



A celebração do **Dia Mundial da Alimentação** - 16 de Outubro - foi estabelecida em novembro de 1979 com início em 1981, pelos países membros na 20ª Conferência da *Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura* (FAO, sigla do inglês *Food and Agriculture Organization* - é uma agência das Nações Unidas que conduz esforços internacionais para eliminar a fome).

Neste dia realizam-se muitas atividades relacionadas com a nutrição e a alimentação, com a participação de cerca de 150 países, incluindo Portugal.

A celebração deste **Dia Mundial da Alimentação** tem como objetivos:

- Alertar para a necessidade da produção alimentar e reforçar a necessidade de parcerias a vários níveis;
- Alertar para a problemática da fome, pobreza e desnutrição no mundo;
- Reforçar a cooperação económica e técnica entre países em desenvolvimento;
- Promover a transferência de tecnologias para os países em desenvolvimento;
- Encorajar a participação da população rural, na tomada de decisões que influenciem as suas condições de vida.

Neste ano de 2017 o tema proposto pela *FAO* é:

“Mude o futuro da migração. Investir na segurança alimentar e no desenvolvimento rural.”

Como podemos individualmente contribuir para a segurança alimentar e desenvolvimento rural, através da sustentabilidade do nosso país e do planeta?

Necessitamos de consumir de forma adequada, tendo em conta as nossas necessidades nutricionais, mas também preservar o planeta para que as novas gerações possam ter a oportunidade de usufruir igualmente do mesmo. **E o que comemos e como comemos é decisivo.**

A *Associação Portuguesa de Nutrição* lançou recentemente o e-book: *“Alimentar o Futuro”*, do qual retiramos a informação seguinte que o ajudará na construção de uma refeição sustentável, não substituindo, no entanto a sua leitura integral:

COMO CONSTRUIR UMA REFEIÇÃO SUSTENTÁVEL?



Realizar uma **lista de compras** e adquirir apenas os alimentos que serão consumidos.



Ocupar **3/4 do prato** com alimentos de **origem vegetal**.



Limitar a **1/4 do prato** os alimentos de **origem animal**.



Limitar o consumo de **carne vermelha** (p.e. porco, cabrito, vaca) e processada (p.e. salsichas, hambúrgueres, enchidos).



Aumentar o consumo diário de leguminosas e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.



Servir as **porções** em função da Roda da Alimentação Mediterrânica e em conformidade com as **necessidades energéticas** e nutricionais de cada indivíduo.



As **panelas de pressão** permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia. Limitar o uso de **forno**.



Ferver a água num jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.



Manter a **panela tapada**, enquanto cozinha e **desligar o fogão** pouco tempo antes do final da cozedura.



Preferir **embalagens familiares**, ao invés de embalagens individuais. Adquirir **produtos avulso**.



Reutilizar embalagens utilizadas (p.e. acondicionar botões, materiais de bricolagem).



Minimizar o embalamento (p.e. pão embalado, talheres, bases de tabuleiro).



Preferir **alimentos locais** e da **época**.



Consumir **pescado nacional**, conforme a **época** e com o **tamanho mínimo** exigido pela lei.



Consumir alimentos oriundos do **comércio justo**.



Utilizar **utensílios adequados para servir as refeições** (p.e. colheres doseadoras, facas afiadas).



Reaproveitar as **sobras** de outras refeições.



Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos.



Atentar à **data de validade** dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com a data de fim mais próxima.



Acondicionar convenientemente os alimentos (p.e. armazenar em local seco ou no frio).



Consumir, em primeiro lugar, os **alimentos mais perecíveis**.



Verificar, frequentemente, a **temperatura** de refrigeração e congelação.



Fazer **compostagem** dos resíduos orgânicos e utilizar como **fertilizante** na **horta familiar**.



Reciclar as embalagens utilizadas.

In:
http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDAD E.pdf

Fazer uma **horta familiar** ou um **canteiro aromático**, em caso de falta de espaço.

Fontes pesquisa:

- <http://www.fao.org/world-food-day/2017/home/en/>
- <http://rebrae.com.br/fao-traz-como-tema-do-dia-mundial-da-alimentacao-2017-mude-o-futuro-da-migracao-investir-na-seguranca-alimentar-e-no-desenvolvimento-rural/>
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Dia_Mundial_da_Alimenta%C3%A7%C3%A3o
- http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf
- <http://nutrimento.pt/noticias/o-pnpas-e-a-promocao-da-sustentabilidade-alimentar/>

