



LIONS CLUBE DE ILHA SOLTEIRA



Fundado em 02/05/73 - Distrito LC-8 Reconhecida de Utilidade Pública Municipal - Lei Municipal n.º 364, de 16 de Maio de 1.996 - Sede Social: Passeio Recife, 522/528 – CEP 15385-000 - C.P.52 – ILHA SOLTEIRA SP

BOLETIM AMBIENTAL – COMISSÃO DE MEIO AMBIENTE – AL 2014/2015 – ANO 05 Nº 77 25/08/2015

Conheça 18 dicas para evitar o desperdício de alimentos em casa

Quase metade da comida produzida no mundo é jogada fora e boa parte desse desperdício acontece em casa



O desperdício de alimentos é um assunto muito grave e importante para ser discutido. Com o aumento da população mundial, a produção em massa também cresceu para tentar suprir essa demanda. Mas segundo um **relatório**, se continuarmos produzindo e vivendo tendo como base o modelo de consumo atual, não haverá alimento e água no futuro para todos e a disputa pelos recursos entre países vai se acirrar cada vez mais. E por mais contraditório que pareça, segundo o relatório Estado da Insegurança Alimentar no Mundo 2012, cerca de 13 milhões de brasileiros passam fome ou sofrem de desnutrição, enquanto que **30% de toda a produção agrícola é desperdiçada**. E segundo pesquisa do **Instituto de Engenharia Mecânica do Reino Unido (IMechE)**, quase metade da comida produzida no mundo é jogada fora e boa parte desse desperdício acontece em casa. Por esses motivos, pela redução da emissão de poluentes e pela economia de água, aproveite para acompanhar abaixo algumas dicas para você evitar o desperdício em casa:

Quanto às suas atitudes

1. Realize uma parada obrigatória na despensa e na geladeira antes de ir ao mercado fazer compras. Verifique quais produtos você realmente precisa comprar e evite fazer estoques;
2. Na hora de cozinhar, dê preferência aos produtos que estão próximos do vencimento da validade. Anote quais são eles em uma lista e cole na geladeira para não esquecer;
3. Em vez de fazer uma compra por mês, experimente ir ao mercado mais vezes e comprar menos produtos;
4. As promoções costumam ser irresistíveis, no entanto, são as grandes vilãs do consumo consciente porque nos estimulam a comprar um número alto de produtos, que acabam se estragando. Fique atento;
5. Antes de guardar frutas, verduras e legumes na geladeira, higienize-os e seque-os. Depois de consumir, guarde esses alimentos em embalagens hermeticamente fechadas para evitar a proliferação de bactérias;
6. Planeje suas compras. Faça uma lista com os produtos que realmente estão em falta;

COMISSÃO MEIO AMBIENTE – AL 2013/2014 – CL José William, DM Maria Cecilia - CL Ricardo - CaL Zagma Rocha, CL Valdir – CaL Sheila, CL Alessandro, Cal Simone, CL Jean, CaL Tânia, CL Jose Gomes, CL Kleber Barufi, CL Claudio, CaL Edna, CL Mauro, CL Milton, Cal Mª Druzian, CaL Silvia Samara, DDM Ester CaL Mariza Rossini, CaL Roselaine.

Fonte: www.ebah.com.br/content/ABAAABNWkAC/ddS- Fornecidos pea CaL Simone e Projetos Ambientais - Distrito



LIONS CLUBE DE ILHA SOLTEIRA

Fundado em 02/05/73 - Distrito LC-8 Reconhecida de Utilidade Pública Municipal - Lei Municipal n.º 364, de 16 de Maio de 1.996 - Sede Social: Passeio Recife, 522/528 – CEP 15385-000 - C.P.52 – ILHA SOLTEIRA SP

BOLETIM AMBIENTAL – COMISSÃO DE MEIO AMBIENTE – AL 2014/2015 – ANO 05 Nº 77 25/08/2015

7. Literalmente, aproveite seus alimentos até o talo. É possível reaproveitar partes não convencionais, como as **sobras e cascas das frutas**, por exemplo;

8. Se uma fruta ou legume apresentar uma aparência feia em algumas partes, corte-as e use o que sobrou, sem a necessidade de jogar tudo fora.

Quanto aos seus alimentos

9. Queijos

Permanecem sem estragar de cinco dias a um mês, se bem conservados na geladeira. Os modelos mais molinhos, como ricota e minas, aguentam no máximo 5 dias, enquanto que os mais duros, como provolone e parmesão, têm maior tempo de conservação. Você deve dispensar o queijo quando ele apresentar pontos esverdeados em sua superfície e sua cor for alterada;

10. Vinhos

Para consumir como bebida, o ideal é tomá-lo em um dia porque, depois de aberto, os vinhos sofrem a oxidação - o oxigênio entra na garrafa e reage com a bebida, alterando seu sabor e aroma. Se você quiser prolongar a vida do produto e não desperdiçar, basta usar o vinho como tempero que ele dura até um mês;

11. Frutas, Verduras e Legumes

Se forem higienizados e secos antes de serem armazenados na geladeira, esses alimentos duram cinco dias. Com exceção das frutas tropicais, como banana e abacate, que, se forem para a geladeira, vão escurecer;

12. Fermento

Se for o químico em pó, dura até seis meses na geladeira, sem prejudicar o crescimento do seu bolo. Já o biológico, que é muito utilizado para fazer pães, não ultrapassa três dias depois de aberto porque contém leveduras. Quando elas morrem, o fermento para de funcionar;

13. Comida pronta

Após a refeição, guarde as sobras em recipientes fechados com tampa e leve-os para a geladeira. Feito isso, sua comida pronta vai durar três dias, em média;

14. Carnes

Lembre-se que as carnes possuem um alto nível de **pegada hídrica** (consomem muita água em sua produção), por isso, procure alternativas para repor proteínas. Caso você não venha a preparar a carne logo depois que a comprou, o ideal é congelá-la para que dure mais (cerca de dois dias), ou então embale-a a vácuo;

15. Manteiga

Aguenta três meses sob refrigeração por conter bastante gordura em sua composição. O máximo que pode acontecer é aparecer uma capa amarela escura - basta raspar essa capa para voltar ao uso normal do produto;

16. Enlatados

Duram de quatro a cinco dias e devem ser consumidos logo depois de abertos. No entanto, evite esses tipos de alimento porque, segundo um **estudo** dos Estados Unidos, comida enlatada faz mal a saúde - quem a consome fica exposto a compostos como **bisfenol-A** e **ftalatos**, sem contar a grande quantidade de conservantes;

17. Leite

Se for pasteurizado, deve ser consumido em um dia porque azeda rapidamente, ao contrário do longa vida, que dura de três a quatro dias na geladeira;

18. Ketchup, Maionese e Mostarda

COMISSÃO MEIO AMBIENTE – AL 2013/2014 – CL José William, DM Maria Cecilia - CL Ricardo - CaL Zagma Rocha, CL Valdir – CaL Sheilla, CL Alessandro, Cal Simone, CL Jean, CaL Tânia, CL Jose Gomes, CL Kleber Barufi, CL Claudio, CaL Edna, CL Mauro, CL Milton, Cal Mº Druzian, CaL Silvia Samara, DDMM Ester CaL Mariza Rossini, CaL Roselaine.

Fonte: www.ebah.com.br/content/ABAAABNWkAC/ddS- Fornecidos pea CaL Simone e Projetos Ambientais - Distrito



LIONS CLUBE DE ILHA SOLTEIRA

Fundado em 02/05/73 - Distrito LC-8 Reconhecida de Utilidade Pública Municipal - Lei Municipal n.º 364, de 16 de Maio de 1.996 - Sede Social: *Passeio Recife, 522/528 – CEP 15385-000 - C.P.52 – ILHA SOLTEIRA SP*

BOLETIM AMBIENTAL – COMISSÃO DE MEIO AMBIENTE – AL 2014/2015 – ANO 05 Nº 77 25/08/2015

Iguais aos enlatados - possuem muitos conservantes que não fazem bem à saúde. O ideal é o consumo moderado desses produtos. Duram de um mês a um ano.

"Antes de imprimir, pense na sua responsabilidade e compromisso com o meio ambiente"

Imprima apenas o essencial - prefira as opções frente & verso e branco & preto –

O meio ambiente merece respeito!

COMISSÃO MEIO AMBIENTE – AL 2013/2014 – CL José Wiliam, DM Maria Cecilia - CL Ricardo - CaL Zagma Rocha, CL Valdir – CaL Sheila, CL Alessandro, Cal Simone, CL Jean, CaL Tânia, CL Jose Gomes, CL Kleber Barufi, CL Claudio, CaL Edna, CL Mauro, CL Milton, Cal Mª Druzian, CaL Silvia Samara, DDMM Ester CaL Mariza Rossini, CaL Roselaine.

Fonte: www.ebah.com.br/content/ABAAABNWkAC/ddS- Fornecidos pea CaL Simone e Projetos Ambientais - Distrito