



programa
nacional de
marcha
e corrida

Dia Mundial da Alimentação FOME ZERO

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se anualmente a 16 de outubro. E todos os anos tem um tema específico e que nos alerta para as necessidades mundiais em torno desta temática da alimentação.

Este ano, a Organização de Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations) definiu a fome como tema, mais especificamente um objetivo: *É possível um mundo sem fome em 2030.*

Na verdade, todos nós podemos ajudar. Desperdiçar menos, comer melhor e adotar um estilo de vida mais saudável são a chave para construir um mundo sem fome.

As nossas escolhas de hoje são fundamentais para uma alimentação segura, saudável e sustentável no futuro. Desta forma, o que podemos fazer para contribuir para esta missão? Há várias estratégias que podemos implementar no nosso dia que, num conjunto global, farão toda a diferença.

Evite o desperdício alimentar | Um quarto da comida perdida ou desperdiçada diariamente seria suficiente para alimentar as pessoas que sofrem de fome em todo o mundo. Certamente que não quer contribuir para aumentar esta estatística, por isso mude! Compre e coma apenas o necessário, não discrimine vegetais ou frutas *feias*, diga *não* às embalagens de plástico inúteis e aproveite as suas sobras alimentares.

Não se deixe enganar pelos rótulos | É importante saber distinguir entre data de durabilidade mínima (*consumir de preferência antes do fim de...*) e data limite de validade (*consumir até...*), uma vez que só a data limite de consumo informa quando um alimento já não é seguro para comer. Mesmo que algum alimento tenha passado a data do *consumir de preferência antes de ...*, isso não significa que não esteja bom para consumir. Tenha atenção à forma como a data vem indicada na embalagem e verifique sempre as características do produto (cheiro, cor, textura) antes de o colocar no lixo.

Varie a sua dieta | Inclua leguminosas, como lentilhas, feijões, ervilhas e grão-de-bico, na sua alimentação. As plantas requerem muito menos recursos naturais do nosso planeta para a sua produção, comparativamente à carne. Por isso...

Coma alimentos saudáveis | Faça compras mais saudáveis, aprenda a identificar os ingredientes não saudáveis nos rótulos, como as gorduras *trans*, normalmente presentes nos alimentos processados. Substitua lanches muito processados por fruta fresca, vegetais crus, frutos oleaginosos ou pão e cereais integrais. Evite batatas e *snacks* fritos assim como alimentos com adição de açúcar.

Tenha atenção à água | A seca está a tornar-se cada vez mais comum mesmo em países onde costumava haver com abundância. Tudo isto está ligado às alterações climáticas, significando que... todos nós somos parte do problema. Por isso, vamos agir, começando por diminuir as descargas de água, reaproveitar a água da chuva para o jardim, tomar banhos rápidos ao invés de banhos de imersão e desligar a torneira enquanto escovar os dentes.

Mantenha vivas as populações de peixe | Alguns peixes, como o bacalhau e o atum, são mais populares que outros e são, por isso mesmo, mais consumidos, correndo maior risco de desaparecerem. Varie nos tipos de peixe da sua dieta e opte também por peixes mais abundantes, como a cavala e o arenque. Pode ainda selecionar peixes que tenham sido capturados ou produzidos de forma sustentável e rotulados como ecológicos ou certificados.

Mantenha o chão e a água limpos | Não coloque lixe no chão, apanhe lixo deixado irresponsavelmente por pessoas descuidadas, e não se esqueça de avisar, caso as veja fazer isso. Seja um consumidor consciente e escolha produtos de limpeza, tintas e outros produtos que não contenham lixívia ou outros produtos químicos fortes. Isso ajuda a manter os nossos solos mais saudáveis. Opte também por marcas e empresas que tenham práticas sustentáveis e não prejudiquem o meio ambiente.

Compre no comércio local | Opte pelo mercado local. Porquê? Apoia o crescimento económico local e a transação entre pessoas e produtos é menor. Significa menos emissões, menos poluição, mundo mais saudável e agricultores mais realizados.

Torne as cidades mais verdes | Adicione um pouco de verde às nossas cidades e inclua vegetais produzidos por si na sua alimentação, construindo e cuidando de um jardim na escola dos seus filhos, no jardim do seu local de trabalho, na sua comunidade local, em áreas degradadas, crie o seu próprio jardim no seu terraço ou até na sua varanda. Incentive as autoridades locais a considerar importante o desenvolvimento de parques e jardins para a população. Ter plantas por perto cria sombra, limpa o ar, refira a paisagem urbana e reduz a poluição da água.

Seja um perito na seleção do lixo | Recicle. Seja prudente com os itens domésticos que não entram no lixo comum, como pilhas, tintas, telefones e telemóveis, medicamentos, produtos químicos, fertilizantes, pneus, tinteiros. Estes produtos podem ser extremamente prejudiciais para o meio ambiente, especialmente se entrarem nos sistemas de água. Aprenda a reciclar e a descartar estes itens nocivos com segurança.

Opte por energia eficiente | Está a precisar de um novo eletrodoméstico? Procure adquirir um que consuma pouca energia e que tenha o símbolo A⁺⁺⁺. Para economizar energia opte também por apagar as luzes ao sair de uma divisão, desligar a televisão, os aparelhos de som, o computador e outros aparelhos ao invés de os deixar em modo *stand-by*, use lâmpadas com eficiência energética e tente diminuir o uso do ar condicionado, tanto no verão como no inverno.

Vamos todos aplicar algumas destas orientações e contribuir para a missão zero fome em 2030. O mundo e os nossos descendentes contam connosco.