

URBAN REDUZ



*Guia para a Redução
do Desperdício Alimentar*

GUIA PARA A REDUÇÃO DO DESPÉRDICIO ALIMENTAR

Município de Leiria
2019

Uma ação do
âmbito do projeto



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

URBAN
REDUZ



GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

SETOR
RESIDENCIAL



SOBRE O GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um dos problemas ambientais com maior relevância na atualidade é o desperdício alimentar.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, cerca de $\frac{1}{3}$ dos alimentos produzidos anualmente para consumo humano são perdidos ou desperdiçados a nível mundial¹.

Só na **União Europeia**, o desperdício alimentar estimado é de **88 milhões de toneladas por ano**², o que significa que cerca de **20%** dos alimentos produzidos, são desperdiçados todos os anos.

Em Portugal, **1 milhão de toneladas** de produtos alimentares são desperdiçadas anualmente, **97 quilos de comida** desperdiçada por cada um de nós num ano³.

88

MILHÕES
TONELADAS
UNIÃO
EUROPEIA

1

MILHÃO
TONELADAS
PORTUGAL



¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2016. Save food: Global initiative on food loss and waste reduction. Disponível em: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/> [acedido a 30 de julho de 2018].

² Stenmarck, Å., Jensen, C., Quested, T., Moates, G., 2016. Estimates of European food waste levels. Report of the project FUSIONS [contract number: 311972] granted by the European Commission [FP7]. ISBN 978-91-88319-01-2.

³ Batista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S.G. [2012], Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa: CESTRAS.



O desperdício de alimentos não representa apenas uma questão moral e social, representa, também, **impactos no consumo de recursos naturais**, como o solo, água e energia, e contribui para a **poluição ambiental**, devido ao uso de fertilizantes e pesticidas e às emissões de gases com **efeito de estufa (GEE)**, emitidos durante a produção primária (por exemplo, produção animal) ou durante a valorização ou eliminação.

Os impactos do desperdício alimentar centram-se no agravamento das alterações climáticas, com uma pegada de carbono global de cerca de **8%** do total de GEE, representando um desperdício de recursos escassos.

A nível social, trata-se de um desperdício de oportunidade para dar resposta ao problema da subnutrição a nível mundial.

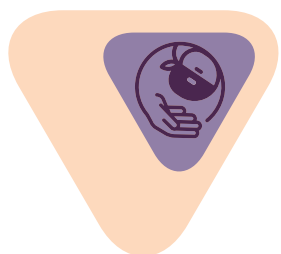
O Programa Alimentar Mundial estima que 870 milhões de pessoas não ingerem alimentos suficientes que salvaguardem a sua saúde.

870
MILHÕES
PESSOAS

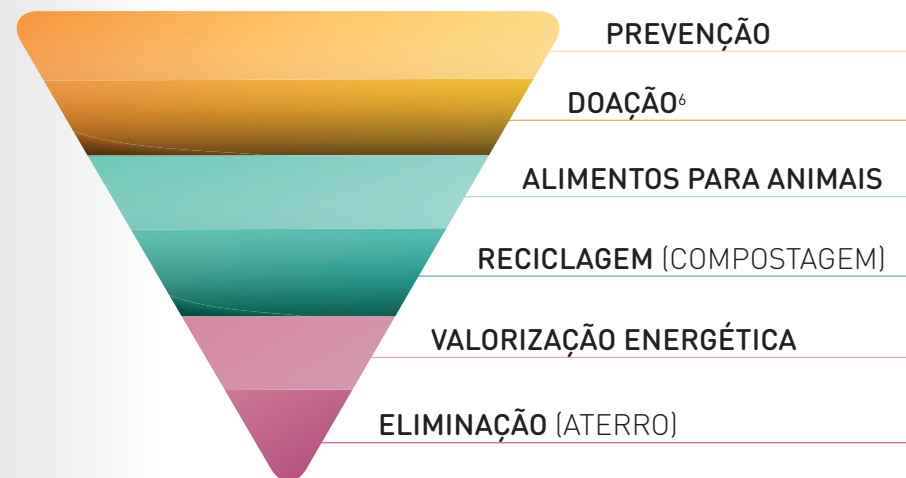
MAS O QUE É O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

Considera-se desperdício alimentar as perdas que ocorrem em qualquer uma das fases da cadeia alimentar, da produção ao consumo, e que implicam que os alimentos não cumpram o propósito para o qual foram produzidos, isto é, não sejam consumidos.

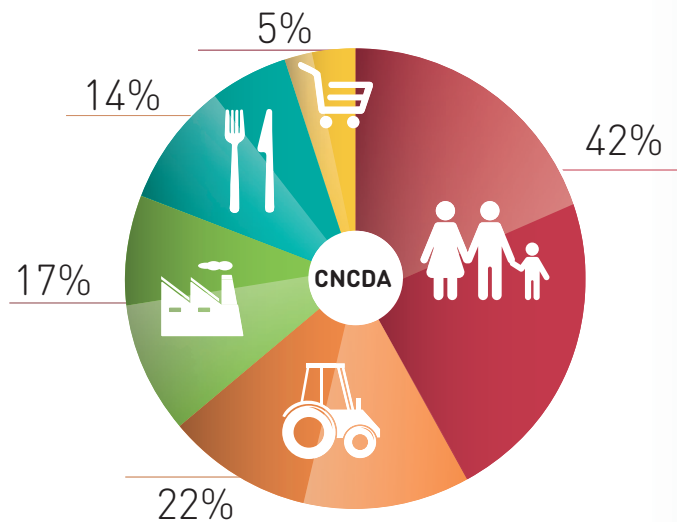
É qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (agricultor, indústria agroalimentar, comércio e distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação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



No âmbito da Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar⁴, a CNCDA⁵ (Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar) considera a seguinte hierarquia dos resíduos alimentares:



⁴ Resolução do Conselho de Ministros n.º46/2018, de 5 de abril, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º82, de 27 de abril de 2018.
⁵ Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), 2018. Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar. Disponível em <http://www.cncda.gov.pt>.
⁶ A doação de alimentos em condições de serem consumidos não é considerada desperdício alimentar.



▲ Família ▲ Agro-indústria ▲ Produção ▲ Restauração/Catering ▲ Comércio a Retalho



Estima-se que, 42% do desperdício alimentar seja gerado no setor residencial/famílias, 22% na agro-indústria, 17% na produção, o setor de restauração e catering contribua com 14% e o comércio a retalho com 5%⁷.

Para alcançar o desenvolvimento sustentável, todos nós precisamos de mudar o modo como produzimos e consumimos os nossos recursos naturais.

O Guia para o Desperdício Alimentar tem por objetivo ajudar os consumidores a contribuírem eficazmente para reduzir o problema do desperdício alimentar. Reduzir o desperdício alimentar é reduzir os custos da má gestão dos alimentos nas nossas casas.

O custo de recolha e tratamento dos resíduos alimentares cresce todos os dias. A pressão para encontrarmos formas alternativas de lidar com o desperdício alimentar está presente no nosso dia-a-dia.

Com este Guia convidamo-lo a adotar medidas para contribuir para a redução do desperdício alimentar.

⁷Eurostat 2006.



Nós colhemos o que semeamos.

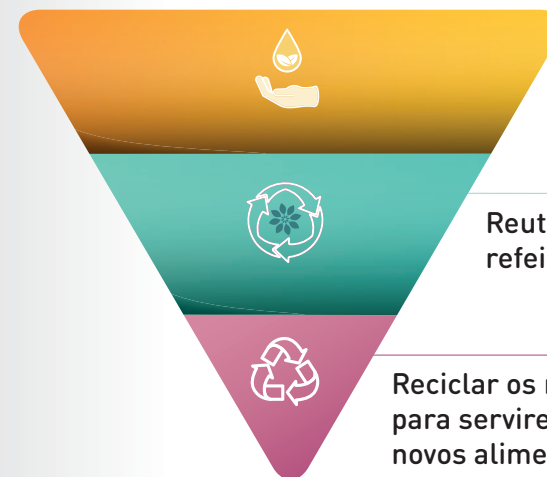
Um pequeno contributo irá providenciar uma GRANDE ajuda para alivar o ambiente, mantendo um clima de prosperidade para a nossa cidade agora e no futuro.

Todos nós podemos desempenhar um papel útil para reduzir o desperdício alimentar para o benefício da nossa comunidade.



ESTRUTURA DO GUIA

Para combater o desperdício alimentar no Município de Leiria devemos:



Prevenir ou evitar os resíduos alimentares

Reutilizar os alimentos ou refeições já confeccionadas

Reciclar os resíduos alimentares para servirem de fertilizante de novos alimentos

O Guia vai apresentar em detalhe ações para combater o desperdício alimentar, competindo a Si, selecionar aquelas que considerar mais adequadas, sendo certo que, as escolhas individuais têm impacto localmente, na família e na comunidade e globalmente no país e no mundo.

Assim, poderá, através da seleção/concretização das ações sugeridas, dar o Seu contributo para combater o desperdício alimentar, quer na realização das compras, no transporte e arrumação dos géneros alimentícios, quer no planeamento e confecção das refeições ou no aproveitamento das sobras daí resultantes.

Ao fazer as suas compras de forma mais sustentada, estará a poupar recursos naturais e na sua carteira.



GUIA PARA O SETOR RESIDENCIAL

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES

Como fazer

PARA PREVENIR O QUE DEVE FAZER QUANDO VAI ÀS COMPRAS



- ▶ Faça uma lista de compras em função daquilo que precisa mesmo.
- ▶ Não compre demasiada comida, mesmo estando em promoção.
- ▶ Opte por comprar a granel. Para além de ter menos embalagem, também lhe permite comprar a quantidade certa de que necessita.
- ▶ Opte por comprar produtos produzidos localmente, de modo a apoiar cadeias de abastecimento alimentar mais curtas e, muitas vezes, mais económicas.
- ▶ Opte por fruta da época e por 'fruta feia' – fruta que não cumpre critérios de formato, cor e calibre.
- ▶ Escolha os alimentos respeitando a sazonalidade e a produção local, sempre que possível.
- ▶ Ao adquirir o produto (género alimentício), deve ler sempre o rótulo, com a indicação da validade para perceção da sua longevidade.
- ▶ Tenha em atenção a diferença entre a "Data limite de consumo" e a "Data de durabilidade mínima".

NOTA

- ▶ Quando os rótulos dizem “**Consumir até...**” deve respeitar a data indicada, pois trata-se de um produto que se estraga rapidamente (carne fresca, peixe fresco, etc.). Não deve consumi-lo após essa data para evitar perigo para a saúde humana.
- ▶ A frase “Consumir de preferência antes de...” ou “Consumir antes do fim de...” é utilizada em produtos que podem ser consumidos após a data indicada, produtos alimentares pouco perecíveis (arroz, massas, conservas, açúcar, farinha, azeite, óleos, etc.) O que pode acontecer são alterações de sabor ou textura.



Um género alimentício não perecível pode continuar a ser comercializado após o término da data de durabilidade, desde que o consumidor seja informado e desde que o operador económico esteja em condições de garantir que o produto corresponde às características gerais da legislação alimentar e em particular as relativas à sua segurança.

- ▶ Compre quantidades ajustadas às necessidades do agregado familiar, tendo em atenção a dimensão das embalagens.
- ▶ Sempre que exista essa possibilidade, opte por alimentos embalados a vácuo. Permite preservar melhor as qualidades dos mesmos e por um maior período de tempo.
- ▶ Deixe para último a compra de alimentos refrigerados, como iogurtes e congelados, reduzindo, assim, as perdas de frio.



- ▶ Tenha sempre um saco térmico «à mão», para garantir a frescura dos alimentos e manter as suas características.
- ▶ Acondicione os alimentos nos sacos das compras da melhor forma, de modo a garantir que não se partem, deformam, amachuquem ou fiquem inutilizados.
- ▶ Tente regressar a casa, o mais rapidamente possível, após as suas compras de modo a que os produtos não sejam sujeitos a temperaturas elevadas.
- ▶ Caso esteja calor não deixe na sua viatura alimentos perecíveis, como carne e peixe ou frutas e legumes.

PARA PREVENIR O QUE DEVE FAZER QUANDO ESTÁ EM CASA

- ▶ Organize a despensa de acordo com o prazo de validade dos alimentos, colocando os alimentos de menor prazo mais próximo para serem consumidos primeiro.
- ▶ Guarde os alimentos em recipientes bem vedados - embalagens herméticas - depois de abertas as respetivas embalagens (se as mesmas não tiverem um sistema de fecho próprio), não esquecendo de anotar a data de validade.
- ▶ Evite ter o frigorífico muito cheio, pois dificulta a circulação do ar frio, podendo causar a deterioração de alimentos guardados em pontos menos refrigerados.
- ▶ Limpe o frigorífico pelo menos 2 vezes por mês para evitar a proliferação de bactérias.
- ▶ Tenha em atenção ao estado de conservação dos seus alimentos na despensa. Verifique, regularmente, a existência de alimentos em estado de putrefação, nomeadamente dos legumes, por exemplo batatas.
- ▶ Armazene os alimentos, por exemplo castanhas, em recipientes perfurados e evite os sacos de plástico.

- ▶ Antes de iniciar a confeção da refeição confirme quais os alimentos que tem disponíveis em casa.
- ▶ Dê prioridade aos produtos cujo prazo de validade esteja mais próximo do fim.
- ▶ Cozinhe em função das pessoas e não da panela ou do tacho!
- ▶ Utilize uma balança ou chávenas/copos medidores para evitar fazer comida a mais.
- ▶ Se fizer um piquenique, leve preferencialmente **embalagens herméticas para produtos alimentares**, garrafas reutilizáveis e os utensílios de todos os dias; desta forma, terá menos resíduos.



Nunca é demais recordar: Separe os resíduos urbanos, de origem doméstica, e deposite-os em função da sua tipologia, em vários contentores (ecoponto doméstico):

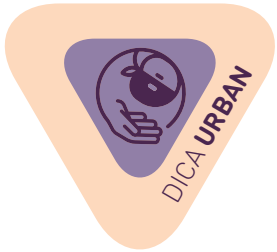
- ▶ Vidro;
- ▶ Embalagens (plástico e metal);
- ▶ Papel/cartão;
- ▶ Bio resíduos.

PARA REUTILIZAR O QUE DEVE FAZER QUANDO ESTÁ EM CASA

- ▶ Cozinhe em doses duplas e coloque as refeições sobran-tes em recipientes herméticos para refrigerar ou conge-lar. Assim, poderá poupar tempo, dinheiro e energia na co-zinha, assegurando que tem sempre uma refeição pronta quando precisar.
- ▶ Congele o pão se acha que vai sobrar.
- ▶ Aproveite as sobras dos alimentos para fazer outros pratos como batidos, purés, sopas, empadões, quiches...
- ▶ Procure na internet, ou em livros, receitas e dicas para usar as sobras.



- ▶ Use a fruta mais amolecida e junte leite para fazer batidos.
- ▶ Com as sobras de batatas cozidas ou de arroz faça bases para sopas ou puré.
- ▶ Aproveite a água da cozedura de hortícolas para sopas e/ou cozidos.
- ▶ Utilize a carne ou peixe cozidos resultantes das refeições do dia anterior para fazer empadão, rissóis ou croquetes.
- ▶ Utilize as espinhas e/ou ossos para dar gosto aos caldos.
- ▶ Recorra às cascas das frutas e hortícolas, por exemplo, do limão, cebola ou laranja, para fazer chás e compotas.
- ▶ Aproveite as hortícolas para fazer um esparregado ou quiches.
- ▶ Com o pão do dia anterior faça torradas na torradeira ou no forno.



SABE COMO GUARDAR OS ALIMENTOS NO FRIGORÍFICO? SE NÃO TEM A CERTEZA, INFORME-SE AQUI:

Frascos abertos, bebidas
Ovos (na caixas), chouriços
Sobras, sopas, iogurtes
Carnes cruas, peixe, sempre
fechados/cobertos
Fruta (exceto tropical)
e vegetais



Queijo, manteiga
Frascos, tubos,
medicamentos
Garrafas/embalagens
pequenas
Garrafas e pacotes grandes
(sumo, leite, vinho)
Congelador: Produtos
congelados
(pão, carne/peixe, sopa,
legumes)

- ▶ A temperatura do frigorífico deve estar entre 0°C e 5°C.
- ▶ Nunca armazene latas abertas no frigorífico; coloque num recipiente.
- ▶ Mantenha a comida num recipiente hermético para aumentar a sua frescura: queijo, latas meio consumidas
- ▶ Siga as instruções de armazenamento quando exibidas.
- ▶ A temperatura óptima do congelador deve ser entre -18°C e -9°C.
- ▶ Lembre-se: não congele duas vezes seguidas.
- ▶ O que pode ser congelado: sopas, molhos, carne, peixe, pão.
- ▶ O que não pode ser congelado: frutas, alguns vegetais, laticínios (não é recomendado).
- ▶ Se quiser aumentar o prazo de validade dos produtos congele-os. Depois, quando os quiser consumir descongele-os e cozinhe-os em 24 horas.

▶ Conheça as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da sua zona de influência e reúna informação sobre as necessidades de alimentos e refeições. A Sua contribuição poderá ser uma ajuda.

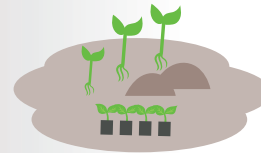


▶ Fale com a ReFood. Eles recebem as refeições não consumidas nas suas casas (por exemplo: sobras das festas de aniversário, festividades) e encaminham para quem mais precisa.

▶ Porque não oferecer aos convidados algumas sobras das festas (bolos, doces de colher, salgadinhos)?

▶ Utilize os restos de comida para alimentar os seus animais domésticos.

REUTILIZAÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



▶ Faça, se possível, compostagem doméstica⁸ dos restos de comida (bio resíduos).

▶ Faça a separação seletiva dos bio resíduos na sua casa.

▶ Adquirir um compostor e informe-se quanto ao seu uso correto e formas de aplicação do composto.

▶ Caso tenha dúvidas quanto aos resíduos que deve separar contacte a Câmara Municipal de Leiria e/ou participe em workshops para a correta separação de resíduos urbanos.

▶ Os óleos alimentares usados devem ser valorizados/reciclados: procure reduzir a quantidade de óleos e gorduras utilizados na confeção dos alimentos e nunca os deite fora para a canalização! Coloque-os numa garrafa usada e depois num oleão.

⁸ É um processo de reciclagem de matéria orgânica (de cozinha, da horta, do jardim...) realizado através de microrganismos que transformam os resíduos biodegradáveis num fertilizante rico em nutrientes, à que se chama composto

► Procure também prolongar a vida dos óleos alimentares que usa na cozinha, escolhendo óleos de qualidade (que resistem melhor às altas temperaturas e queimam menos - pense também na sua saúde), filtrando o óleo após cada utilização para retirar as partículas/sedimentos resultantes da fritura, e fritando alimentos diferentes em óleos diferentes, para não misturar os sabores porque diferentes alimentos têm necessidades de diferentes graus de fritura/confeção.

► Fale com os seus amigos sobre a sua experiência, divulgue como está a combater o desperdício alimentar!



URBAN
REDUZ



GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

CATERING,
RESTAURANTES
E BARES



SOBRE O GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um dos problemas ambientais com maior relevância na atualidade é o desperdício alimentar.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, cerca de $\frac{1}{3}$ dos alimentos produzidos anualmente para consumo humano são perdidos ou desperdiçados a nível mundial¹.

Só na **União Europeia**, o desperdício alimentar estimado é de **88 milhões de toneladas por ano**², o que significa que cerca de **20%** dos alimentos produzidos, são desperdiçados todos os anos.

Em Portugal, 1 milhão de toneladas de produtos alimentares são desperdiçadas anualmente, **97 quilos de comida** desperdiçada por cada um de nós num ano³.

88

MILHÕES
TONELADAS
UNIÃO
EUROPEIA

1

MILHÃO
TONELADAS
PORTUGAL



¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2016. Save food: Global initiative on food loss and waste reduction. Disponível em: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/> (acedido a 30 de julho de 2018).

² Stenmarck, Å., Jensen, C., Quested, T., Moates, G., 2016. Estimates of European food waste levels. Report of the project FUSIONS (contract number: 311972) granted by the European Commission (FP7). ISBN 978-91-88319-01-2.

³ Batista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S.G. (2012), Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa: CESTRAS.



O desperdício de alimentos não representa apenas uma questão moral e social, representa, também, **impactos no consumo de recursos naturais**, como o solo, água e energia, e contribui para a **poluição ambiental**, devido ao uso de fertilizantes e pesticidas e às emissões de gases com **efeito de estufa (GEE)**, emitidos durante a produção primária (por exemplo, produção animal) ou durante a valorização ou eliminação.

Os impactos do desperdício alimentar centram-se no agravamento das alterações climáticas, com uma pegada de carbono global de cerca de **8%** do total de GEE, representando um desperdício de recursos escassos.

A nível social, trata-se de um desperdício de oportunidade para dar resposta ao problema da subnutrição a nível mundial.

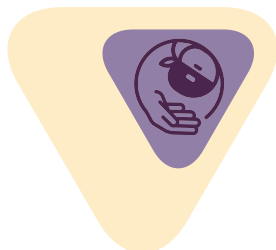
870
MILHÕES
PESSOAS

O Programa Alimentar Mundial estima que 870 milhões de pessoas não ingerem alimentos suficientes que salvaguardem a sua saúde².

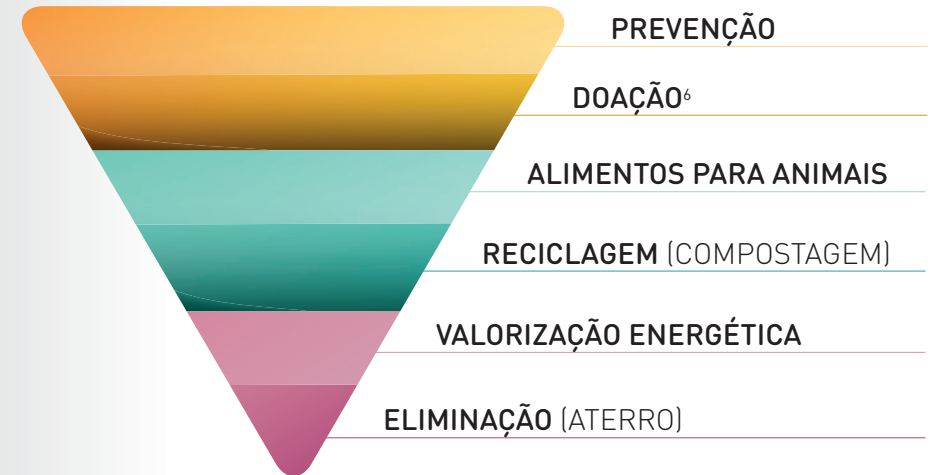
MAS O QUE É O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

Considera-se desperdício alimentar as perdas que ocorrem em qualquer uma das fases da cadeia alimentar, da produção ao consumo, e que implicam que os alimentos não cumpram o propósito para o qual foram produzidos, isto é, não sejam consumidos.

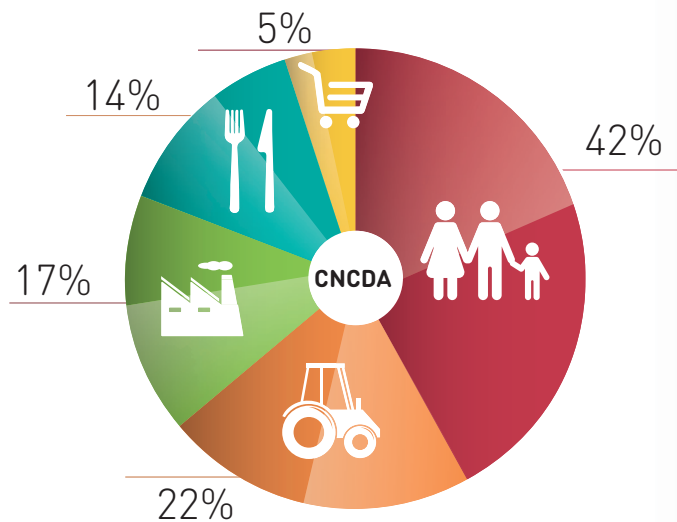
É qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (agricultor, indústria agroalimentar, comércio e distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação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



No âmbito da Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar⁴, a CNCDA⁵ (Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar) considera a seguinte hierarquia dos resíduos alimentares:



⁴ Resolução do Conselho de Ministros n.º46/2018, de 5 de abril, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º82, de 27 de abril de 2018.
⁵ Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), 2018. Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar. Disponível em <http://www.cncda.gov.pt>.
⁶ A doação de alimentos em condições de serem consumidos não é considerada desperdício alimentar.



▲ Família ▲ Agro-indústria ▲ Produção ▲ Restauração/Catering ▲ Comércio a Retalho



Estima-se que, 42% do desperdício alimentar seja gerado no setor residencial/famílias, 22% na agro-indústria, 17% na produção, o setor de restauração e catering contribua com 14% e o comércio a retalho com 5%⁷.

Para alcançar o desenvolvimento sustentável, todos nós precisamos de mudar o modo como produzimos e consumimos os nossos recursos naturais.

O Guia para o Desperdício Alimentar tem por objetivo ajudar o setor do catering, restauração, e bares, a contribuir eficazmente para reduzir o problema do desperdício alimentar. Reduzir o desperdício alimentar é reduzir os custos da má gestão dos alimentos no setor do catering, restauração e bares.

O custo de recolha e tratamento dos resíduos alimentares cresce todos os dias. A pressão para encontrarmos formas alternativas de lidar com o desperdício alimentar está presente no nosso dia-a-dia.

Com este Guia convidamos o setor do catering a adotar as medidas para contribuir para a redução do desperdício alimentar.

⁷ Eurostat 2006.



Nós colhemos o que semeamos.

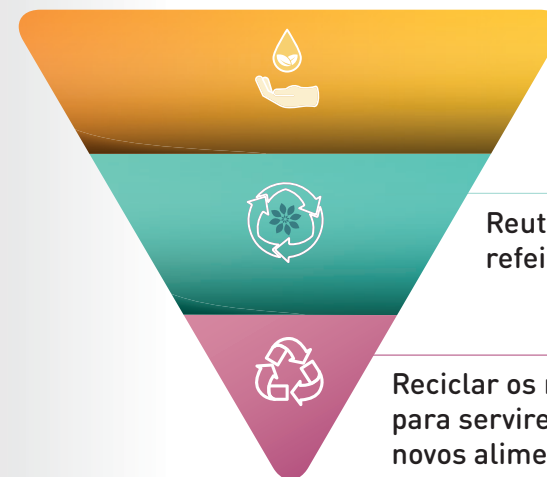
Um pequeno contributo irá providenciar uma GRANDE ajuda para alivar o ambiente, mantendo um clima de prosperidade para a nossa cidade agora e no futuro.

Todos nós podemos desempenhar um papel útil para reduzir o desperdício alimentar para o benefício da nossa comunidade.



ESTRUTURA DO GUIA

Para combater o desperdício alimentar no Município de Leiria devemos:



Prevenir ou evitar os resíduos alimentares

Reutilizar os alimentos ou refeições já confeccionadas

Reciclar os resíduos alimentares para servirem de fertilizante de novos alimentos

O Guia vai apresentar em detalhe as ações para combater o desperdício alimentar.



GUIA PARA O SETOR DO CATERING, RESTAURANTES E BARES

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



AO NÍVEL DA SELEÇÃO DE FORNECEDORES E RETALHISTAS

- ▶ Fale com os seus fornecedores. Pergunte-lhes se têm medidas implementadas para reduzir o desperdício alimentar, se têm forma de transportar os alimentos de modo a que não se estraguem, se podem ser flexíveis nas quantidades a adquirir.
- ▶ Prefira fornecedores com certificação ou preocupações relacionadas com o combate ao desperdício alimentar.
- ▶ Procure fornecedores locais, de maior proximidade e com flexibilidade nos serviços prestados.

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DOS MENUS



- ▶ Planeie e faça as refeições adequando a oferta de menu às expectativas dos clientes com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar por insatisfação.
- ▶ Planeie as refeições considerando o custo/benefício da aquisição de produtos de época, em quantidades adaptadas às necessidades.
- ▶ Opte pela utilização de frutas e produtos hortícolas da época.

- ▶ Planeie as refeições reduzindo o número de alimentos por refeição, e diversificando as opções de confeção.
- ▶ Ao adquirir produtos, tenha sempre em atenção às menções que constam do rótulo do género alimentício⁸.

«Data limite de consumo», aplicável aos produtos alimentares microbiologicamente muito perecíveis (carne fresca, peixe fresco, etc.) e que, por essa razão, são suscetíveis de, após um curto período, apresentar perigo imediato para a saúde humana. Nestes casos, na rotulagem aparece a menção “consumir até ...” e é proibida a sua comercialização após terminar a data mencionada.

«Data de durabilidade mínima», aplicável aos produtos alimentares pouco perecíveis (arroz, massas, conservas, açúcar, farinha, azeite, óleos, etc.) e que corresponde à data à qual o operador económico responsável por este alimento considera que os géneros alimentícios conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação adequadas. Nestes casos, na rotulagem aparece a menção “consumir de preferência antes de... ou consumir antes do fim de...”.



Um género alimentício não perecível pode continuar a ser comercializado após o término da data de durabilidade, desde que o consumidor seja informado e desde que o operador económico esteja em condições de garantir que o produto corresponde às características gerais da legislação alimentar e em particular as relativas à sua segurança.

- ▶ Tente reduzir a fração de comida mal confeccionada para evitar o desperdício alimentar por esta via.

⁸ Esclarecimento Técnico n.º8/DGAV/2018. Disponível em <http://www.dgav.pt>

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DO SERVIÇO



► Sensibilize e dê formação aos seus colaboradores para planearem melhor as refeições, nomeadamente ao nível do tamanho das porções na preparação e no serviço, para que não haja desperdício alimentar.

► Utilize pratos mais pequenos para que a quantidade servida seja a consumida.

► Se ainda não tem, implemente a solução meia dose ou outras soluções de diferentes tamanhos (p.e. menu infantil) para ajustar a oferta à necessidade dos clientes.

► Retire os tabuleiros do serviço, com o objetivo de incentivar a redução do consumo para além da necessidade.

► Implemente a opção de repetir o prato ou a bebida, para que o cliente adeque o consumo à sua necessidade.

► Controle o seu desperdício alimentar. Monitorize os tipos de alimentos e as respetivas quantidades desperdiçadas nas diferentes fases da sua atividade, por exemplo, pesando os restos de comida que produz durante a preparação dos alimentos, na confeção e no serviço. Só assim conseguirá agir e atuar onde é mais preciso.














► Apresente informação sobre os alimentos contidos nos pratos e sobre o que será servido, para que as pessoas possam fazer as melhores decisões sem desperdiçar comida.

Porções

Consulte a tabela com as quantidades e porções típicas para um adulto ativo. Outros grupos terão outras necessidades reforçando-se por isso a importância de se disponibilizarem doses de tamanhos diferentes para evitar o desperdício.



QUANTIDADES E PORÇÕES TÍPICAS PARA UM ADULTO ATIVO

COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO	COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO
Bife 	200 g por pessoa	Carne picada para hambúrgueres e tartes 	170 g por pessoa
Peças de carne (com osso) 	320 g por pessoa	Carne picada para massa (espaguete à bolonhesa) 	110 g por pessoa
Canapés 	4-5 com bebidas 10-14 prato principal (ambos por pessoa)	Massa 	80 g entrada 100 g prato principal (ambos por pessoa)
Bife de frango, de peru 	1 bife por pessoa	Batatas 	110-185 g por pessoa
1 frango inteiro 	1,5 kg serve 4 pessoas	Camarão com casca 	150 g entrada 300 g prato principal (ambos por pessoa)
Filete de peixe 	180-200 g por pessoa	Arroz 	60 g entrada 30 g acompanhamento (ambos por pessoa)
Sopa 	300 mL entrada 500 mL prato principal (ambos por pessoa)		

REUTILIZAÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



Alternativas internas

► Fale com os seus colaboradores. Pode acordar com os mais carenciados para que consumam as porções de refeições não vendidas, ou para levarem para casa.

Alternativas externas

► Conheça as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da sua zona. Reúna informação sobre as necessidades que têm no que toca a alimentos e refeições. Talvez possa ajudar.

► Doe os alimentos que ainda possam ser consumidos a IPSS mas cuja data de “consumir de preferência antes de” já expirou.

► Estabeleça parcerias com organizações locais, regionais ou nacionais que tenham programas de luta contra o desperdício alimentar. A **Refood Leiria** é uma organização local, exemplo a contactar.

► Doe as refeições preparadas não consumidas/não vendidas que estejam em condições de ser consumidas em outro local.

► Dê formação à sua equipa sobre os procedimentos de segurança para doar alimentos e refeições não consumidas.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a redução do desperdício alimentar, via reutilização e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

Refood



RECICLAGEM DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



► Tente dotar o seu espaço com os meios de acondicionamento apropriados (contentorização, sacos, etc.) para os resíduos alimentares de modo a que os mesmos possam ser encaminhados segundo a sua tipologia (restos de comida, óleos alimentares usados) e de acordo com a hierarquia da gestão.

► Contacte o Município de Leiria para conhecer os **destinos possíveis dos seus resíduos** alimentares: digestão anaeróbia, compostagem, recuperação de óleos alimentares usados, alimentação de animais domésticos, entre outros, são algumas das possibilidades.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a reciclagem dos resíduos alimentares provenientes do desperdício alimentar e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

URBAN
REDUZ



Guia para a Redução
do Desperdício Alimentar

GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

CANTINA E BARES ESCOLARES



SOBRE O GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um dos problemas ambientais com maior relevância na atualidade é o desperdício alimentar.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, cerca de $\frac{1}{3}$ dos alimentos produzidos anualmente para consumo humano são perdidos ou desperdiçados a nível mundial¹.

Só na **União Europeia**, o desperdício alimentar estimado é de 88 milhões de toneladas por ano², o que significa que cerca de 20% dos alimentos produzidos, são desperdiçados todos os anos.

Em Portugal, 1 milhão de toneladas de produtos alimentares são desperdiçadas anualmente, **97 quilos de comida** desperdiçada por cada um de nós num ano³.

88

MILHÕES
TONELADAS
UNIÃO
EUROPEIA

1

MILHÃO
TONELADAS
PORTUGAL



¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2016. Save food: Global initiative on food loss and waste reduction. Disponível em: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/> (acedido a 30 de julho de 2018).

² Stenmarck, Å., Jensen, C., Quested, T., Moates, G., 2016. Estimates of European food waste levels. Report of the project FUSIONS (contract number: 311972) granted by the European Commission [FP7]. ISBN 978-91-88319-01-2.

³ Batista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S.G. (2012), Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa: CESTRAS.



O desperdício de alimentos não representa apenas uma questão moral e social, representa, também, **impactos no consumo de recursos naturais**, como o solo, água e energia, e contribui para a **poluição ambiental**, devido ao uso de fertilizantes e pesticidas e às emissões de gases com **efeito de estufa (GEE)**, emitidos durante a produção primária (por exemplo, produção animal) ou durante a valorização ou eliminação.

Os impactos do desperdício alimentar centram-se no agravamento das alterações climáticas, com uma pegada de carbono global de cerca de **8%** do total de GEE, representando um desperdício de recursos escassos.

A nível social, trata-se de um desperdício de oportunidade para dar resposta ao problema da subnutrição a nível mundial.

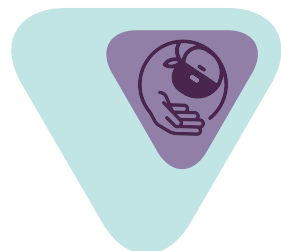
O Programa Alimentar Mundial estima que 870 milhões de pessoas não ingerem alimentos suficientes que salvaguardem a sua saúde.

870
MILHÕES
PESSOAS

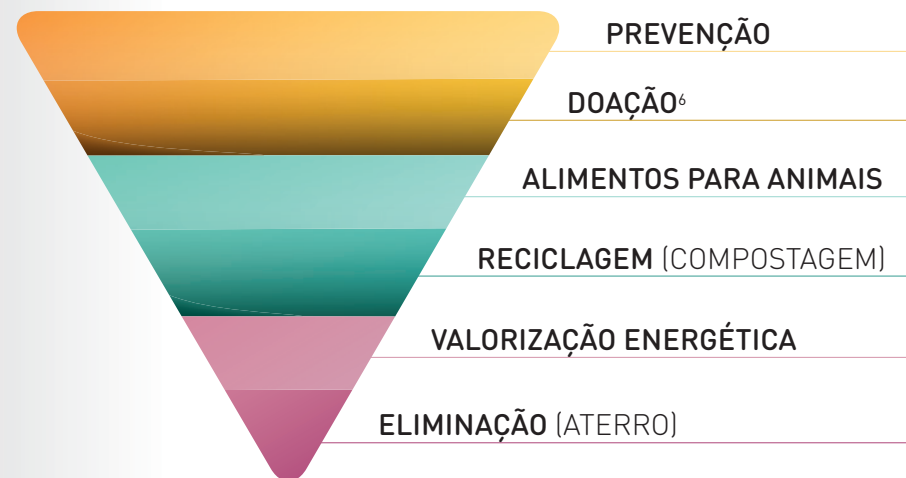
MAS O QUE É O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

Considera-se desperdício alimentar as perdas que ocorrem em qualquer uma das fases da cadeia alimentar, da produção ao consumo, e que implicam que os alimentos não cumpram o propósito para o qual foram produzidos, isto é, não sejam consumidos.

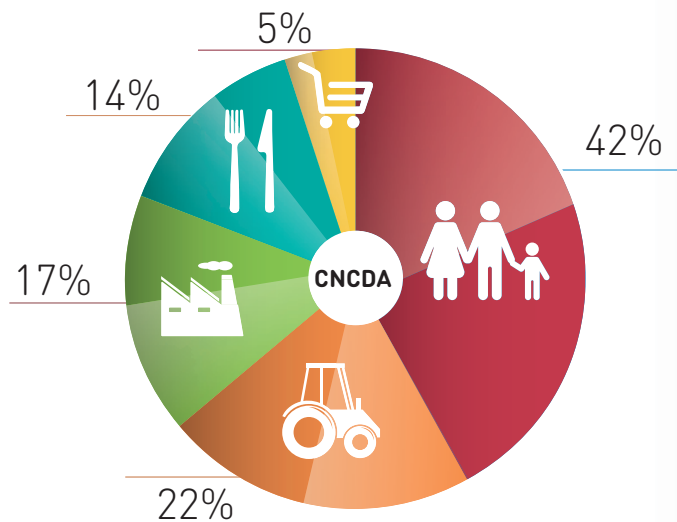
É qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (agricultor, indústria agroalimentar, comércio e distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação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



No âmbito da Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar⁴, a CNCDA⁵ (Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar) considera a seguinte hierarquia dos resíduos alimentares:



⁴ Resolução do Conselho de Ministros n.º 46/2018, de 5 de abril, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 82, de 27 de abril de 2018.
⁵ Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), 2018. Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar. Disponível em <http://www.cncda.gov.pt>.
⁶ A doação de alimentos em condições de serem consumidos não é considerada desperdício alimentar.



▲ Família ▲ Agro-indústria ▲ Produção ▲ Restauração/Catering ▲ Comércio a Retalho



Estima-se que, 42% do desperdício alimentar seja gerado no setor residencial/famílias, 22% na agro-indústria, 17% na produção, o setor de restauração e catering contribua com 14% e o comércio a retalho com 5%⁷.

Para alcançar o desenvolvimento sustentável, todos nós precisamos de mudar o modo como produzimos e consumimos os nossos recursos naturais.

O Guia para o Desperdício Alimentar tem por objetivo ajudar as cantinas e bares escolares a contribuir eficazmente para reduzir o problema do desperdício alimentar. Reduzir o desperdício alimentar é reduzir os custos da má gestão dos alimentos nas cantinas e bares escolares.

O custo de recolha e tratamento dos resíduos alimentares cresce todos os dias. A pressão para encontrarmos formas alternativas de lidar com o desperdício alimentar está presente no nosso dia-a-dia.

Com este Guia convidamos os responsáveis de cantinas e bares escolares a adotar as medidas para contribuir para a redução do desperdício alimentar.

⁷Eurostat 2006.



Nós colhemos o que semeamos.

Um pequeno contributo irá providenciar uma GRANDE ajuda para alivar o ambiente, mantendo um clima de prosperidade para a nossa cidade agora e no futuro.

Todos nós podemos desempenhar um papel útil para reduzir o desperdício alimentar para o benefício da nossa comunidade.



ESTRUTURA DO GUIA

Para combater o desperdício alimentar no Município de Leiria devemos:



Prevenir ou evitar os resíduos alimentares

Reutilizar os alimentos ou refeições já confeccionadas

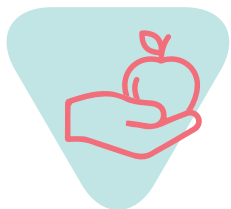
Reciclar os resíduos alimentares para servirem de fertilizante de novos alimentos

O Guia vai apresentar em detalhe as ações para combater o desperdício alimentar.



GUIA PARA CANTINAS E BARES ESCOLARES

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



AO NÍVEL DA SELEÇÃO DE FORNECEDORES E RETALHISTAS

- ▶ Fale com os seus fornecedores. Pergunte-lhes se têm medidas implementadas para reduzir o desperdício alimentar, se têm forma de transportar os alimentos de modo a que não se estraguem, se podem ser flexíveis nas quantidades a adquirir.
- ▶ Prefira fornecedores com certificação ou preocupações relacionadas com o combate ao desperdício alimentar.
- ▶ Procure fornecedores locais, de maior proximidade e com flexibilidade nos serviços prestados.

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DOS MENUS



- ▶ Planeie e faça as refeições adequando a oferta de menu às expectativas dos clientes com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar por insatisfação.
- ▶ Planeie as refeições considerando o custo/benefício da aquisição de produtos de época, em quantidades adaptadas às necessidades.
- ▶ Opte pela utilização de frutas e produtos hortícolas da época.

- ▶ Planeie as refeições reduzindo o número de alimentos por refeição, e diversificando as opções de confeção.
- ▶ Ao adquirir produtos, tenha sempre em atenção às menções que constam do rótulo do género alimentício⁸.

«Data limite de consumo», aplicável aos produtos alimentares microbiologicamente muito perecíveis (carne fresca, peixe fresco, etc.) e que, por essa razão, são suscetíveis de, após um curto período, apresentar perigo imediato para a saúde humana. Nestes casos, na rotulagem aparece a menção “consumir até...” e é proibida a sua comercialização após terminar a data mencionada.

«Data de durabilidade mínima», aplicável aos produtos alimentares pouco perecíveis (arroz, massas, conservas, açúcar, farinha, azeite, óleos, etc.) e que corresponde à data à qual o operador económico responsável por este alimento considera que os géneros alimentícios conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação adequadas. Nestes casos, na rotulagem aparece a menção “consumir de preferência antes de... ou consumir antes do fim de...”.



Um género alimentício não perecível pode continuar a ser comercializado após o término da data de durabilidade, desde que o consumidor seja informado e desde que o operador económico esteja em condições de garantir que o produto corresponde às características gerais da legislação alimentar e em particular as relativas à sua segurança.

- ▶ Tente reduzir a fração de comida mal confeccionada para evitar o desperdício alimentar por esta via.

⁸ Esclarecimento Técnico n.º8/DGAV/2018. Disponível em <http://www.dgav.pt>

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DO SERVIÇO



► Sensibilize e dê formação aos seus colaboradores para planearem melhor as refeições, nomeadamente ao nível do tamanho das porções na preparação e no serviço, para que não haja desperdício alimentar.

► Utilize pratos mais pequenos para que a quantidade servida seja a consumida.

► Implemente a opção do refill, permitindo ao cliente adotar o consumo à sua necessidade.

► Retire os tabuleiros do serviço, com o objetivo de incentivar a redução do consumo para além da necessidade.

► Controle o seu desperdício alimentar. Monitorize os tipos de alimentos e as respetivas quantidades desperdiçadas nas diferentes fases da sua atividade, por exemplo, pesando os restos de comida que produz durante a preparação dos alimentos, na confeção e no serviço. Só assim conseguirá agir e atuar onde é mais preciso.

► Apresente informação sobre os alimentos contidos nos pratos e sobre o que será servido, para que as pessoas possam fazer as melhores decisões sem desperdiçar comida.


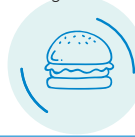







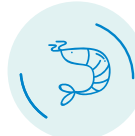



► Tenha em consideração os períodos atípicos no planeamento dos menus (e.g. festividades, períodos de férias).



Porções

Consulte a tabela com as quantidades e porções típicas para um adulto ativo. Outros grupos terão outras necessidades reforçando-se por isso a importância de se disponibilizarem doses de tamanhos diferentes para evitar o desperdício.

QUANTIDADES E PORÇÕES TÍPICAS PARA UM ADULTO ATIVO

COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO	COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO
Bife 	200 g por pessoa	Carne picada para hambúrgueres e tartes 	170 g por pessoa
Peças de carne (com osso) 	320 g por pessoa	Carne picada para massa (espaguete à bolonhesa) 	110 g por pessoa
Canapés 	4-5 com bebidas 10-14 prato principal (ambos por pessoa)	Massa 	80 g entrada 100 g prato principal (ambos por pessoa)
Bife de frango, de peru 	1 bife por pessoa	Batatas 	110-185 g por pessoa
1 frango inteiro 	1,5 kg serve 4 pessoas	Camarão com casca 	150 g entrada 300 g prato principal (ambos por pessoa)
Filete de peixe 	180-200 g por pessoa	Arroz 	60 g entrada 30 g acompanhamento (ambos por pessoa)
Sopa 	300 mL entrada 500 mL prato principal (ambos por pessoa)		

REUTILIZAÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



Alternativas internas

► Fale com os seus colaboradores. Pode acordar com os mais carenciados para que consumam as porções de refeições não vendidas, ou para levarem para casa.

Alternativas externas

► Conheça as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da sua zona da sua zona. Reúna informação sobre as necessidades que têm no que toca a alimentos e refeições. Talvez possa ajudar.

► Doe os alimentos que ainda possam ser consumidos a IPSS mas cuja data de “consumir de preferência antes de” já expirou.

► Estabeleça parcerias com organizações locais, regionais ou nacionais que tenham programas de luta contra o desperdício alimentar. A **Refood Leiria** é uma organização local, exemplo a contactar.

► Doe as refeições preparadas não consumidas/não vendidas que estejam em condições de ser consumidas em outro local.

► Dê formação à sua equipa sobre os procedimentos de segurança para doar alimentos e refeições não consumidas.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a redução do desperdício alimentar, via reutilização e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

Refood



RECICLAGEM DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



► Perceba o desperdício alimentar para conseguir agir, através da monitorização das quantidades desperdiçadas, dos tipos de alimentos e da origem (e.g. preparação, confeção, linha de serviço).

► Tente dotar o seu espaço com os meios de acondicionamento apropriados (contentorização, sacos, etc.) para os resíduos alimentares de modo a que os mesmos possam ser encaminhados segundo a sua tipologia (restos de comida, óleos alimentares usados) e de acordo com a hierarquia da gestão. Neste âmbito, tenha em conta que estes devem estar visíveis, com bom acesso e bem identificados.

► Contacte o Município de Leiria para conhecer os destinos possíveis dos seus resíduos alimentares: digestão anaeróbia, compostagem, recuperação de óleos alimentares usados, alimentação de animais domésticos, entre outros, são algumas das possibilidades.

► Quando aplicável, encaminhe o desperdício alimentar para as melhores soluções de tratamento, considerando as questões de logística, mas também as melhores soluções do ponto de vista ambiental.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a reciclagem dos resíduos alimentares provenientes do desperdício alimentar e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

URBAN
REDUZ



GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

SETOR DAS
FORÇAS ARMADAS



SOBRE O GUIA PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Um dos problemas ambientais com maior relevância na atualidade é o desperdício alimentar.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, cerca de $\frac{1}{3}$ dos alimentos produzidos anualmente para consumo humano são perdidos ou desperdiçados a nível mundial¹.

Só na **União Europeia**, o desperdício alimentar estimado é de 88 milhões de toneladas por ano², o que significa que cerca de 20% dos alimentos produzidos, são desperdiçados todos os anos.

Em Portugal, 1 milhão de toneladas de produtos alimentares são desperdiçadas anualmente, **97 quilos de comida** desperdiçada por cada um de nós num ano³.

88
MILHÕES
TONELADAS
UNIÃO
EUROPEIA

1
MILHÃO
TONELADAS
PORTUGAL



¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2016. Save food: Global initiative on food loss and waste reduction. Disponível em: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/> [acedido a 30 de julho de 2018].

² Stenmarck, Å., Jensen, C., Quested, T., Moates, G., 2016. Estimates of European food waste levels. Report of the project FUSIONS [contract number: 311972] granted by the European Commission [FP7]. ISBN 978-91-88319-01-2.

³ Batista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S.G. [2012], Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa: CESTRAS.



O desperdício de alimentos não representa apenas uma questão moral e social, representa, também, **impactos no consumo de recursos naturais**, como o solo, água e energia, e contribui para a **poluição ambiental**, devido ao uso de fertilizantes e pesticidas e às emissões de gases com **efeito de estufa (GEE)**, emitidos durante a produção primária (por exemplo, produção animal) ou durante a valorização ou eliminação.

Os impactos do desperdício alimentar centram-se no agravamento das alterações climáticas, com uma pegada de carbono global de cerca de **8%** do total de GEE, representando um desperdício de recursos escassos.

A nível social, trata-se de um desperdício de oportunidade para dar resposta ao problema da subnutrição a nível mundial.

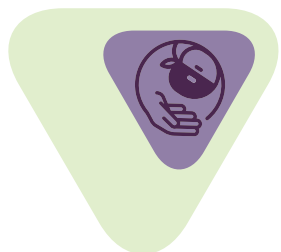
O Programa Alimentar Mundial estima que 870 milhões de pessoas não ingerem alimentos suficientes que salvaguardem a sua saúde.

870
MILHÕES
PESSOAS

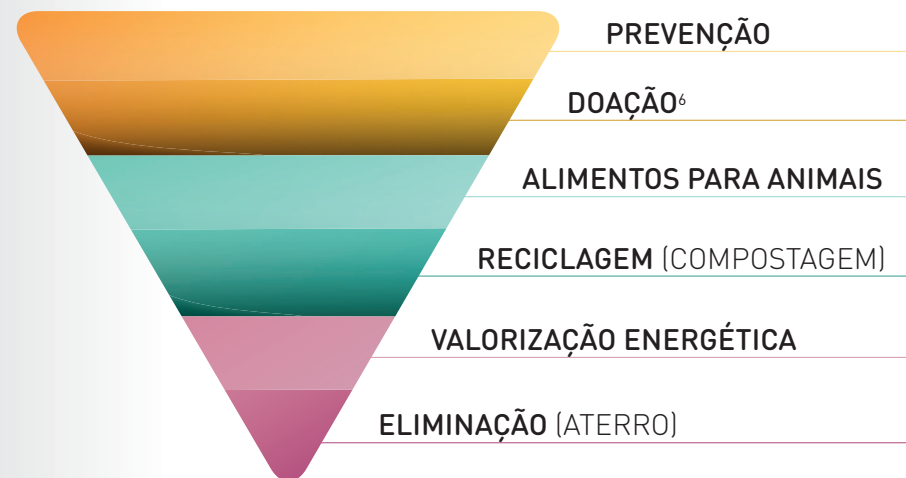
MAS O QUE É O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

Considera-se desperdício alimentar as perdas que ocorrem em qualquer uma das fases da cadeia alimentar, da produção ao consumo, e que implicam que os alimentos não cumpram o propósito para o qual foram produzidos, isto é, não sejam consumidos.

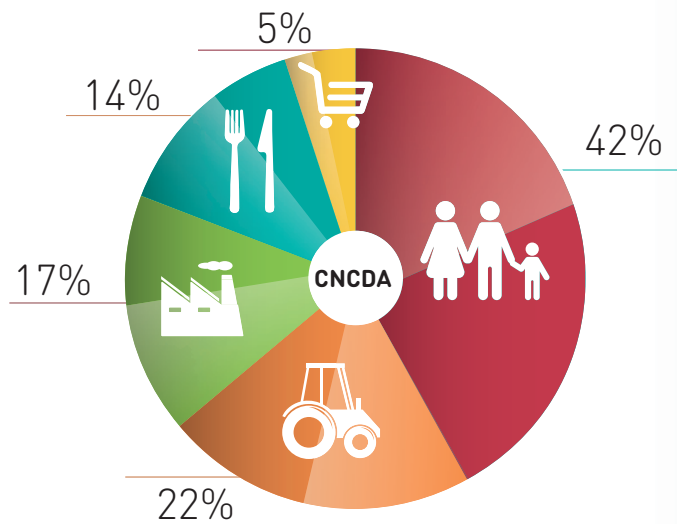
É qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (agricultor, indústria agroalimentar, comércio e distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação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



No âmbito da Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar⁴, a CNCDA⁵ (Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar) considera a seguinte hierarquia dos resíduos alimentares:



⁴ Resolução do Conselho de Ministros n.º 46/2018, de 5 de abril, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 82, de 27 de abril de 2018.
⁵ Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), 2018. Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar. Disponível em <http://www.cncda.gov.pt>.
⁶ A doação de alimentos em condições de serem consumidos não é considerada desperdício alimentar.



▲ Família ▲ Agro-indústria ▲ Produção ▲ Restauração/Catering ▲ Comércio a Retalho



Estima-se que, 42% do desperdício alimentar seja gerado no setor residencial/famílias, 22% na agro-indústria, 17% na produção, o setor de restauração e catering contribua com 14% e o comércio a retalho com 5%⁷.

Para alcançar o desenvolvimento sustentável, todos nós precisamos de mudar o modo como produzimos e consumimos os nossos recursos naturais.

O Guia para o Desperdício Alimentar tem por objetivo contribuir eficazmente para reduzir o problema do desperdício alimentar.

O custo de recolha e tratamento dos resíduos alimentares cresce todos os dias. A pressão para encontrarmos formas alternativas de lidar com o desperdício alimentar está presente no nosso dia-a-dia.

Com este Guia convidamos as forças armadas a adotar as medidas para contribuir para a redução do desperdício alimentar.

⁷Eurostat 2006.



Nós colhemos o que semeamos.

Um pequeno contributo irá providenciar uma GRANDE ajuda para alivar o ambiente, mantendo um clima de prosperidade para a nossa cidade agora e no futuro.

Todos nós podemos desempenhar um papel útil para reduzir o desperdício alimentar para o benefício da nossa comunidade.



ESTRUTURA DO GUIA

Para combater o desperdício alimentar no Município de Leiria devemos:



Prevenir ou evitar os resíduos alimentares

Reutilizar os alimentos ou refeições já confeccionadas

Reciclar os resíduos alimentares para servirem de fertilizante de novos alimentos

O Guia vai apresentar em detalhe as ações para combater o desperdício alimentar.



GUIA PARA O SETOR DAS FORÇAS ARMADAS

PREVENÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



AO NÍVEL DA SELEÇÃO DE FORNECEDORES E RETALHISTAS

- ▶ Fale com os seus fornecedores. Pergunte-lhes se têm medidas implementadas para reduzir o desperdício alimentar, se têm forma de transportar os alimentos de modo a que não se estraguem, se podem ser flexíveis nas quantidades a adquirir.
- ▶ Prefira fornecedores com certificação ou preocupações relacionadas com o combate ao desperdício alimentar.
- ▶ Procure fornecedores locais, de maior proximidade e com flexibilidade nos serviços prestados.

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DOS MENUS



- ▶ Planeie e faça as refeições adequando a oferta de menu às expectativas dos clientes com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar por insatisfação.
- ▶ Planeie as refeições considerando o custo/benefício da aquisição de produtos de época, em quantidades adaptadas às necessidades.
- ▶ Opte pela utilização de frutas e produtos hortícolas da época..

- ▶ Planeie as refeições reduzindo o número de alimentos por refeição, e diversificando as opções de confeção.
- ▶ Ao adquirir produtos, tenha sempre em atenção às menções que constam do rótulo do género alimentício⁸.

«Data limite de consumo», aplicável aos produtos alimentares microbiologicamente muito perecíveis (carne fresca, peixe fresco, etc.) e que, por essa razão, são suscetíveis de, após um curto período, apresentar perigo imediato para a saúde humana. Nestes casos, na rotulagem aparece a menções “consumir até “...” e é proibida a sua comercialização após terminar a data mencionada.

«Data de durabilidade mínima», aplicável aos produtos alimentares pouco perecíveis (arroz, massas, conservas, açúcar, farinha, azeite, óleos, etc.) e que corresponde à data à qual o operador económico responsável por este alimento considera que os géneros alimentícios conservam as suas propriedades específicas nas condições de conservação adequadas. Nestes casos, na rotulagem aparece a menção “consumir de preferência antes de... ou consumir antes do fim de...”.



Um género alimentício não perecível pode continuar a ser comercializado após o término da data de durabilidade, desde que o consumidor seja informado e desde que o operador económico esteja em condições de garantir que o produto corresponde às características gerais da legislação alimentar e em particular as relativas à sua segurança.

- ▶ Tente reduzir a fração de comida mal confeccionada para evitar o desperdício alimentar por esta via.

⁸ Esclarecimento Técnico n.º8/DGAV/2018. Disponível em <http://www.dgav.pt>

AO NÍVEL DO PLANEAMENTO DO SERVIÇO
















- Sensibilize e dê formação aos seus colaboradores para planearem melhor as refeições, nomeadamente ao nível do tamanho das porções na preparação e no serviço, para que não haja desperdício alimentar.
- Utilize pratos mais pequenos para que a quantidade servida seja a consumida.
- Implemente a opção do refill, permitindo ao cliente adotar o consumo à sua necessidade.
- Retire os tabuleiros do serviço, com o objetivo de incentivar a redução do consumo para além da necessidade.
- Controle o seu desperdício alimentar. Monitorize os tipos de alimentos e as respetivas quantidades desperdiçadas nas diferentes fases da sua atividade, por exemplo, pesando os restos de comida que produz durante a preparação dos alimentos, na confeção e no serviço. Só assim conseguirá agir e atuar onde é mais preciso.
- Apresente informação sobre os alimentos contidos nos pratos e sobre o que será servido, para que as pessoas possam fazer as melhores decisões sem desperdiçar comida.



Porções

Consulte a tabela com as quantidades e porções típicas para um adulto ativo. Outros grupos terão outras necessidades reforçando-se por isso a importância de se disponibilizarem doses de tamanhos diferentes para evitar o desperdício.

QUANTIDADES E PORÇÕES TÍPICAS PARA UM ADULTO ATIVO

COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO	COMIDA OU ALIMENTO	PORÇÃO
Bife 	200 g por pessoa	Carne picada para hambúrgueres e tartes 	170 g por pessoa
Peças de carne (com osso) 	320 g por pessoa	Carne picada para massa (espaguete à bolonhesa) 	110 g por pessoa
Canapés 	4-5 com bebidas 10-14 prato principal (ambos por pessoa)	Massa 	80 g entrada 100 g prato principal (ambos por pessoa)
Bife de frango, de peru 	1 bife por pessoa	Batatas 	110-185 g por pessoa
1 frango inteiro 	1,5 kg serve 4 pessoas	Camarão com casca 	150 g entrada 300 g prato principal (ambos por pessoa)
Filete de peixe 	180-200 g por pessoa	Arroz 	60 g entrada 30 g acompanhamento (ambos por pessoa)
Sopa 	300 mL entrada 500 mL prato principal (ambos por pessoa)		

REUTILIZAÇÃO DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



Alternativas internas

► Fale com os seus colaboradores. Pode acordar com os mais carenciados para que consumam as porções de refeições não vendidas, ou para levarem para casa.

Alternativas externas

► Conheça as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da sua zona da sua zona. Reúna informação sobre as necessidades que têm no que toca a alimentos e refeições. Talvez possa ajudar.

► Doe os alimentos que estejam próximo da data de validade, mas que não possam ser consumidos na cantina.

► Estabeleça parcerias com organizações locais, regionais ou nacionais que tenham programas de luta contra o desperdício alimentar. A **Refood Leiria** é uma organização local, exemplo a contactar.

► Doe as refeições preparadas não consumidas/não vendidas que estejam em condições de ser consumidas em outro local.

► Dê formação à sua equipa sobre os procedimentos de segurança para doar alimentos e refeições não consumidas.

► Incentive a troca de alimentos com outras instituições que satisfaçam necessidades mútuas.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a redução do desperdício alimentar, via reutilização e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

RECICLAGEM DE RESÍDUOS ALIMENTARES: Como fazer



► Perceba o desperdício alimentar para conseguir agir, através da monitorização das quantidades desperdiçadas, dos tipos de alimentos e da origem (e.g. preparação, confeção, linha de serviço).

► Tente dotar o seu espaço com os meios de acondicionamento apropriados (contentorização, sacos, etc.) para os resíduos alimentares de modo a que os mesmos possam ser encaminhados segundo a sua tipologia (restos de comida, óleos alimentares usados) e de acordo com a hierarquia da gestão. Neste âmbito, tenha em conta que estes devem estar visíveis, com bom acesso e bem identificados.

► Contacte o Município de Leiria para conhecer os destinos possíveis dos seus resíduos alimentares: digestão anaeróbia, compostagem, recuperação de óleos alimentares usados, alimentação de animais domésticos, entre outros, são algumas das possibilidades.

► Quando aplicável, encaminhe o desperdício alimentar para as melhores soluções de tratamento, considerando as questões de logística, mas também as melhores soluções do ponto de vista ambiental.

► Associe-se a iniciativas locais, regionais ou nacionais que promovam a reciclagem dos resíduos alimentares provenientes do desperdício alimentar e que permitam reconhecer e divulgar o esforço desenvolvido pela sua entidade.

Refood



Bibliografia

- Batista, P., Campos, I., Pires, I., Vaz, S.G. 2012. Do Campo ao Garfo – Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa, CESTRAS.
- Food Wise Hong Kong 2018. Food waste reduction good practice guide for educational sector [Online]. Food Wise Hong Kong Campaign. Disponível em: https://www.foodwisehk.gov.hk/pdf/School_GPG_ENG.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- Food Wise Hong Kong 2013. Food waste reduction good practice guide for residential sector [Online]. Food Wise Hong Kong Campaign. Disponível em: https://www.foodwisehk.gov.hk/pdf/GPGuide_Residential_en.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- Kim, K. & Moeawski, S. 2012. Quantifying the impact of going trayless in a University Dining Hall. Journal of Hunger & Environmental Nutrition, 7, 482-6.
- Missão Continente. 2016. Combate ao desperdício alimentar – O seu contributo [Online]. Continente. Disponível em: https://missao.continente.pt/sites/default/files/media_root/vf_guia_desperdicio_alimentar_1.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- ReFED. 2018. Foodservice – Food waste action guide [Online]. ReFED. Disponível em: https://www.refed.com/downloads/Foodservice_Guide_Web.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- ReFED. 2018. Restaurant – Food waste action guide [Online]. ReFED. Disponível em: https://www.refed.com/downloads/Restaurant_Guide_Web.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- ReFED. 2018. Retail – Food waste action guide [Online]. ReFED. Disponível em: https://www.refed.com/downloads/Retail_Guide_Web.pdf [Acedido 11 Julho 2018].
- UNEP 2014. Prevention and Reduction of Food and Drink Waste in Businesses and Households - Guidance for Governments, Local Authorities, Businesses and Other Organisations, Version 1.0. [e-book]. UNEP. Disponível em: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/save-food/PDF/Guidance-content.pdf [Acedido 10 julho 2018].

URBAN
REDUZ



Guia para a Redução
do Desperdício Alimentar

URBAN REDUZ



Guia para a Redução do Desperdício Alimentar



O projeto recebeu financiamento do programa de investigação e inovação Horizonte 2020 da União Europeia no âmbito do acordo de subvenção n.º 690047.

Qualquer erro ou omissão é da exclusiva responsabilidade do editor. O conteúdo não reflete necessariamente a opinião da Comissão Europeia. A Comissão Europeia não é responsável por qualquer uso que venha a ser feito da informação obtida.