

# TORNAR A FAMÍLIA MAIS SUSTENTÁVEL...

INCENTIVAR O(S) SEU(S) FILHO(S) A PROVAR NOVOS ALIMENTOS EM CASA.

EVITAR FRASES COMO "NÃO VAIS GOSTAR" - ISSO REFORÇA REJEIÇÕES ALIMENTARES.

VALORIZAR A REFEIÇÃO ESCOLAR E CONVERSAR SOBRE O QUE FOI SERVIDO.

PROMOVER A VARIEDADE ALIMENTAR EM FAMÍLIA, MESMO QUE COM PEQUENAS QUANTIDADES.

## PORQUE É IMPORTANTE?

Ensinar a comer com consciência contribui para a saúde das crianças, para o respeito pela natureza e para a redução da pegada ecológica da família.

Pais informados e envolvidos são chave para a mudança.

# DICAS!



PLANEIE AS SUAS COMPRAS E AS SUAS REFEIÇÕES



APROVEITE AS SOBRAS COM CRIATIVIDADE



COMPRE PRODUTOS LOCAIS E DA ÉPOCA



INCENTIVE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS NOS LOCAIS QUE FREQUENTA



PROVE ANTES DE DIZER QUE NÃO GOSTA!



18 DE JUNHO DE 2025

# DIA MUNDIAL DA GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL



BARCELOS  
MUNICÍPIO

# COMO SURTIU...

O Dia Mundial da Gastronomia Sustentável foi criado pela Organização das Nações Unidas (ONU) para reconhecer o papel da gastronomia como expressão cultural ligada à biodiversidade e à sustentabilidade.

Este dia promove práticas alimentares que respeitam o meio ambiente, valorizam os produtores locais e combatem o desperdício alimentar.

## SABIAS QUE?

CERCA DE 1/3 DE TODOS OS ALIMENTOS PRODUZIDOS NO MUNDO SÃO DESPERDIÇADOS TODOS OS ANOS

CERCA DE  
**1,3 MIL MILHÕES**  
DE TONELADAS

EM **PORTUGAL**, DESPERDIÇA-SE MAIS DE  
**1 MILHÃO** DE TONELADAS  
POR ANO.

AS FAMÍLIAS  
PORTUGUESAS SÃO  
RESPONSÁVEIS POR

**30%**

DESSE DESPERDÍCIO

NAS ESCOLAS  
PORTUGUESAS, ESTIMA-SE  
QUE ENTRE

**10 A 25%**

DA COMIDA SERVIDA  
NAS CANTINAS É  
DESPERDIÇADA

## EMENTA SUSTENTÁVEL

### SOPA- CREME DE LEGUMES

#### Receita:

Batata, cenoura com casca, talos de brócolos, cebola, e talos de couve.

Cozer e ralar tudo.

### PRATO - CHILI DE SOJA

#### Ingredientes:

Chili de soja (feijão vermelho, soja fina) acompanhado com arroz branco e legumes salteados (brócolos, couve, cenoura).

#### Modo confeção:

Colocamos a soja fina no tacho a loular, adicionamos cebola alho, e deixamos refogar. Adicionamos a cenoura, o pimento e o tomate e deixamos refogar mais um pouco. Após isto colocamos o feijão preto previamente demolhado e deixamos cozer bem. No final adicionamos o repolho.

### SOBREMESA 1 - BOLO

#### Ingredientes:

Ovos  
Cenoura (com a casca)  
Leite  
Farinha  
Fermento

### SOBREMESA 2 - COMPOTA DE FRUTA MADURA

#### Ingredientes:

Fruta muito madura (ex.: maçã, pera,...), sumo de limão, canela.  
Sem açúcar adicionado.  
Cozer.