

Jogo Americano



Jogo americano do programa Ecos com temática de desperdício de alimentos no tamanho **42x28cm**

1,05 de **resíduos alimentares** (incluindo partes não comestíveis) foram gerados em 2022



Dicas

para reduzir o desperdício de alimentos



1 Aproveitar melhor os alimentos

Cascas de frutas, por exemplo, são ricas em fibras, vitaminas e minerais. Procure por receitas e comece a fazer do melhor aproveitamento de alimentos um hábito



2 Planeje suas refeições

Faça um planejamento semanal das refeições e, a partir desse plano, crie uma lista de compras consciente, garantindo que compra apenas os ingredientes essenciais

1. Leite
2. Ovos
3. Pão
4. Frutas (banana, maçã, laranja)
5. Legumes (cenoura e batata)
6. Carnes (frango, carne, peixe)
7. Arroz

ECOS

PROGRAMA DE SUSTENTABILIDADE



das emissões globais de **Gases do Efeito Estufa (GEE)**

*Quase 5 vezes mais do que o setor de aviação



4 Atente-se a quantidade de comida

Tente preparar as refeições de acordo com a **quantidade de pessoas**. Caso sobre, procure **armazenar** para consumir depois ou **usá-las como base** em outras receitas



3 Atente-se às datas de validade

Faça um **planejamento semanal das refeições**, e, a partir desse plano, **crie uma lista de compras consciente**, garantindo que compra apenas os ingredientes essenciais e **evitando gastos desnecessários** no supermercado



1,05

bilhões
de toneladas

de **resíduos alimentares**
(incluindo partes não
comestíveis) foram
gerados em 2022



Dicas

para reduzir o
desperdício de
alimentos

1 Aproveitar melhor os alimentos

Cascas de frutas, por exemplo,
são ricas em **fibras, vitaminas e
minerais**.
Procure por **receitas** e comece a
fazer do melhor aproveitamento
de alimentos um hábito



2 Planeje suas refeições

Faça um **planeamento
semanal das refeições** e,
a partir desse plano, **crie
uma lista de compras
consciente**, garantindo
que compre apenas os
ingredientes essenciais

1. Leite
2. Ovos
3. Pão
4. Frutas (banana, maçã, laranja)
5. Legumes (cenoura e batata)
6. Carnes (frango, carne, peixe)
7. Arroz



3 Atente-se as datas de validade

Faça um **planeamento
semanal das refeições**
e, a partir desse plano,
**crie uma lista de
compras consciente**,
garantindo que
compre apenas os
ingredientes
essenciais e
evitando **gastos
desnecessários** no
supermercado



8. Massas (macarrão, risotto)
9. Molho de tomate
10. Óleo de cozinha
11. Temperos (sal, pimenta, alho em pó)
12. Soja
13. Café
14. Açúcar



4 Atente-se a quantidade de comida

Tente preparar as refeições de
acordo com a **quantidade de
pessoas**. Caso sobre, procure
armazenar para consumir
depois ou **usá-las como base**
em outras receitas

ECOS

PROGRAMA DE
SUSTENTABILIDADE



A perda e o desperdício de
alimentos geraram de

8%

10%



das emissões globais de
Gases do Efeito Estufa (GEE)

*Quase 5 vezes mais do que o setor de aviação

20% da carne
de gado

é perdida ou desperdiçada,
das **263 milhões de
toneladas** produzidas
mundialmente



Só na Europa,

20% dos
láticos

são perdidas ou
desperdiçadas a cada
ano, das 29 milhões de
toneladas produzidas

