

## FICHA DE FORMAÇÃO

### 05. COMO SE TORNAR UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL DE ALIMENTOS

<b>Área</b>	Alimentação										
<b>Nível</b>	AVANÇADO										
<b>Tópico</b>	<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 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 type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	5. Dicas e recomendações para um CR										
<b>Módulo</b>	<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 type="checkbox"/></td><td>Como se tornar um consumidor mais responsável de alimentos</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Como se tornar um consumidor mais responsável de alimentos
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	Como se tornar um consumidor mais responsável de alimentos										
<b>Palavras-chave</b>	Hábitos de consumo - Consumo responsável - Comida local - Comida biológica - Dietas tradicionais - Consumo moderado										
<b>Cidadãos como os principais agentes de mudança na alimentação</b>	<p>As principais mudanças de hábitos e comportamentos alimentares para um consumo mais responsável são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer localmente: embora nem todos os produtos estejam disponíveis localmente, há um número surpreendente de produtos disponíveis. Os mercados de agricultores e as organizações AAC (agricultura apoiada pelo consumidor) estão a surgir em números históricos, tornando mais simples do que nunca comprar localmente. Isto reduz drasticamente o uso de combustível fóssil, ajuda os agricultores locais e restaura o sentimento de comunidade que foi completamente perdido num mundo de McDonald's e Walmart.</li> </ul>										

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coma orgânico: A agricultura orgânica, embora não seja uma panaceia, evita ou limita o uso de fertilizantes e pesticidas sintéticos. Isto minimiza não apenas o número de venenos lançados no meio ambiente (e nos nossos corpos), mas também a quantidade de combustível fóssil necessária para produzir esses compostos. Infelizmente, a maior parte desta economia pode ser perdida se a fruta orgânica for entregue a grandes distâncias. Quando é dada a escolha entre local e orgânico, o local é quase sempre preferível.</li><li>• Coma menos carne: Enquanto a maioria da população mundial agora segue uma dieta vegetariana ou quase vegetariana, os residentes em países desenvolvidos consomem grandes quantidades de proteína animal.</li></ul>
<p>Dicas e recomendações</p> <p>A Fazer / A Não fazer</p>	<p>Grãos, vegetais, legumes, sementes e frutas costumam ser muito mais eficientes em termos energéticos do que alimentos de origem animal. A criação de animais requer grandes quantidades de água e energia.</p> <p>Um quilo de carne precisa entre 2.500 e 5.000 galões de água para produzir. Uma vaca criada em fábrica terá ingerido cerca de 284 litros de fertilizante no momento em que for abatida. O feijão, por outro lado, consome apenas 4% da energia necessária para gerar o seu equivalente calórico na carne bovina.</p> <p>Além de consumir muita energia e água, as operações pecuárias intensivas são um dos principais fatores de poluição da água devido aos grandes volumes de dejetos animais produzidos a cada ano.</p> <p>A pecuária gera 130 vezes mais excrementos do que as pessoas, frequentemente contaminados com venenos e antibióticos.</p> <p>A lucrativa indústria da carne resultou num desmatamento considerável nos países em desenvolvimento para limpar terras para fazendas. A floresta tropical equivalente a um campo de futebol é destruída a cada segundo para gerar o equivalente a 257 hambúrgueres. Reduzir o nosso</p>

	<p>consumo de carne pode ter um impacto positivo surpreendente no meio ambiente.</p> <p>Algumas recomendações para um consumo responsável na alimentação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adote uma alimentação saudável baseada em produtos frescos e evite os ultraprocessados.</li><li>• Reduza o consumo de carne, que tem uma pegada hídrica e de carbono muito maior do que as suas proteínas vegetais equivalentes.</li><li>• Compre os seus produtos em mercados locais, de preferência tradicionais, e não em supermercados e grandes lojas.</li><li>• Para além disso, escolha produtos locais e variedades típicas, e ajudará a preservar a diversidade e tradição culinária da sua região.</li><li>• Ademais, compre os produtos na estação ideal: são mais baratos e saborosos, e reduzirá o impacto do transporte.</li><li>• Utilize técnicas de conservação tradicionais e caseiras, como sal, vinagre, calor, evitando conservantes e aditivos químicos.</li><li>• Preferencialmente compre produtos a granel e leve para o mercado os seus próprios sacos e elementos de embalagem.</li><li>• Faça compras com frequência suficiente para evitar armazenamento prolongado, refrigeração ou deterioração dos alimentos.</li><li>• Aprenda a cozinhar: é criativo, uma forma de autocuidado, uma tarefa gratificante e saudável. E saberá o que come e como foi preparado.</li><li>• Não deite comida fora, use as sobras para cozinhar e leve as sobras do restaurante.</li></ul>
<i>Língua</i>	Português
<i>Parceiro</i>	IDP
<i>Outras referências</i>	<p><a href="https://graduateway.com/factors-that-influence-food-habits-and-culture/">https://graduateway.com/factors-that-influence-food-habits-and-culture/</a></p> <p><a href="https://www.fao.org/sustainability/en/">https://www.fao.org/sustainability/en/</a></p> <p><a href="https://www.ecoandbeyond.co/articles/food-sustainability/">https://www.ecoandbeyond.co/articles/food-sustainability/</a></p> <p><a href="https://www.sustainablejungle.com/sustainable-food/sustainable-food-systems/">https://www.sustainablejungle.com/sustainable-food/sustainable-food-systems/</a></p>

