

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Redução de perdas e desperdício de alimentos



Iniciativas para redução de PDA

Deficiências gerenciais e técnicas representam importantes causas de perdas de alimentos nos países em desenvolvimento, especialmente nas fases de colheita e pós-colheita. Em muitos casos, as simples inovações de baixo custo podem fazer uma grande diferença. Como exemplo, temos o caso da instalação de prateleiras elevadas para secagem de peixes no litoral de burundi na costa do lago tanganyika na África, que reduziu consideravelmente as perdas e aumentou o bem-estar dos produtores de peixe, onde a maioria são mulheres.



A fao desenvolveu um projeto de treinamentos na uganda, congo e burkina faso para pequenos produtores, que além de ajudar na compra de sacos plásticos e recipientes metálicos, reduziu substancialmente as perdas de alimentos em comparação à época em que o alimento era armazenado utilizando instalações tradicionais. A melhoria no armazenamento pode ter pouco impacto sobre a perda de alimentos, se for o caso de os agricultores não terem acesso aos mercados para vender seus produtos.

(saiba mais em: <https://museodoamanha.org.br/pt-br/perdas-e-desperdicios-de-alimentos-um-desafio-para-o-desenvolvimento-sustentavel>)





Os desperdícios de alimentos estão efetivamente ligados à demanda do consumidor, que evolui constantemente e é influenciado por muitos fatores culturais e sociais que nem sempre seguem racionalidade econômica ou ecológica. Levar essas questões para as escolas e criar políticas públicas são importantes pontos de partida.



Muitas normas privadas estabelecidas pelos varejistas para garantir certas características dos produtos, acabam desperdiçando alimentos que ainda estão perfeitamente em condições de serem consumidos, mas não os são por problemas de estética devido ao seu tamanho, cor ou forma. Tanto os varejistas, como as instituições de caridade devem ser encorajados a organizar o recolhimento de produtos que seriam descartados, mas que ainda estão aptos para o consumo e mantêm o valor nutricional.

(saiba mais em: <https://museudoamanha.org.br/pt-br/perdas-e-desperdicios-de-alimentos-um-desafio-para-o-desenvolvimento-sustentavel>).



Segundo o estudo da embrapa, o alto desperdício de alimentos no brasil acontece pelos seguintes fatores comportamentais: 77% preferência por comida fresca à mesa; 68% comprar em grandes quantidades para manter a despensa abastecida; 59% não dar importância se houver comida demais na despensa ou na mesa; 56% preparo de alimentos duas ou mais vezes por dia, reiterando a ideia de que 'é melhor sobrar que faltar'.

(saiba mais em: <https://akatu.org.br/novopf/wp-content/uploads/2020/02/desperdicio-de-alimentos-no-brasil-e-no-mundo.pdf>)





Com informações de desperdícios de alimentos em 54 países, os pesquisadores chegaram a uma das descobertas mais marcantes de seu estudo: os níveis de resíduos domésticos são semelhantes em países de alta renda, média alta e média baixa.

Por exemplo, a Nigéria é um dos países onde mais alimentos são jogados fora, com 189 quilos per capita por ano. Algo semelhante ocorre em Ruanda, onde a cifra chega a 164 quilos per capita. A Holanda e a Bélgica, por outro lado, descartam 50 quilos per capita por ano, enquanto nos Estados Unidos são 59 kg.

(sabia mais: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-56377418>)





A necessidade de reduzir perdas e desperdícios se tornou ainda mais fundamental durante a pandemia da covid-19, o que também significa gerar novas oportunidades de negócios.

(saiba mais em :<https://www.embrapa.br/visao-de-futuro/sustentabilidade/sinal-e-tendencia/reducao-de-perdas-e-desperdicio-de-alimentos>).



A melhoria do acesso a tecnologias desde o início da produção até a colheita, armazenamento e transporte de alimentos, é capaz de contribuir com a redução das pdas. Pesquisa e inovação relacionada ao uso dessas tecnologias, assim como o desenvolvimento de práticas circulares como conversão de alimentos em adubos, compostagem e aproveitamento de resíduos para produção de energia (biogás) também são fatores primordiais a serem levados em consideração para a busca de soluções para tal problema.

(sabia mais: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-56377418>)



Educação, ações de conscientização e boa governança também fazem parte das principais contribuições para a redução da pda. Dessa forma, instituições de pesquisa, por meio de serviços de extensão, podem oferecer cursos e treinamentos para agricultores e demais membros da cadeia produtiva, a fim de conscientizá-los da importância e prioridade que esse tema deve ser abordado.

(saiba mais em: <https://www.entresolos.org.br/como-evitar-o-desperdicio-na-producao-agricola/>)





Alguns hábitos são importantes para que a redução do desperdício faça parte do dia a dia em nossos lares, colaborando também não só com questões globais, mas também econômicas individualmente para cada lar.





Dicas para
reduzir o desperdício

Planeje o que vai comer e faça lista de compras com os ingredientes necessários. Muitas vezes vamos ao mercado e compramos alimentos sem um cardápio ou prazo de consumo em mente. Esta atitude pode nos fazer comprar mais do que conseguimos consumir, dentro dos prazos de validade dos alimentos.

Compre menos e se programe para ir mais vezes ao mercado. Fazendo pequenas compras você garante que sempre terá alimentos frescos na sua geladeira e reduz o descarte daqueles que estragam sem serem consumidos.

3

Conserve os alimentos em locais limpos e com a temperatura adequada. Perdemos muitos alimentos ao armazenar de forma incorreta ou não dedicar a devida atenção às indicações prescritas nos rótulos.

Prepare a quantidade de comida necessária para não faltar nem sobrar. Exemplos:

- arroz: 1 mão fechada cheia se for acompanhamento, duas se for o prato principal.
- feijão: 1 punhado pequeno se for acompanhamento, dois punhados generosos como prato principal.
- macarrão tipo penne, parafuso ou gravatinha: 1 punhado bem generoso por pessoa.
- carnes e peixes: 1 peça do tamanho da palma da mão (excluindo os dedos) equivale a 100g. Caso a pessoa goste muito de carne dobre a porção.
- vegetais: uma porção do tamanho do punho se for acompanhamento.
- verduras: encher as duas mãos.



Utilize aplicativos que ajudam a evitar desperdício. Aplicativos ou projetos que promovam a redução de desperdícios em estabelecimentos, vendendo opções próximo da data de validade (ou não) por valores mais acessíveis.

Congele alimentos de forma apropriada. Esta é uma opção para conservar a comida e evitar desperdícios. Porém, para vegetais, é importante realizar o processo de branqueamento antes do congelamento. Separar os alimentos em pequenas porções pra congelar. Colocar etiquetas identificado a data de congelamento, o produto e o prazo de validade. Importante lembra:  jamais “recongelar” um alimento.

Reproveite tudo em novas receitas. Muitas vezes, por não saber como consumir, acabamos jogando fora partes dos alimentos que podem ser consumidas e que muitas vezes têm mais nutrientes que as partes que já foi utilizada. Por isso, é importante que novas receitas sejam inventadas, buscando fazer o aproveitamento integral daquele alimento.



Saiba mais em:

<https://plenaec.com/coloque-em-pratica/como-diminuir-o-desperdicio-de-alimentos-em-casa/>

Acesse o e-book de receitas da associação prato cheio:

<https://pratocheio.org.br/ebook/>





 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 info@pratocheio.org.br

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 www.pratocheio.org.br

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)