PRATO DO DIA

A recomendação do chef

Estamos a consumir mais do que o planeta consegue produzir e esse facto coloca a nossa saúde e natureza em perigo.

Os nossos hábitos alimentares têm um profundo impacto no planeta, e é urgente procurarmos formas mais sustentáveis de consumir: comer de forma mais variada e reduzir o consumo excessivo (principalmente de carne e laticínios), evitar alimentos processados e privilegiar produtos frescos, sobretudo frutas e vegetais, respeitando a sazonalidade, e se possível, de agricultura biológica ou com origem em comércio justo.

Vontade de provar algo novo

Uma recente sondagem descobriu que

✔ 81% dos europeus (73% dos portugueses) entende que os preços dos alimentos deveriam refletir os custos para a sociedade (incluindo impactos para o ambiente e a saúde)[14]

✔ 75% dos europeus (51% dos portugueses) afirma estar disposto a pagar mais dinheiro por uma alimentação que melhor proteja a saúde e o planeta.[14]

✔ 19% dos europeus (11% dos portugueses) afirma ter alterado a sua dieta alimentar para uma mais sustentável nos últimos 6 meses.[15]

✔ 22% dos europeus (27% dos portugueses) entende que a forma mais eficaz de resolver os problemas ambientais é tornar o sistema alimentar mais sustentável, desde a produção até ao consumo.[15]

Objetivo do Eat4Change

Promover a mudança para dietas e práticas de produção mais sustentáveis e apoiar a implementação dos ODS e tratados de combate às alterações climáticas e desflorestação, contribuindo para criar impacto económico, social e ambiental positivos na Europa e nos países em desenvolvimento.

14 Eurobarómetro especial 505.
15 Eurobarómetro especial 501.

Princípios Eat4Change para uma alimentação sustentável[16]

Comer mais vegetais

O consumo de fruta, legumes, cereais e leguminosas contribui ativamente para a nossa saúde.

Comer menos carne

Vale mais qualidade que quantidade. Prova outras fontes de proteínas como leguminosas e frutos secos.

Comprar alimentos certificados

Produtos de agricultura biológica e comércio justo e certificações como a ASC e MSC.

Comer menos alimentos processados

Geralmente contêm níveis altos de gordura, açúcar e sal.

Comer mais variado

Um prato com variedade sabe melhor e permite evitar a sobreexploração dos recursos.

Não desperdiçar alimentos

Planeia melhor as tuas compras para não desperdiçar nada.

O que podemos fazer

Consumidores.

Interiorizar e aplicar os princípios de uma alimentação sustentável e saudável no nosso cardápio diário, começando pelo planeamento dos cardápios semanais e pelas compras.

Administrações.

Promover políticas de apoio à alimentação sustentável e saudável, considerando todos os elos da cadeia (produtores, consumidores, médicos, etc.) e incluindo ferramentas como compras públicas responsáveis em refeitórios de centros públicos, políticas agrícolas adequadas ou consciencialização do consumidor.

Distribuidores.

Incluir nas prateleiras uma variedade de produtos sustentáveis a preços adequados e informar os consumidores sobre os aspetos ambientais e nutricionais.

Produtores.

Aposte em métodos de produção certificados, como biológico ou MSC.

Restauração.

Oferecer e valorizar menus sustentáveis a um preço acessível.

Organizações e especialistas em nutrição, saúde e consumo.

Considerar os aspetos ambientais nas recomendações nutricionais.

16 Baseado nos princípios do Livewell: https://ec.europa.eu/environment/life/project/Projects/index.cfm?fuseaction=search.dspPage&n_proj_id=3936

ANP ASSOCIAÇÃO NATUREZA PORTUGAL | WWF
ANP em associação com WWF

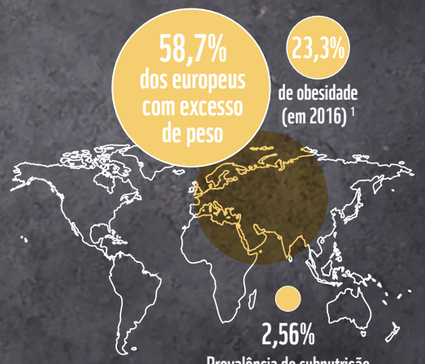
Menu Eat4Change

Guia para uma dieta sustentável

Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade da ANP|WWF e restantes parceiros do projeto Eat4Change e não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia.

ENTRADAS

Os problemas ambientais e de saúde do nosso sistema alimentar



39% da população mundial com excesso de peso

13% com obesidade (em 2016)

Fonte: Organização Mundial da Saúde

8,9% prevalência de subnutrição no mundo (em 2018)

Fontes: Banco Mundial e FAO

Os hábitos alimentares atuais contribuem para a pandemia da obesidade. Mais e mais crianças adotam dietas desequilibradas e isso aumenta o risco de doenças cardíacas, diabetes e cancro. Na Europa, quatro milhões de pessoas morrem de doenças cardiovasculares e diabetes em cada ano. A nossa forma de comer é a principal culpada. Hoje, entre 1 e 5% do orçamento da saúde de todos os países europeus é dedicado ao tratamento da obesidade.

Pegada carbónica da UE

Emissões na produção

Os sistemas alimentares contribuem para cerca de 17% das emissões de GEE na UE, podendo variar entre 11% e 32% entre regiões.

Fonte: Mapping the carbon footprint of EU regions

Consumo

Os hábitos alimentares inadequados contribuem para a perda de 15,4% dos anos de vida saudável na população portuguesa.

Fonte: O Retrato da Saúde - 2018

Desflorestação

Entre 2004 e 2017 perderam-se 43 milhões de hectares nas principais frentes de desflorestação mundiais, uma área próxima da dimensão de Marrocos.

Fonte: Stepping up - The continuing impact of EU consumption on nature worldwide

1 European Health Report 2018
2 European Health Report 2018

PRATO PRINCIPAL

As causas dos problemas ambientais e de saúde

Devoramos os recursos do planeta

Se todos vivessem como europeus, precisaríamos do equivalente a 2,8 planetas para atender à procura por recursos naturais. Embora nem tudo corresponda à comida, os dados mostram que vivemos além dos limites do planeta.

Fonte: Global Footprint Network

Um banquete diário

Aumento do consumo de calorias

3,480 kcal
por dia/per capita
em Portugal (dados de 2018)
Fonte: Eurostat

Na Europa precisamos de apertar o cinto. Em média, comemos por dia muitas mais do que as 2.500 quilocalorias recomendadas. Na UE (28) são consumidas 3.441 quilocalorias/dia per capita (dados de 2018).[3] A dose diária recomendada é de 2,500 e 2,000 kcal para homem e mulher, respetivamente, acompanhadas de atividade física moderada.[4]

49,96 kg CO2e/Kg de proteína
na europa ocidental (até ao ponto de venda)[6]

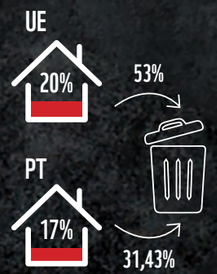
31 kg CO2e/Kg de proteína
na europa ocidental (até ao ponto de venda)[6]

Fava: 0,37 kg CO2e/Kg de proteína
na Europa (LCA[7])

Ervilha: 0,52 kg
proteína na Europa (LCA)

Fonte: Observatorio para la Innovación Agraria, Agroalimentaria y Forestal

Adoramos deitar comida fora



Na UE desperdiçamos 20% da comida total produzida. As habitações da UE contribuem para 53% do desperdício: são 92 kg por pessoa ao ano.[8] Aproximadamente 8% das emissões gasosas totais causadas por humanos devem-se ao desperdício alimentar.[9]

Em Portugal desperdiçamos cerca de 17% da comida total produzida, o equivalente a cerca de 1 milhão de toneladas por ano. As habitações de PT contribuem para 31,43% do desperdício (324 mil toneladas de um total de 1031 mil toneladas).

Fontes: Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal e Prevenir Desperdício Alimentar

3 Eurostat
4 Comissão Europeia
5 IPCC
6 FAO
7 ScienceDirect
8 Fusion EU
9 WWF-WRAP (2020) Halving Food Loss and Waste in the EU by 2030: the major steps needed to accelerate progress. Berlin (Germany), 72pp

SOBREMESA

A solução: dietas sustentáveis

Mas.. O que é uma dieta sustentável?

As dietas sustentáveis levam em consideração o impacto que a nossa alimentação tem no planeta e promovem uma nova forma de alimentação saudável e respeitadora do meio ambiente. Essas diretrizes dietéticas são reconhecidas pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação (FAO) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Reduzir em 17% as emissões de CO2

Sistemas alimentares responsáveis por 17% das emissões de GEE (o equivalente a 14 gigatoneladas). Para cumprir acordo de Paris precisamos de reduzir as emissões para um limite de 5 Gt CO2eq.[10]

✔ De acordo com a Calculadora do Impacto das Dietas que Respeitam o Planeta, associada ao relatório da WWF "Bending the curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets", se os europeus alterassem as suas dietas para uma dieta flexitariana, conseguiriam reduzir as emissões de GEE em 80%. As reduções seriam de 99% e 115% se seguissem dietas vegetarianas e veganas, respetivamente.[11]

Com uma dieta sustentável poderíamos reduzir o nosso impacto sobre os recursos do planeta

Sistemas alimentares responsáveis por 70% de captações de água doce.[12]
40% da superfície terrestre habitável está dedicada à produção alimentar.[13]
Agricultura é responsável por 3,2% do consumo final de energia na UE em 2018.[13]

10 WWF (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland
11 Planet-Based Diets
12 WWF (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland
13 Eurostat