122 alunos participaram no programa (101 responderam ao questionário)
- Média de idades – 18 anos

Fatores mais valorizados quando escolhem alimentos: 1º Preço; 2º Sabor; 3º Marca

Quando compras ou escolhes um alimento, que aspecto é que valorizas mais?



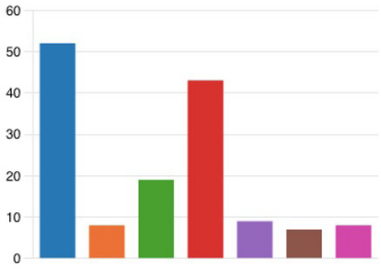
Apenas 35% dos alunos faz separação de resíduos orgânicos em casa

Em tua casa fazem separação dos resíduos orgânicos (sobras e restos de alimentos) ?

Os alimentos mais desperdiçados em casa são frutas e cascas de frutas, comida cozinhada que ficou estragada e borras de café.

Que tipo de alimentos costumas desperdiçar mais em casa ?

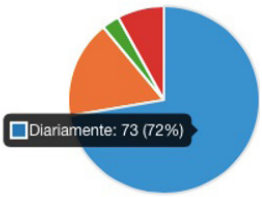
Cascas de frutas, caroços	52
Pão	8
Borras de café	19
Comida cozinhada que ficou est...	43
Produtos hortícolas	9
Massa	7
Outro	8



72% dos alunos almoça na cantina da escola.

Com que frequência almoças na cantina da escola?

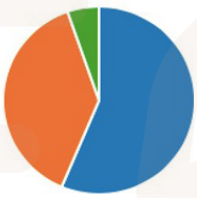
Diariamente	73
2 a 4 vezes por semana	17
1 vez por semana	3
Nunca	8



56% dos alunos classifica como não satisfaz o sabor e tempero das refeições da cantina

Regista o teu grau de satisfação em relação ao **sabor e tempero das refeições** da cantina

Não satisfaz	53
Satisfaz	36
Satisfaz bastante	5



Os pratos que são mais desperdiçados na cantina da escola são os pratos que levam pescado, e pratos com puré de batata.

Qual é que achas que é o alimento/prato mais desperdiçado na cantina da escola?

94
Respostas

Respostas Mais Recentes

"Puré de batata"

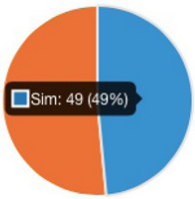
"Não sei"

"Solha"

Antes do programa quase metade dos alunos não conhecia a diferença entre desperdício e perda de alimentos.

Achas que a definição de "desperdício de alimentos" é a mesma que "perda de alimentos"?

Sim	49
Não	52



Antes do programa mais de metade dos alunos conhecia a diferença entre os conceitos de "consumir até" e "consumir de preferência antes de".

Sabes a diferença entre "consumir até" e "consumir de preferência antes de"?

Sim	69
Não	32

Os inquéritos tiveram como objectivo perceber quais os conhecimentos prévios e os alimentos mais desperdiçados pelos alunos.

04

Porque é que o Desperdício Alimentar é um problema?

O desperdício alimentar tem graves impactos sociais, económicos e ambientais.

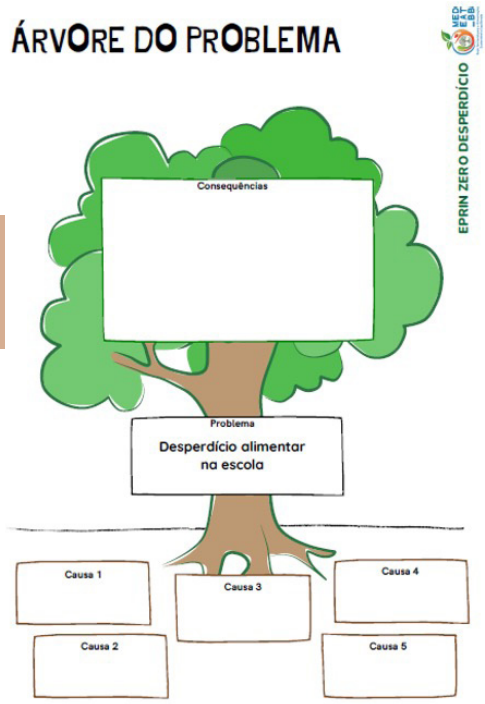
Ao desperdiçarmos alimentos estamos também a desperdiçar recursos essenciais como água, energia e até esforço humano, para além disso, estamos ainda a agravar problemas como o aquecimento global.

EPRIN Zero Desperdício

Durante o Programa EPRIN Zero Desperdício as equipas começaram por refletir sobre quais as causas e consequências do desperdício alimentar, utilizando a metodologia da "Árvore Problema". Esta metodologia ajuda a compreender problemas complexos de forma estruturada. O tronco representa o problema central, as raízes as causas do problema e os galhos e folhas representam os efeitos ou consequências do problema.

Os 25 grupos criaram uma verdadeira floresta de árvores problemas, refletindo sobre o problema central "Desperdício Alimentar", em contextos diferentes:

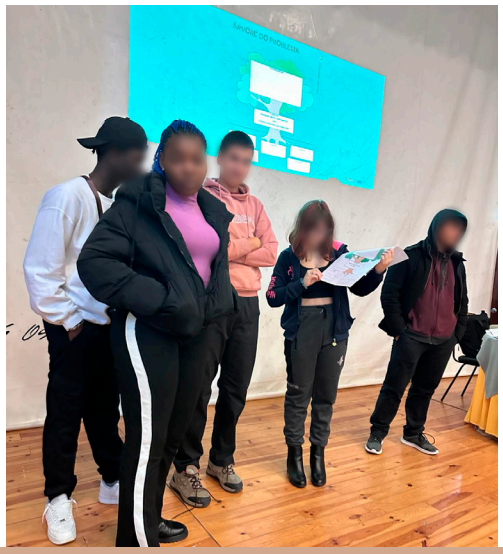
- Desperdício Alimentar em casa
- Desperdício Alimentar na escola
- Desperdício Alimentar (Perdas Alimentares!) na produção/agricultor



Algumas conclusões durante a reflexão...

O desperdício alimentar é deitar dinheiro para o lixo"

"Aos produtores falta tecnologia/infraestrutura para serem mais eficientes e perder menos produto"



“ Tanta gente a passar fome, e tanta gente a desperdiçar, não é moral, é um problema social também!”

“ Há muito desperdício na cantina...”

“A comida da cantina podia ter mais tempero”

“ Deitar comida fora é deitar recursos naturais importantes fora”

“Já não temos recursos suficientes para nos dar a esse luxo!”

Quanto mais desperdício, mais lixo e mais gastos, custos e emissões a tratar desse lixo todo!”

Algumas das consequências ambientais, sociais e económicas

• Fome e Insegurança Alimentar

Em todo o mundo, cerca de 1.3 mil milhões de toneladas de alimentos são deitados ao lixo, ao mesmo tempo que há 783 milhões de pessoas em situação de fome e insegurança alimentar.

• Economia

O desperdício alimentar custa à economia global cerca de 1 trilião de dólares por ano.
Da próxima vez que colocares comida que compraste no lixo, lembra-te do que custou e que aproveitar toda a comida é uma forma de poupares mais dinheiro.

• Desperdício de recursos

Quando desperdiçamos comida, não desperdiçamos apenas alimentos. Já pensaste em toda a água, energia, combustíveis, matéria-prima, solo, mão-de-obra que são utilizados para produzir, armazenar e transportar alimentos e que acabam por constituir gastos económicos em vão? Até para a nossa própria carteira, que compramos e não consumimos!

Mas como é que o desperdício alimentar está relacionado com o ambiente?!

• Alterações climáticas

Os alimentos que não são consumidos e são desperdiçados, se forem enviados para aterros, vão gerar gases com efeito de estufa, principalmente o metano, prejudiciais ao nosso ambiente. Estima-se que 8 a 10% das emissões globais de gases com efeito de estufa (GEE) estejam associadas ao desperdício alimentar! Para além disso, o impacto ambiental do desperdício inicia muito antes, durante toda a fase de produção de alimentos, também associada à emissão de GEE.

Sabias que:

Se o desperdício Alimentar fosse um país, seria o 3º país com maiores emissões de gases com efeito de estufa!

Portanto, ao diminuíres o desperdício alimentar também irás diminuir a tua pegada ecológica e vais contribuir para a sustentabilidade.

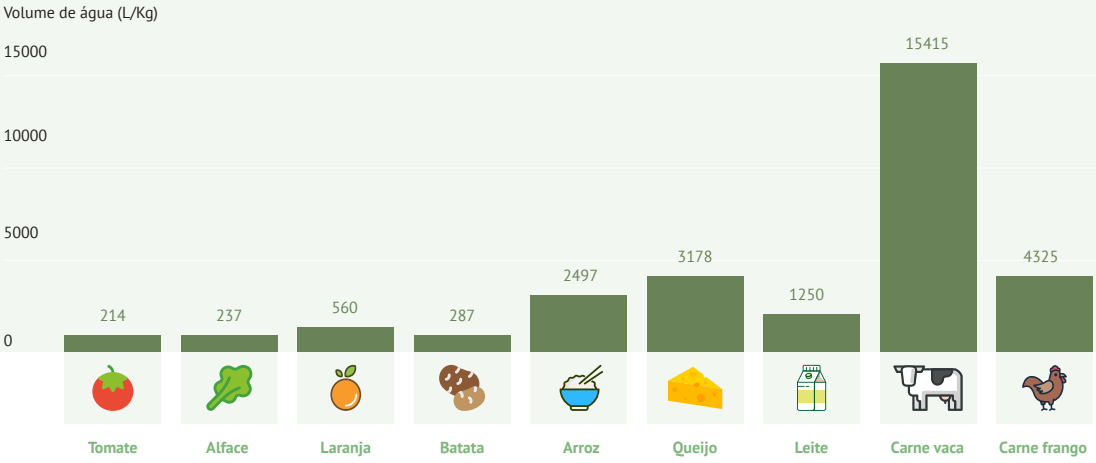
O que é a Pegada ecológica?

É um indicador da quantidade de recursos naturais que utilizamos para as nossas atividades diárias, como comer, viajar e usar eletricidade. Quanto mais usamos, maior é a nossa pegada. A nossa pegada ecológica indica o quanto estamos a "gastar" e ajuda-nos a perceber se estamos a usar os recursos de forma responsável ou se estamos a sobrecarregar o planeta.

Pegada hídrica de alguns alimentos

A agricultura é responsável por 70% da utilização de água doce a nível global.

1 Kg de de carne de vaca pode requerer, por exemplo, 15415 litros de água para ser produzida!



Pegada hídrica média de alguns alimentos. Adaptado de: Água: A pegada hídrica no setor alimentar e as potenciais consequências futuras. Acta Portuguesa de Nutrição.

Deitar uma simples porção de legumes no lixo pode parecer um ato comum e sem consequências, mas sempre que o fazemos estamos então a contribuir de forma indireta para a emissão de gases de efeito de estufa, a desperdiçar dinheiro e a agravar as desigualdades mundiais no acesso à alimentação. Da próxima vez que frequentares a cantina da Escola e desperdiçares o peixe ou os legumes porque não gostaste do sabor, acreditamos que vais pensar duas vezes antes de o fazer!

05

Quais são as causas do desperdício alimentar?

As razões para desperdiçar comida podem ser várias, começando pela produção em excesso, problemas na colheita e no transporte, entre outras. No entanto, já sabemos que a maior parte ocorre nas nossas próprias cozinhas, exatamente onde os alimentos deveriam ser aproveitados ao máximo.

- Pragas;
- Condições meteorológicas desfavoráveis;
- Produção excessiva;
- Produtos desvalorizados por questões estéticas (forma, tamanho, etc.).

- Produção excessiva
- Perdas durante o processamento e transporte;
- Defeitos no embalamento;
- Ineficiência e mau funcionamento técnico.

- Excesso e má gestão de stocks;
- Armazenamento inadequado;
- Produtos desvalorizados por questões estéticas.

- Falta de planeamento de refeições;
- Dificuldades em interpretar rótulos;
- Armazenamento incorreto;
- Não utilização de sobras.

- Características sensoriais insatisfatórias das refeições;
- Preferências alimentares dos alunos (refeitórios escolares);
- Porções inadequadas ou excessivas;
- Baixa qualidade dos alimentos fornecidos.

Principais causas de desperdício alimentar no consumidor:

• Compra excessiva e impulsiva de alimentos;

Quantas vezes já compraste mais alimentos do que o necessário porque estavam em promoção?

• Falta de planeamento de refeições;

Já foste ao supermercado sem uma lista de compras? Quantas vezes já compraste alimentos que afinal ainda tinhas em casa? Vais aumentar a hipótese de desperdício se não consumires tudo a tempo!

• Armazenamento inadequado;

Lembras-te daquele alimento que deverias ter guardado no frigorífico e ficou esquecido algumas horas em cima da mesa? O que acontece é que mais rapidamente começa a deteriorar-se e o destino será o lixo.

• Aspeto estético;

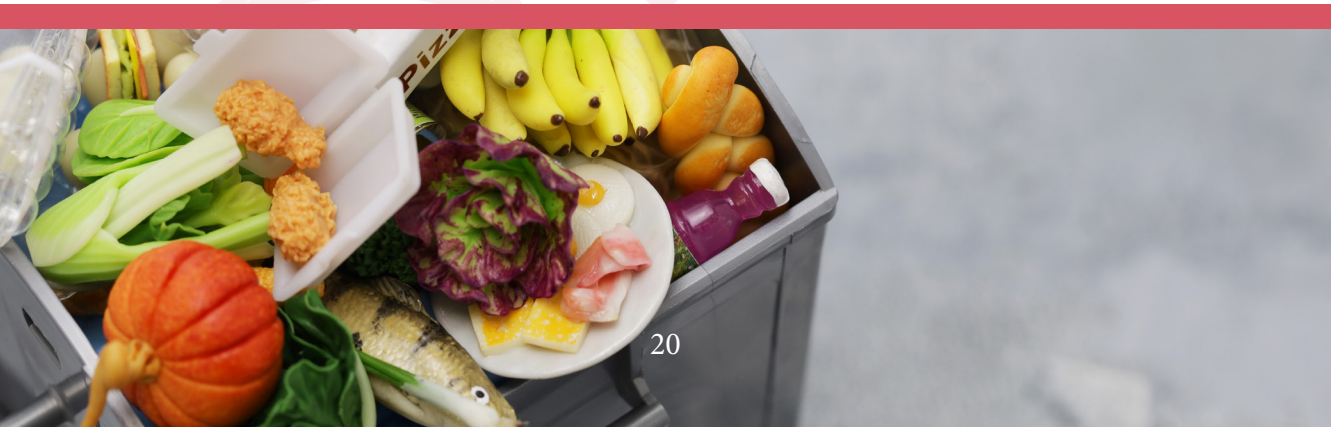
Aquelas bananas bem maduras que ficaram esquecidas na fruteira podem ser utilizadas para um batido ou para umas panquecas. Não precisam de ir para o lixo!

• Não saber interpretar rótulos alimentares;

Achas confuso as datas de validade "consumir até" e "consumir de preferência antes de"? Podes estar a deitar fora alimentos que ainda estão em condições de serem consumidos!

• Não utilizar sobras

Cozinhaste comida a mais e deitaste fora? Podias ter aproveitado para dar uma nova vida a essas sobras e cozinhar uma nova receita! Ou podes sempre congelar e voltar a comer quando quiseres.



06

Como mudar este cenário?

EPRIN Zero Desperdício

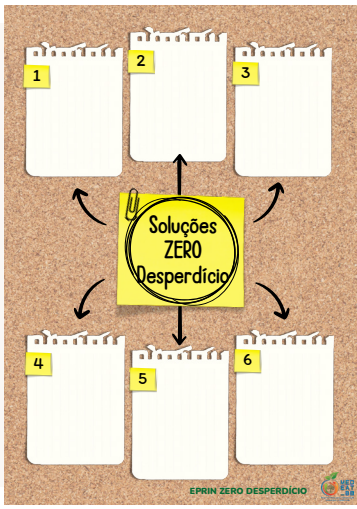
Depois de perceber melhor quais as causas e consequências do complexo e sistémico problema que é o desperdício alimentar, há que pensar como ultrapassar e resolver cada uma das causas identificadas. Cada grupo foi convidado a elencar um mínimo de 5 soluções Zero Desperdício.

Como nos apercebemos anteriormente... 1/3 dos alimentos que são produzidos mundialmente nunca chegam ao nosso prato! Para contrariar e prevenir, que tal reverter a regra do 1/3?

- **Compra 1/3 a menos** - Cuidado com as promoções que podem levar-te a comprar mais, levando a que o destino de alguns alimentos por vezes seja o lixo!

- **Cozinha 1/3 a menos** - Só se garantires que vais utilizar mais tarde as sobras ou congelares!

- **Serve-te 1/3 a menos** - Vais mesmo comer isso tudo? Não tenhas mais olhos que barriga!



O que podes então fazer para diminuir o desperdício alimentar?

Algumas dicas:

Nas compras

• Planeia as tuas refeições e escreve uma lista de compras - Vais comprar apenas o necessário e nas quantidades certas;
• Verifica a tua despensa e frigorífico antes de ires às compras;
• Reserva para o final das compras os alimentos mais perecíveis (iogurtes, leite, carne, peixe, etc.) e congelados (se necessário, transporta-os num saco isotérmico);
• Opta por compras a granel, sempre que possível - Consegues adequar as compras ao número de pessoas em casa e evitas um maior número de embalagens descartáveis.
• Compra legumes e fruta "imperfeitos", com aspeto menos apelativo - Aproveita aquelas bananas solitárias que estão soltas do cacho! As cenouras partidas e feias são igualmente nutritivas e saborosas!
• Evita a compra impulsiva de alimentos em promoção;
• Conhece os diferentes tipos de datas de validade:

- **"Consumir de preferência antes de"** – Indica o prazo máximo de garantia da qualidade.
Depois dessa data, se as condições de conservação forem respeitadas, não é necessário deitares fora os alimentos - Está no azeite, massas, arroz, cereais, frutos secos, entre outros.

- **"Consumir até"** – Indica a data limite de consumo.
O consumo dos alimentos deve ser feito até à data indicada e não depois. - Está no iogurte, leite, queijo, carne, peixe e charcutaria.

Na conservação

- Organiza os alimentos de acordo com as datas de validade - Coloca à frente os produtos com a validade mais curta, para que sejam consumidos em primeiro lugar. Atenção que, por vezes, nem sempre o que compramos por último tem o prazo de validade mais longo.
- Coloca o frigorífico a uma temperatura até 5ºC;
- Congela os alimentos que cozinhaste e que sobraram - Podes, assim, ter refeições já preparadas quando tiveres pouco tempo para cozinhar
- Organiza o teu frigorífico - Deves distribuir os alimentos pelas diferentes prateleiras, tendo em conta as zonas de frio. Lembra-te que, por exemplo, a carne e o peixe crus necessitam de temperaturas mais baixas do que a fruta e os legumes.

Armazena a tua comida apropriadamente

Parteleiras do topo e do meio
Ovos, queijo, iogurte, carnes cozinhadas e sobras.

Parteleiras de baixo
Carne crua, frango e peixe
(Em caixas fechadas)

Gavetas
Frutas e vegetais

Porta
Leite, manteiga, bebidas, molhos e compotas

Preparação e confeção das refeições

• Consome primeiro os alimentos que estão a aproximar-se do fim da validade;
• Cozinha apenas a quantidade necessária e ajusta as porções ao número de pessoas que irão consumir a refeição;
• Serve o teu no prato apenas com aquilo que sabes que és capaz de consumir - Não tenhas mais olhos que barriga!

• Aproveita as sobras para fazer novas refeições!

Batidos
Purés
Gelados
Compotas
Águas aromatizadas

Quiche
Lasanha
Empadão
Omeletes
Saladas

Torradas
Croutouns
Pão ralado
Açordas
Migas

Sopa
Esparregado
Chips de cascas
Purés
Empadão/Pasteis

Reaproveitamento de resíduos orgânicos - Compostagem

A compostagem é a forma perfeita de descartares os resíduos orgânicos que não conseguiste aproveitar. Devolves os nutrientes à terra e em poucos meses tens uma alternativa aos fertilizantes. É simples, económico e ecologicamente sustentável. Consegues evitar que parte dos excedentes alimentares sejam encaminhados para os aterros, que já sabes que contribuem para o agravamento do aquecimento global. Vais surpreender-te com a com a menor quantidade de lixo que produzes!

O que compostar?

Residuos verdes:
Frutas, vegetais, cascas de sementes e de ovos, saco de chá e café, relva

Residuos castanhos:
Aparas de jardim, folhas, galhos, papel, cartão, palha, estrume (vaca e cavalo)

O que não compostar?

Evitar:
Gorduras, lacticínios, carne, peixe, marisco, cinzas

Não colocar:
Pilhas, vidro, metal plástico, medicamentos, areia de gato, resíduos de plantas tratadas com agroquímicos

07

Plataformas contra o Desperdício Alimentar

Em Portugal, há diversos exemplos de boas práticas na luta contra o desperdício alimentar.

Conhece alguns exemplos inspiradores:

• **Refood** – É uma iniciativa que recolha alimentos excedentes de restaurantes, supermercados, entre outros estabelecimentos que, de outra forma, seriam desperdiçados. Através de trabalho 100% voluntário, distribui os alimentos pela comunidade.

• **Too Good To Go** – É uma aplicação que permite aos supermercados, restaurantes e outros estabelecimentos vender excedentes de alimentos ou que estejam próximos do fim da validade a preços mais reduzidos, para evitar que sejam desperdiçados.

• **Fruta feia** – É um projeto que promove a venda de frutas e legumes que, apesar de serem perfeitamente comestíveis, são desvalorizados por questões estéticas. Estes alimentos são disponibilizados aos consumidores a preços mais reduzidos, promovendo ao mesmo tempo a consciência sobre a importância de valorizar a comida, independentemente da aparência.

• **Comissão Nacional contra o Desperdício Alimentar** – Criada pelo governo português para coordenar ações e políticas entre diversos setores como empresas, organizações não-governamentais e cidadãos, que evitem o desperdício. As principais ações incluem campanhas de sensibilização, desenvolvimento de políticas públicas, apoio a projetos que promovem a reutilização e doação de alimentos e a promoção de boas práticas na cadeia alimentar.

Dia Internacional da Consciencialização sobre as Perdas e Desperdício Alimentares

O dia 29 de Setembro, o dia Zero Desperdício. Esta data tem como objetivo aumentar a consciencialização sobre a importância de reduzir o desperdício alimentar e promover práticas sustentáveis. É uma oportunidade para refletirmos como todos podemos contribuir para esta causa.

08

Organização dia zero desperdício

EPRIN Zero Desperdício

Após as sessões de sensibilização e reflexão sobre o tema, os grupos EPRIN Zero Desperdício foram desafiadas a organizar o Dia Zero Desperdício EPRIN para a comunidade de Idanha-a-Nova! Cada curso recebeu um desafio em específico:

Durante 3 semanas os grupos trabalharam em conjunto para estruturar e cumprir cada desafio:

Desafio do Curso de Cozinha e Pastelaria - "Criar um Menu Saudável e Sustentável Zero Desperdício"

No dia do evento final, devem apresentar a vossa ementa e servir um menu de degustação para cerca de 120 pessoas (consoante número de inscrições). Deverá ser feita uma breve explicação das receitas, os ingredientes que escolheram e o modo de preparação, enunciando as técnicas e estratégias utilizadas para a utilização integral dos alimentos, promovendo a redução do desperdício alimentar.

Desafio do Curso de Saúde - "Sensibilizar para os Benefícios de uma Alimentação Saudável e Sustentável"

No dia do evento final, devem apresentar o vosso tema através do desenvolvimento de um questionário/quizz com aproximadamente 25 perguntas à vossa escolha utilizando a ferramenta digital slido. Quando todos responderem, devem fazer uma breve explicação das respostas.

Desafio do Curso de Desporto - "Preparação de uma gincana ativa com o tema Zero Desperdício"

A gincana será composta por 5 estações, divididas pelos 5 grupos que irão dinamizar as atividades planeadas por vocês. As atividades da gincana devem incluir mensagens sobre o Zero Desperdício. As atividades devem ser adaptadas para um público-alvo bastante variado, que inclua diferentes idades/forma física, desde os mais jovens aos séniores.
No dia do evento final devem acompanhar os psrticipantes ao local onde vai decorrer e explicar as regras.

Desafio do Curso de Informática - "Preparação do site do programa Zero Desperdício EPRIN"

Deverão desenvolver o site e logótipo para o projeto, incluindo os conteúdos trabalhados nas sessões anteriores e informação sobre o Dia Zero Desperdício EPRIN.
No dia do evento final, devem fazer uma breve apresentação do site, divulgando os vários menus e submenus.

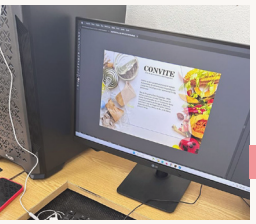
Desafio do Curso de Multimédia - "Preparação da Campanha de Comunicação- cartazes, convites, programa do Dia Zero Desperdício EPRIN"

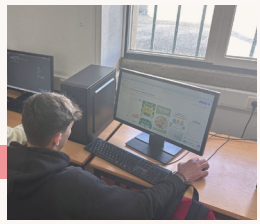
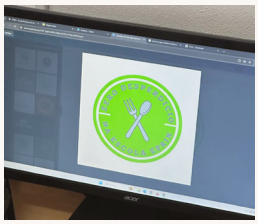
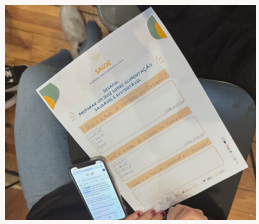
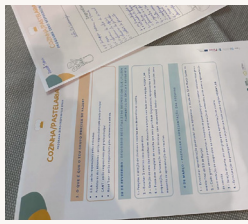
Deverão desenvolver o convite, programa e cartazes de sensibilização sobre o Dia Zero Desperdício EPRIN.
No dia do evento irão afixar os vários cartazes na Escola e Cantina e fazer uma breve apresentação sobre o conteúdo dos mesmos. Também serão responsáveis pela cobertura fotográfica/vídeo do evento.

Desafio do Curso de Agropecuária - "Aprender a fazer compostagem e divulgar passos"

Irão participar numa visita de campo aos parceiros locais que fazem compostagem em diferentes escalas.
No dia do evento final irão apresentar os princípios e benefícios da compostagem aos participantes.

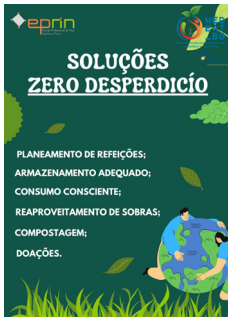
Alguns registos da preparação :



O grande dia Zero Desperdício EPRIN acabou por se realizar no dia 20 de março de 2024 e reuniu os 6 desafios, com um programa recheado e divertido para toda a comunidade!

Curso de Multimédia



Cartazes elaborados pelos alunos

Curso de Saúde

Perguntas do quiz realizado através da ferramenta slido

Quiz (12 items)
Votes: 40

Quiz

1 Quiz question
Votes: 34
Qual é a taxa de obesidade em Portugal?

2 Quiz question
Votes: 35
Qual é a taxa de diabetes em Portugal?

3 Quiz question
Votes: 34
Qual é a taxa de hipertensão arterial em Portugal?

4 Quiz question
Votes: 38
Qual é o grupo de alimentos que deve compor a maior parte de uma dieta saudável?

5 Quiz question
Votes: 39
Qual é a importância de beber água para a saúde?

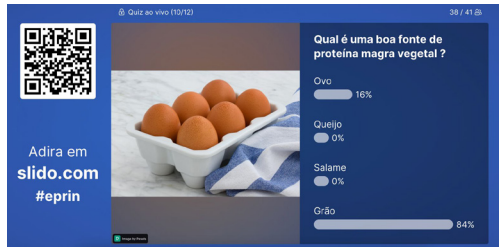
6 Quiz question
Votes: 38
Qual é a recomendação geral para o número de porções de frutas e vegetais que devemos consumir por dia?

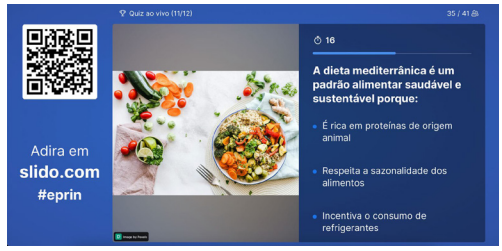
7 Quiz question
Votes: 38
Qual das técnicas de cozedura dos alimentos retém mais nutrientes?

8 Quiz question
Votes: 38
Que gorduras/óleos achas que são mais aconselhados para uma alimentação saudável?

9 Quiz question
Votes: 38
Qual destas opções é uma fonte de hidratos de carbono complexos?

10 Quiz question
Votes: 38
Qual é uma boa fonte de proteína magra vegetal ?





11 Quiz question
Votes: 35
A dieta mediterrânica é um padrão alimentar saudável e sustentável porque:

12 Quiz question
Votes: 38
Qual é a recomendação geral para a ingestão de água ?

Leaderboard
Live

Curso de Cozinha

Receitas zero desperdicio realizadas pelos alunos (podem ser consultadas no site zero desperdício)

Curso de Informática

Website desenvolvido pelos alunos.

Curso de Desporto

Exemplo de um jogo da memória utilizado na gincana.

Curso de Agropecuária

Visita de campo, com exemplo prático de compostagem.

09

Desafios Zero Desperdício – Alimenta a mudança!

O desperdício alimentar não é apenas um problema distante - é uma realidade que afeta o nosso planeta, a nossa sociedade e o nosso futuro. Cada migalha desperdiçada é uma oportunidade perdida de fazer a diferença. Tu tens o poder de mudar isso!

Imagina um mundo onde cada refeição é valorizada, onde cada alimento cumpre o seu propósito. Esse mundo está ao teu alcance. Fazes parte da geração que pode transformar o "desperdício" em "aproveitamento total". Cada ação, por menor que pareça, é um passo gigante em direção a um futuro sustentável. O programa Zero Desperdício EPRIN foi um sucesso! Agora é continuar a alimentar a mudança!

Aqui ficam alguns desafios práticos para continuares a tua jornada rumo ao Zero Desperdício:

• Na escola...

Desafio: Cria um clube/brigada Zero Desperdício

Junta os teus amigos e torna-te um ativista por esta causa! Forma um grupo dedicado a promover a consciência sobre o desperdício alimentar e implementar soluções práticas na tua escola. Organiza reuniões regulares, cria materiais informativos (cartazes, vídeos, folhetos) e organiza palestras e oficinas sobre o tema. Pede ajuda aos teus professores e auxiliares da escola e vai ainda mais longe! Começa a medir e pesar o desperdício na cantina escolar e divulga os números para todos saberem quanto estão a desperdiçar.

• **Em casa...**

Desafio: Mãos na massa com "Chef das Sobras"

Lembras-te das receitas que o curso de Cozinha/Pastelaria fez no dia Zero Desperdício? Desafiamos-te a cozinhares uma dessas receitas! E já sabes, para diminuíres o desperdício alimentar, quanto mais criatividade na cozinha melhor! Cria pratos deliciosos com alimentos que seriam desperdiçados.

Desafio: Faz compostagem

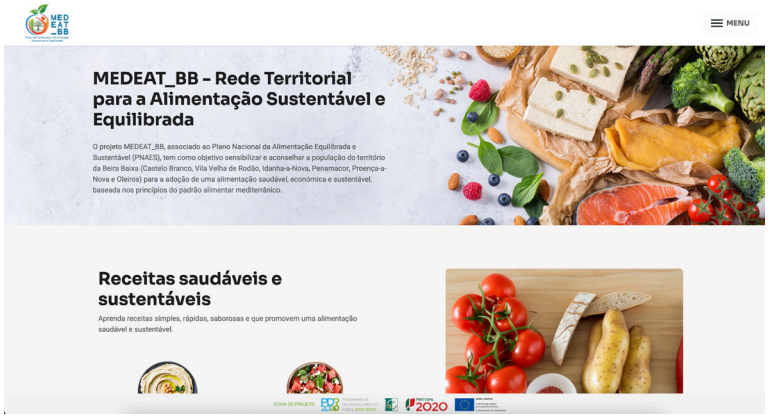
Se tiveres um jardim ou uma horta, podes aproveitar os restos de resíduos orgânicos que não utilizes (por exemplo, folhas, restos de fruta, hortícolas) para fazer compostagem. Revê o que podes ou não compostar no capítulo 7.

Desafio: Cria o teu "Diário do Desperdício"

Durante uma semana, anota os alimentos que compras, os que comes e os que acabas por deitar fora, incluindo o porquê disso acontecer. No final da semana, reúne a família para discutir o que aprenderam e como podem reduzir o desperdício juntos, transformando cada nota numa oportunidade de ser mais responsável e criativo na cozinha. Faz do teu diário uma ferramenta poderosa para um futuro mais sustentável!

Faltam-te ideias?

Consulta os sites Zero Desperdício EPRIN ou do projeto MEDEAT



https://medeat-beirabaixa.pt/

https://zerodesperdicio.eprin.net/

10

Bibliografia

• Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar com consciência: Estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária [Internet]. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017

• European Commission's Knowledge Centre for Bioeconomy. (2020). Brief on food waste in the European Union. https://www.researchgate.net/publication/343879091_Brief_on_food_waste_in_the_European_Union

• Eurostat Statistics Explained. (2024). Food waste and food waste prevention - estimates - Statistics Explained. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates

• Ferraz, A. S., Gonçalo, C., Serra, D., Carvalhosa, F., & Real, H. (2020). Água: A pegada hídrica no setor alimentar e as potenciais consequências futuras. Acta Portuguesa de Nutrição, 22, 42-47.

• Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R., & Meybeck, A. (2011). Global Food Losses and Food Waste. Food and Agriculture Organization. http://www.fao.org/3/a-i2697e.pdf

• Instituto Nacional de Estatística. (2024). Desperdício Alimentar por habitante (kg/hab) por localização geográfica (NUTS – 2023); Anual. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011469&contexto=bd&selTab=tab2

• Oxfam Itália. (2017). Dossiê sobre as perdas e o desperdício alimentar. Associação In Loco. http://www.in-loco.pt/upload_folder/files/dossier-PT 10-fev2017.pdf

• Parlamento Europeu e Conselho da União Europeia. (2018). Diretiva (UE) 2018/851 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 30 de maio de 2018, que altera a Diretiva 2008/98/CE relativa aos resíduos. Jornal Oficial da União Europeia, L 150, 109-140.

• United Nations Environment Programme. (2024). Food Waste Index Report 2024. https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024

adraces
Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro - Sul

CATAA
CENTRO DE APOIO TECNOLÓGICO AGRO ALIMENTAR

CENTRO CIÊNCIA VIVA DA FLORESTA
PROENÇA-A-NOVA

BEIRA BAIXA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL

eprin
Escola Profissional da Raia
Idanha-a-Nova

food for sustainability

PINHALMAIOR
Associação Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul

Rede Rural Nacional

PDR 2020
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014·2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas zonas rurais