



# EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

**Você sabia** que **1,3 bilhão de toneladas de comida** são desperdiçadas todos os anos?

**Cada brasileiro** desperdiça, por ano, **41 quilos de comida**. Em uma família com três integrantes, esse volume chega a **130 quilos**.

O **BRASIL** desperdiça, por ano, quase **37 milhões de toneladas de alimentos**.

O país fica entre as **DEZ nações** que mais perdem alimentos **NO MUNDO!**

Pois é, isso é muito preocupante e mostra que é cada vez mais necessária a **conscientização** quanto ao **desperdício de alimentos**.

O desperdício de alimentos **DEVE** ser freado — e com **urgência!**

**É importante MUDARMOS AGORA** pequenas ações no dia a dia:

## DICAS para evitar o DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

### LISTA CONSCIENTE DE COMPRAS

Nada de comprar por impulso!

### ESVAZIE A GELADEIRA

Utilize alimentos que estão na geladeira

### UTILIZE POTES TRANSPARENTES

Para não esquecer guardado na geladeira

### CONDICIONAR OS ALIMENTOS DE FORMA CORRETA

Higienize os alimentos antes de guardar na geladeira. Depois de consumir, coloque em embalagens fechadas

### SOBROU COMIDA?

Não deixe na geladeira até estragar e ir para o lixo. As frutas, por exemplo, podem ser transformadas em doces

### NÃO DESCARTE PELA APARÊNCIA

Muitas vezes é só cortar os pedaços que não estão bons.

## NAS REFEIÇÕES

### COLOQUE NO PRATO APENAS A QUANTIDADE QUE VAI COMER

Prepare seu prato, calcule a quantidade do que irá comer. Caso contrário, sobrar comida, que irá para o lixo.

**Lembre-se:** toda mudança positiva é **importante** e o seu papel é essencial.