

Neste novo ano, vamos ajudar o planeta!

Certamente que no seu dia-a-dia já ouviu falar de sustentabilidade. Mas afinal, o que isso realmente significa?

A sustentabilidade consiste em práticas que garantem os direitos do homem, satisfazendo as suas necessidades atuais e futuras, sem causar danos irreversíveis no ecossistema e sem comprometer o futuro das próximas gerações, ou seja, cuidar do

nosso planeta, usando os seus recursos (água, energia, alimento...) de forma regrada para garantir o seu fornecimento agora e no futuro.

Neste novo ano, é o momento ideal para ajudar o planeta através da alimentação! Existem estratégias simples que podemos aplicar diariamente, desde o momento da compra dos alimentos até o pós-consumo.

Na compra



- Comprar ingredientes locais. O consumo destes promove a economia da região e minimiza a pegada de carbono.
- Preferir ingredientes da época. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época. Além disso, apresentam melhores características organolépticas e nutricionais.
- Planear antecipadamente as refeições diárias, o que permite adquirir apenas a quantidade de alimentos que irão ser consumidos, evitando o desperdício alimentar.
- Adquirir alimentos frescos ou minimamente processados. Os alimentos com maior grau de transformação apresentam custos ambientais mais elevados, devido à maior utilização de recursos (p.ex. água), comparativamente a produtos alimentares frescos.
- Adquirir embalagens familiares ou optar por produtos avulso, em função da quantidade pretendida.

No armazenamento



- Verificar a data de validade dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com a data de fim mais próxima.
- Acondicionar convenientemente os alimentos, conforme mencionado na embalagem (p.ex. armazenar em local seco ou no frio).
- Utilizar, em primeiro lugar, os alimentos mais perecíveis.
- Verificar, frequentemente, a temperatura de refrigeração e congelação.

Na preparação e confeção



- Otimizar o uso do forno, de forma a economizar energia.
- Reaproveitar as sobras de outras refeições.
- Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos.
- Reutilizar a água de cozedura, os talos, as folhas, as cascas, e as sementes para outras preparações (p.ex. sopas, caldos, coberturas crocantes, sobremesas, águas aromatizadas, respetivamente).

No consumo



- Ocupar 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal e 1/4 do prato com alimentos de origem animal. A produção de alimentos de origem vegetal tem um menor impacto ambiental.
- Limitar o consumo de carne vermelha, uma vez que é responsável por uma parte significativa das emissões de gases com efeito de estufa.
- Servir as porções em conformidade com a Roda da Alimentação Mediterrânica e as necessidades energéticas individuais.



Após a refeição

- Reciclar e reutilizar as embalagens utilizadas.
- Fazer uma horta familiar ou um canteiro aromático.
- Separar no ecoponto os materiais de plástico, metal, vidro, cartão, papel, pilhas e óleos usados.
- Fazer compostagem dos resíduos orgânicos.

Faça a diferença!

IMAGENS freepick.com
PNPAS/DGS

Muffins de banana e chocolate sem desperdício

Ingredientes:

- 1 banana média bem madura com casca 150g
- 150g bebida vegetal ou leite magro
- 100g farinha de arroz ou aveia
- 100g farinha de trigo
- 50g açúcar amarelo
- 20g azeite
- 20g pepitas de chocolate
- 2 c. chá fermento em pó
- 1 c. chá canela

Preparação

- 1 Lavar bem a banana com casca, descartar as extremidades e cortar em fatias – sem retirar a casca;
- 2 Colocar as rodela da banana no liquidificador e triturar com a bebida vegetal.
- 3 Numa tigela grande, misturar as farinhas com o açúcar, a canela e o fermento;
- 4 Adicionar os ingredientes húmidos e mexer com uma vara de arames;
- 5 Envolver as pepitas de chocolate e distribuir a massa por 8 formas de queques de silicone.
- 6 Levar ao forno a 180°C por 20 minutos.



IMAGENS blog Laranja-Lima

Paredes – Um Município Sustentável

O Município de Paredes faz parte da Plataforma Municipal dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Trata-se de uma iniciativa que pretende mobilizar os Municípios e outras entidades, de forma a alcançarem os ODS delineados pela Agenda 2030 das Nações Unidas.

Através da Plataforma é possível monitorizar a evolução dos diversos Municípios relativamente às várias metas dos ODS, tendo por base indicadores de progresso construídos a partir da informação dos próprios Municípios. Além disso, pretende mapear as práticas inovadoras e sustentáveis que estão a ser implementadas, e medir o respetivo impacto.

No que diz respeito à Produção e Consumo Sustentável do Município de Paredes, estabelecidos no

Objetivo 12, observa-se uma tendência crescente na quantidade de resíduos urbanos recolhidos por habitante, desde 2015 a 2020. O mesmo se verifica com os resíduos que são reutilizados e reciclados, no entanto, estes valores estão ainda longe do objetivo definido e muito mais pode ser feito. Está nas mãos de todos!



FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação