

## FICHA DE FORMAÇÃO

### 05. DICAS/RECOMENDAÇÕES APLICADAS À ALIMENTAÇÃO

<i>Área</i>	Alimentação										
<i>Nível</i>	BÁSICO										
<i>Tópico</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>5. Dicas e recomendações para um CR</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR										
<i>Módulo</i>	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td>Primeiros passos para um consumo responsável de alimentos</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	Primeiros passos para um consumo responsável de alimentos
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	Primeiros passos para um consumo responsável de alimentos										
<i>Palavras-chave</i>	Consumo responsável de alimentos - Consumo de água - Desperdício de alimentos - Desperdício zero - Cozinhar - Sobras										
<i>Introdução</i>	Já vimos como, por mais que pareça que as grandes indústrias detêm o controle do mercado, o consumidor deve ter em mente que a oferta depende da procura. O utilizador tem, portanto, certo poder e responsabilidade (perante o meio ambiente, a sua comunidade e todas as pessoas envolvidas nos processos de produção e consumo) que deve exercer de forma consciente e ética.										

	<p>Além das escolhas de compra, todo o comportamento de consumo pode ter um certo impacto social ou ambiental. A decisão trivial de passar a beber água da torneira e usar uma garrafa fora de casa, por exemplo, economiza anualmente vários quilos de plástico e CO2 (emitido tanto pela produção quanto pelo transporte dos garrafões).</p> <p>Estes pequenos gestos não só têm um impacto direto no meio ambiente, mas também indireto, dando um bom exemplo e inspirando as pessoas ao nosso redor a fazerem o mesmo.</p>
<p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não Fazer</p>	<p>Os hábitos de consumo atuais ainda estão muito longe de serem sustentáveis, havendo ainda muito a mudar nas escolhas de consumo diário. Isto pode assustar os consumidores e desmotivá-los. É precisamente por isso que é essencial começar com pequenos passos e considerar que o que cada um de nós pode fazer e com quanto sacrifício. É impensável, por exemplo, viver de repente produzindo desperdício zero. Para alguns pode ser mais fácil focar na reciclagem e tentar produzir o mínimo possível de resíduos, para outros pode ser mais fácil consumir apenas produtos sazonais. Mudanças excessivamente grandes e repentinas de hábitos correm o risco de não serem duradouras e, portanto, não serem eficazes. É preciso encontrar o equilíbrio certo para se manter motivado a criar e manter novos hábitos de compra e consumo responsáveis e <b>dar passos pequenos, mas firmes.</b></p> <p>Para começar a ser um consumidor mais responsável, o mais importante é a <b>informação e pesquisa</b>. O consumidor deve começar por descobrir quais são as marcas mais responsáveis (tanto éticas quanto sustentáveis) e quais as marcas a evitar. É fundamental pesquisar que tipo de produtos agridem o meio ambiente ou foram produzidos pela exploração dos trabalhadores, e quais não o foram, e também onde encontrar</p>

convenientemente produtos produzidos de forma responsável (lojas de orgânicos, mercados, etc.).

Pode começar por aqui:

- Compre produtos locais e sazonais
- Compre produtos a granel ou com o mínimo possível de embalagens desnecessárias
- Coma uma quantidade controlada de carne, peixe e laticínios
- Evite alimentos processados
- Compre diretamente do produtor primário
- Tenha uma alimentação variada (para preservar a biodiversidade do planeta)
- Use uma garrafa de água e embalagens reutilizáveis
- Apoie negócios pequenos e éticos através da compra dos seus produtos

#### **A FAZER**

- Adote uma dieta saudável e frugal baseada em alimentos frescos
- Dê preferência às proteínas vegetais
- Use técnicas de preservação tradicionais, simples e caseiras
- Traga os seus próprios sacos quando vai às compras
- Compre com frequência
- Use as sobras para cozinhar e aproveite as sobras do restaurante

#### **A NÃO FAZER**

- Comprar produtos em supermercados e grandes lojas
- Subestimar a tradição culinária da sua região
- Usar conservantes e aditivos químicos
- Preferir armazenamento a longo prazo, refrigeração e deterioração de alimentos
- Deitar comida fora
- Comer muito

	<p>Seguindo estas indicações, irá melhorar os seus hábitos alimentares desenvolvendo um estilo de vida mais saudável.</p> <p>Não se esqueça que pode procurar inspiração e ajuda para se tornar um consumidor mais responsável. Diversas empresas têm desenvolvido projetos e iniciativas que visam ajudar o consumidor comum a ser mais consciente e responsável. Um bom exemplo é <a href="#">The Good Shopping Guide</a>, um site criado e administrado pela Ethical Company Organisation. A empresa pesquisa constantemente de que forma as diversas marcas são produzidas e depois associa a cada uma delas um Índice Ético baseado em critérios éticos e de sustentabilidade, que variam de acordo com a categoria do produto, agrupada em meio ambiente, animal, pessoas e outros.</p>
<i>Língua</i>	<i>Português</i>
<i>Parceiro</i>	IWS
<i>Outras referências</i>	<p><a href="https://www.eatresponsibly.eu/en/">https://www.eatresponsibly.eu/en/</a></p> <p><a href="https://www.globalcitizen.org/en/content/save-the-environment-and-drink-tap-water/">https://www.globalcitizen.org/en/content/save-the-environment-and-drink-tap-water/</a></p> <p><a href="https://www.wwf.org.uk/betterbasket">https://www.wwf.org.uk/betterbasket</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan">https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan</a></p>