

PLANTANDO ALIMENTOS, COLHENDO SAÚDE

SEAGRO - CONAFER

5 ATITUDES PARA INICIAR 2021 COM MAIS SUSTENTABILIDADE

2021 está chegando e porque não começar mudando algumas atitudes para ter um ano mais saudável e sustentável? Pois bem, é muito comum que as pessoas tracem metas e objetivos para o ano que vai chegar, sempre pensando em desfrutar de um ano melhor do que o que passou, e para ajudar nisso, nossa equipe preparou uma lista com 5 atitudes que podem fazer do seu 2021 um ano muito mais sustentável.

1 - EVITE O USO DE EMBALAGENS

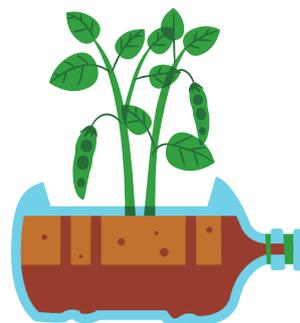
As embalagens de papel e plástico que protegem boa parte dos alimentos que consumimos são os maiores culpados pelo crescimento do volume no planeta.

Para colaborar com a redução do lixo produzido, uma sugestão é adquirir sempre alimentos frescos e não embalados ou que utilizem embrulhos em versões biodegradáveis.



2 - TENHA UMA HORTA

Separe algumas horas do seu dia para fazer uma pequena horta em casa e ter uma alimentação mais saudável, pois não é necessário ter uma área grande para plantar frutíferas ou vegetais. Ao cultivar uma simples plantação de ervas e temperos, você contribui com a preservação do planeta e reduz os custos da sua alimentação.



3 - APROVEITE 100% DOS SEUS ALIMENTOS SEMPRE QUE POSSÍVEL

Crie o hábito de aproveitar todo o seu alimento na hora de cozinhar, pois utilizar os pedaços que sobram e a casca do produto é fundamental para tornar a sua alimentação mais nutritiva, reduzir o desperdício e economizar dinheiro.

Existem diversas receitas simples de massas, tortas, farofas e sopas que utilizam caules, sementes, talos e folhas de diversos alimentos que normalmente não seriam utilizados. Faça pesquisas e encontre a receita que mais combina com o seu estilo de vida.



4 - VALORIZE O CONSUMO DE PRODUTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos passam por um processo de produção sustentável em todas as suas fases, com o objetivo de amenizar os danos causados ao meio ambiente. Eles podem ser carnes, frutas, vegetais e até alguns industrializados, como biscoitos, massas e pães.

Pesquise sempre antes de consumir produtos orgânicos para garantir que realmente está comprando uma mercadoria sustentável.



5 - ADQUIRA PRODUTOS REGIONAIS E DE CADA ESTAÇÃO

Adquirir alimentos produzidos na sua região, bem como na estação própria da sua produção, é uma boa ideia para incentivar o varejo local e evitar diversos impactos ao ambiente, que são gerados pelo armazenamento, conservação, transporte e duração de validade.



2021 CONSCIENTE

A relação entre alimentação e sustentabilidade preza a utilização de recursos naturais de forma inteligente, esse conjunto de ações e o ato de plantio e colheita, forma o tripé da sustentabilidade, no âmbito social, econômico e ambiental.

O plantio e consumo responsável dos recursos naturais, reduz ao máximo os impactos negativos que podem ser gerados ao meio ambiente. Produzir alimentos de forma sustentável e sem poluir ou agredir o meio ambiente é um ato revolucionário!

Produzir e incentivar a agricultura local e familiar, aproxima a produção do consumo e diminui os impactos do meio ambiente, assim como o não uso de pesticidas e embalagens.

Seja você um agricultor rural ou não, também pode contribuir para a sustentabilidade alimentar.



Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO
Maria Elise Oliveira
Patrícia Cappellini
Tâmara Camargo

