



PACTO
CONTRA
A FOME

LUGAR DE COMIDA É NO PRATO

Guia sobre o desperdício de alimentos
com dicas fáceis para você adotar



O que você vai encontrar neste guia

1. O que é o Guia



2. O que é o Pacto Contra a Fome

3. O que é esperado de você

4. O desperdício de alimentos no mundo

4.1. Desperdício e o meio ambiente: o que tem a ver?

5. O desperdício de alimentos no Brasil

5.1. O trajeto do desperdício do campo ao prato

6. Dicas práticas

6.1. Na hora de comprar

6.2. Na hora de preparar e consumir

6.3. Na hora de comer fora de casa

7. Comece de onde estiver

8. Glossário

9. Referências



Este ícone indica um link. Sempre que encontrá-lo, clique para interagir.

1. O que é o Guia

[Voltar para o sumário](#)



Quem sente fome, tem urgência. Por trás dos números, há uma pessoa, uma família passando restrição severa, sem saber se terá o que comer amanhã. E os números são alarmantes: atualmente, **64 milhões de pessoas no Brasil estão em insegurança alimentar.**¹ Destas, 8,7 milhões convivem com a fome.



Ao mesmo tempo em que essa triste realidade se apresenta, o Brasil joga fora cerca de 55 milhões de toneladas de alimentos por ano, desde o campo até o prato do brasileiro.² E mais: **somos o quarto maior produtor de alimentos do mundo.**³ Não podemos nos conformar com essa contradição.



O Brasil não é o único que está tentando encontrar uma solução para resolver este quebra-cabeça. Acabar com a fome e reduzir o desperdício de alimentos tornou-se uma meta em comum para centenas de países, tanto é que, em 2015, a Assembleia

Geral das Nações Unidas estabeleceu um plano de ação global, chamado Agenda 2030.

Composta por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas, o intuito da Agenda é incentivar governos, empresas e a sociedade a adotar ações a fim de promover uma vida digna para todas as pessoas do planeta, sem comprometer o meio ambiente e as gerações futuras.



Os 193 Estados membros da ONU, incluindo o Brasil, se comprometeram a adotar o plano e cumprir os ODS combinados. Aqui, no Pacto Contra a Fome, nós também utilizamos essas metas para orientar nossos programas e projetos.

Mas, afinal, quer dizer que se o problema do desperdício de alimentos fosse resolvido, a fome acabaria? Não. A fome possui diversas causas, como pobreza, acesso à educação e trabalho; mas não podemos permitir que tanta comida seja jogada fora enquanto milhões de pessoas não sabem quando e como irão se alimentar.

Acabar com a fome e reduzir o desperdício de alimentos é uma responsabilidade de todos: produtores, empresas, varejistas, governos e cidadãos. Temos o potencial de causar um impacto positivo ao nosso redor por meio de pequenas ações. É dessa forma que, um a um, pouco a pouco, faremos a diferença.

Para darmos o primeiro passo rumo a essa missão, criamos este Guia para compartilhar visões sobre o que é o desperdício de alimentos e como ele acontece. Também selecionamos dicas fáceis para ajudar você a cultivar hábitos ainda mais sustentáveis — em casa, no supermercado, no restaurante — contribuindo para o seu bolso e o planeta.

**E aí, você topa se juntar a nós
nessa jornada por um Brasil
sem fome e sustentável?**



OBSERVAÇÃO

Pode ser que ao longo deste guia você se depare com algumas palavras que não são tão familiares. Pensando nisso, preparamos um glossário para tirar dúvidas e tornar a sua leitura ainda mais agradável. Você pode encontrá-lo ao final do material.

[Voltar para o sumário](#)



2. O que é o Pacto Contra a Fome?

[Voltar para o sumário](#)



O Pacto Contra a Fome é um movimento suprapartidário e multissetorial que tem como propósito contribuir no combate à fome e na redução do desperdício de alimentos no Brasil, em favor da segurança alimentar e do meio ambiente.



A nossa visão é clara: **acabar com a fome no país até 2030 e ter todas as pessoas bem alimentadas até 2040**. Afinal, se alimentar de maneira adequada é um direito humano previsto na Constituição brasileira.⁴

Para isso, trabalhamos por políticas públicas eficazes, acesso à informação e dados, além do fortalecimento de soluções para realizar uma mudança estrutural e permanente.

Reconhecemos o tamanho e a complexidade do problema e, ao mesmo tempo, o quanto já vem sendo feito para enfrentá-lo. Considerando isso, queremos somar.

Atuamos por meio da articulação e da inteligência, construindo pontes entre governos, empresas e a sociedade civil.

No Brasil do futuro, a fome faz parte do passado.

[Voltar para o sumário](#)



COMO ATUAMOS



ARTICULAÇÃO

Atuamos junto ao governo nas três esferas, iniciativa privada, sociedade civil e instituições do terceiro setor para apoiar na concepção e implementação de **políticas públicas e iniciativas de impacto**.

INTELIGÊNCIA

Unimos **dados, pesquisa acadêmica e tecnologia** para dar suporte à atuação da sociedade civil e dos governos, a fim de aumentar a efetividade de políticas públicas, projetos e iniciativas.

INCENTIVO

Reconhecemos **iniciativas existentes e construímos incentivos** para uma atuação relevante da sociedade, alinhada às práticas **ESG** e aos **ODS**.

Acesse o nosso site e conheça
melhor o nosso trabalho.:

pactocontrafome.org



[Voltar para o sumário](#)



3. O que é esperado de você

[Voltar para o sumário](#)



Agora que já explicamos do que se trata esse guia e quem está por trás dele, é hora de falarmos com você!

Para nós, toda atitude conta: das menores às maiores. Começar pela sua casa, seu trabalho, sua escola, seu bairro, já é dar o primeiro passo rumo a um mundo melhor e mais sustentável.

Esperamos que este guia contribua para que você conheça um pouco mais sobre o problema do desperdício de alimentos no mundo e no Brasil, e te inspire a ter hábitos mais sustentáveis.

Ao terminar de ler, converse com amigos e familiares sobre o que você aprendeu; espalhar a notícia de que o desperdício de alimentos é urgente e que, por meio de pequenas ações podemos fazer a diferença, é uma ótima maneira de contribuir para a causa.



Lembre-se

Suas atitudes podem servir de exemplo para as pessoas que vivem ao seu redor! Pouco a pouco, vamos deixar um impacto positivo no planeta.

Se alimente não apenas de comida boa, mas de informação de qualidade!

Busque sempre fontes confiáveis e espalhe a mensagem: menos desperdício e mais alimento para todos e todas.

[Voltar para o sumário](#)



4. O desperdício de alimentos no mundo

[Voltar para o sumário](#)



Antes de mergulhar nos detalhes sobre o desperdício de alimentos no mundo, é necessário esclarecer uma coisa. Existem três palavras que normalmente são utilizadas para se referir aos alimentos jogados fora: perda, quebra e desperdício.

Perda de alimentos: acontece durante as etapas de produção (colheita, armazenamento, transporte e processamento dos alimentos), antes do alimento chegar aos mercados, restaurantes e consumidores. É quando o alimento não pode ser aproveitado.

Quebra de alimentos: ocorre na comercialização, quando o alimento está danificado ou deteriorado e é considerado como não sendo ideal para a venda.

Desperdício de alimentos: é quando o alimento que está bom para o consumo é descartado, jogado fora. Se dá na casa das pessoas, em restaurantes, padarias, empresas, hotéis e outros serviços alimentares.

Independentemente da etapa da cadeia em que isso acontece, consideramos que os alimentos descartados deixam de beneficiar quem convive com a insegurança alimentar.



1/3

de todo alimento produzido no mundo é desperdiçado anualmente.

Fonte: [FAO](#).

[Voltar para o sumário](#)



Considerando apenas a cadeia produtiva, cerca de **1,3 bilhão de toneladas de alimentos** são desperdiçadas por ano. Isso corresponde a 30% do que é produzido.⁵ É muita coisa!

Nos serviços de alimentação e nos lares, os números também são chocantes.



Essa foi a quantidade de refeições que a humanidade jogou fora em 2022. Ah, um detalhe: 1 bilhão por dia! Grande parte desse prejuízo aconteceu nas casas das pessoas, cerca de 661 milhões de toneladas.⁶

Atualmente, 783 milhões de pessoas, em diferentes partes do mundo, estão passando fome.⁷ Em meio a tanto alimento produzido e tanto desperdício, essa contradição é, no mínimo, incoerente.

4.1 Desperdício e meio ambiente: o que tem a ver?

Esse não é o único prejuízo causado pelo desperdício. Para se ter uma ideia, a quantidade de alimento desperdiçado corresponde a US\$ 1 trilhão.⁸

Além de afetar a economia global, todo alimento produzido e que, eventualmente, acaba no lixo, afeta o meio ambiente. Isso porque os recursos utilizados durante o processo, como solo, água, energia e combustível, também são desperdiçados.

[Voltar para o sumário](#)





Produção de alimentos jogados fora

8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa.

Isso é

5 vezes mais CO² que o setor de aviação.

Fonte: PNUMA.

“No nosso mundo de tanta abundância, é incompreensível que uma pessoa morra de fome a cada poucos segundos.”

António Guterres, secretário-geral da ONU

Um estudo divulgado pela ONU, em 2024, revelou que 40% de todo resíduo doméstico mundial é composto por alimentos comestíveis. Isso quer dizer que reduzir o desperdício também pode ajudar a diminuir a pressão dos lixões, responsáveis por emitir altas quantidades de gás metano.



Metano (CH⁴) é

80 vezes mais poluente

que o dióxido de carbono (CO₂) durante os 20 anos após ser liberado na atmosfera.

Fonte: UNEP.

Além disso, os lixões produzem chorume tóxico, considerado umas das substâncias mais nocivas que existem, tanto para o meio ambiente quanto para a saúde pública.

“Se o desperdício de alimentos fosse um país, seria o terceiro maior emissor de gases de efeito estufa do planeta.”

Richard Swannell, diretor de crescimento de impacto na WRAP

[Voltar para o sumário](#)



Uma das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU é reduzir pela metade o desperdício alimentar per capita mundial, nas etapas do varejo e do consumidor, bem como nas cadeias de produção e abastecimento.

Para chegar lá no tempo esperado, 2030, muita coisa tem que ser feita. E isso só será possível se governos, empresas, pesquisadores e a população agirem em conjunto em direção ao mesmo objetivo. Esse material é um convite para nossa ação e engajamento!



Você sabia?

$\frac{1}{3}$ das terras agrícolas são utilizadas para a produção de alimentos que acabam não sendo consumidos pela população. Além de não contribuir para a segurança alimentar, esse desperdício prejudica os ecossistemas naturais e a biodiversidade de animais e plantas.

Fonte: PNUMA.

[Voltar para o sumário](#)



5. O desperdício de alimentos no Brasil

[Voltar para o sumário](#)



O Brasil ocupa dois lugares opostos quando o assunto é alimentação. De um lado, somos um dos principais produtores agrícolas do mundo, do outro, um dos países com o maior índice de desperdício de alimentos.

10º país
que mais
desperdiça
comida
no mundo



161 milhões
de toneladas de
alimentos
produzidas todos
os anos

Fonte: IBGE e FAO.

Todos os anos, perdemos uma
média de 55 milhões de toneladas
de comida, desde a plantação até
a casa das pessoas.

5.1 O trajeto do desperdício, do campo ao prato



55,4 milhões de toneladas

Fonte: Pacto Contra a Fome e Integration Consulting (2021).

Ao ler todas essas informações, é bem provável que você esteja se perguntando por que há tanto desperdício no Brasil e como ele acontece. Antes de chegar na mesa do consumidor, existem diversos fatores que podem contribuir para o problema, conforme é possível ver no quadro a seguir.



Causas do desperdício de alimentos da produção ao varejo

- Fatores climáticos como secas e chuvas intensas;
- Pragas;
- Práticas de produção e cultivo precárias;
- Máquinas, equipamentos e instalações antigos ou com mau-funcionamento;
- Más condições de transporte;
- Problemas de logística;
- Armazenamento ineficiente;
- Embalagens inadequadas;
- Manuseio incorreto dos alimentos;
- Descarte de alimentos “feios” ou com defeito;
- Falta de planejamento.

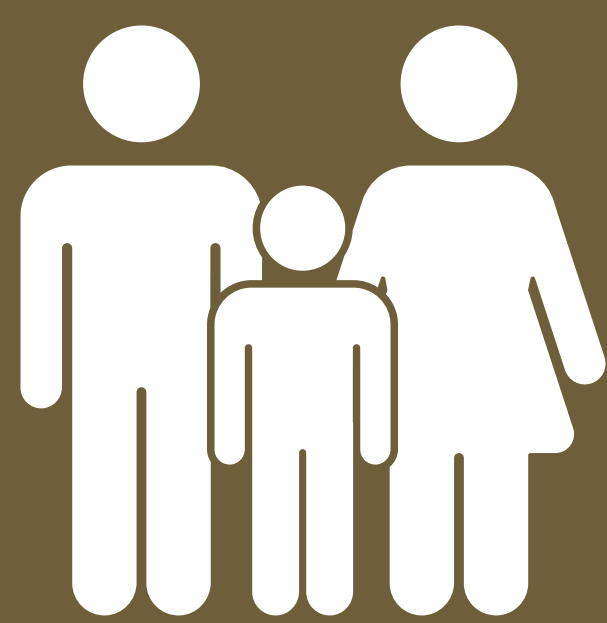
O triste é pensar que muitos desses alimentos ainda estão seguros para consumo humano e poderiam ser redirecionados para quem enfrenta a fome todos os dias.

Já na casa das pessoas, o desperdício de alimentos está mais associado a questões comportamentais.

[Voltar para o sumário](#)



Uma pesquisa feita com 1.746 famílias brasileiras, em 2018, revela alguns traços dos hábitos e costumes da cultura latina que explicam por que, muitas vezes, a comida acaba no lixo.



A relação dos brasileiros e brasileiras com a alimentação

77%

dos brasileiros acham importante que o alimento seja fresco

68%

dos brasileiros e brasileiras considera que é importante ter a despensa cheia

61%

das pessoas preferem fazer uma grande “compra do mês”

59%

não dão importância se houver comida demais

52%

consideram importante ter fartura

Fonte: Embrapa e FGV.

Além disso, outros fatores como não se planejar antes de fazer as compras, preparar comida demais, armazenar os alimentos em local incorreto e não consumí-los antes de estragarem, contribuem para o desperdício.

[Voltar para o sumário](#)



Para se ter uma ideia, em 2021, cada pessoa no Brasil já desperdiçava uma média de 60 kg de alimentos por ano. Hoje, estudos recentes mostram que este número aumentou para 94 kg!⁹ Ao todo, são quase 20 milhões de toneladas de alimentos jogados no lixo, anualmente — número superior aos 7,5 milhões encontrados em pesquisa feita pelo Pacto Contra a Fome.¹⁰



Você sabia?

Uma família brasileira de três pessoas gasta, em média, mais de um salário mínimo por ano com alimentos que acabam sendo jogados no lixo.

Fonte: G1

Ter consciência desses hábitos é o primeiro passo em direção a um modo de vida mais saudável e sustentável.

[Voltar para o sumário](#)



6. Dicas práticas

Voltar para o sumário



Produtores, varejistas, centrais de abastecimentos, restaurantes, governantes, empresários. Todos, inclusive nós, cidadãos e consumidores, somos responsáveis pela enorme quantidade de alimentos que é jogada fora no mundo inteiro.

Isso significa que temos a oportunidade de fazer a diferença. Está em nossas mãos, em suas mãos!

Com pequenas mudanças em nossos hábitos diários, podemos transformar a maneira como compramos, armazenamos, cozinhamos e consumimos alimentos, contribuindo para um mundo mais sustentável.

Neste capítulo, apresentaremos dicas simples e práticas que você pode adotar no seu dia a dia para ajudar a reduzir o desperdício de alimentos em sua casa e na sua comunidade.

#VocêContraODesperdício

6.1. Na hora de comprar

Um dos maiores vilões do desperdício de alimentos é a falta de planejamento. Por isso, antes de ir ao supermercado ou à feira para fazer as compras da semana, reveja sua rotina e seus compromissos. Essa é uma maneira simples e fácil de evitar comprar mais do que o necessário.

6.1.1. Faça uma lista com os itens necessários

Anote quais produtos estão faltando na sua casa em um pedaço de papel ou no celular.

[Voltar para o sumário](#)





6 perguntas para se fazer antes de ir ao mercado ou à feira:

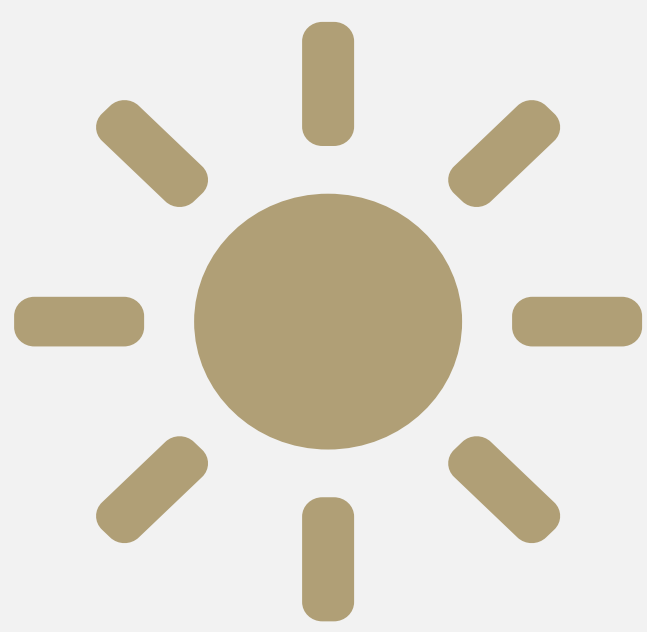
1. Quantas refeições pretendo fazer em casa?
2. O que pretendo cozinhar em cada refeição?
3. Quais ingredientes, alimentos e produtos eu preciso comprar?
4. Quais alimentos podem ser usados mais de uma vez ou para mais de uma receita?
5. Quais alimentos posso congelar?
6. Quais são os alimentos da estação?

6.1.2. Dê preferência a frutas, verduras e legumes da época!

Por estarem mais abundantes, esses alimentos ficam mais baratos, além de ser mais fácil encontrá-los frescos nos mercados locais. Comprar vegetais da estação também ajuda a variar o cardápio de forma criativa, incorporando ingredientes que podem inspirar novas receitas e promover uma alimentação mais diversificada. Essa é uma escolha inteligente tanto para o bolso quanto para o paladar! Confira alguns dos vegetais que estão em época, em cada estação:

[Voltar para o sumário](#)





Verão - dezembro a março

Abacaxi, jaca, goiaba, limão, manga, repolho, chicória, agrião, beterraba, quiabo, abobrinha, chuchu.



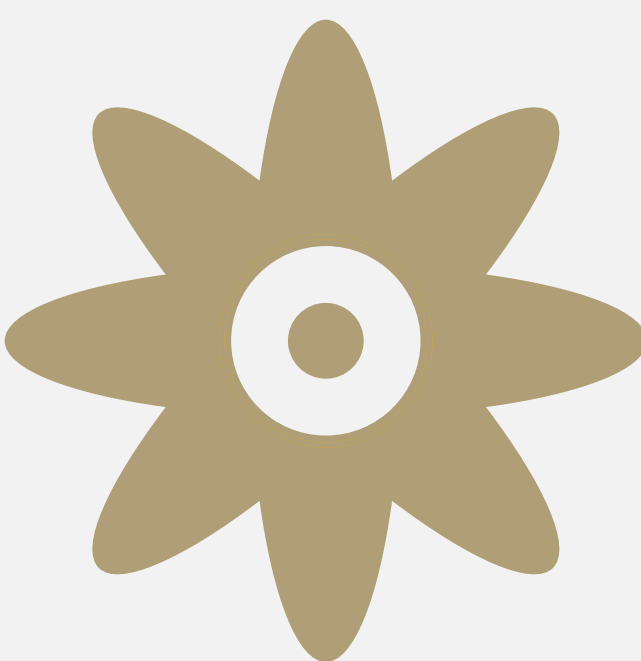
Outono - março a junho

Graviola, abacate, caqui, coco, goiaba, brócolis, alface, nabo, rabanete, batata-doce, mandioca, abóbora, berinjela, pimentão, vagem.



Inverno - junho a setembro

Tangerina, mamão, melão, pêra, couve, acelga, alface, mandioca, batata salsa, milho-verde, ervilha-torta, pinhão.



Primavera - setembro a dezembro

Acerola, morango, pêsego, caju, espinafre, almeirão, chicória, inhame, cenoura, maxixe, cará, rúcula, pepino, couve-flor.

Fonte: Ceagesp

6.1.3. Os alimentos feios também são saudáveis!

Quem nunca foi ao mercado e deixou de pegar uma fruta ou um legume com um amassadinho? Ou que fosse muito pequeno, ou grande demais, ou que tivesse uma cor esquisita? A verdade é que, muitas vezes, esses alimentos ainda estão bons para comer.

[Voltar para o sumário](#)



#DicaSaborosa

Sabia que existem diversos aplicativos que vendem produtos rejeitados por mercados, restaurantes e feiras que ainda estão bons para consumo, por um preço melhor? Aqui estão alguns deles:



Fruta
Imperfeita

**FOOD
TO SAVE**

Food
To Save



B4Waste

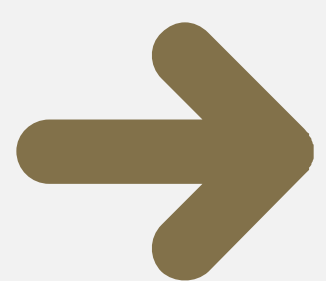


Mercado
Diferente

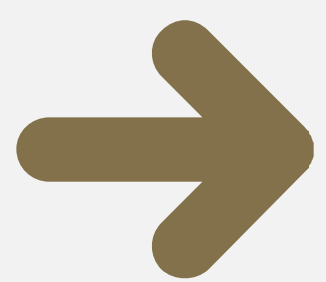
Além disso, pergunte pela gôndola de promoções do mercado em que você costuma fazer suas compras. A maioria deles tem uma seção dedicada a vender alimentos machucados ou próximos da validade.

6.1.4. Incentive os mercados a ter ações sustentáveis

Outra forma de contribuir para reduzir o desperdício de alimentos é cobrar uma atitude mais sustentável dos supermercados e varejões que você frequenta.



O que eles fazem com os alimentos que não seriam vendidos, mas estão bons para o consumo?



Eles doam alimentos saudáveis e também perecíveis para instituições que atendem pessoas em situação de vulnerabilidade?

Como consumidor, você tem o poder de influenciar marcas a adotarem práticas melhores para o meio ambiente e a sociedade. Ao escolher supermercados, hortifrutis e varejões que se preocupam com o desperdício, isso estimula outros a fazerem o mesmo.

[Voltar para o sumário](#)



#DicaSaborosa

Desde 2020, existe a **lei 14.016**, que regula-menta a doação de alimentos no Brasil. Isso significa que restaurantes, mercados e outros serviços do setor podem doar alimentos ex-cedentes, próprios para o consumo e dentro do prazo de validade, para instituições que atendam pessoas em situação de vulnerabili-dade econômica e social. Inclusive alimentos frescos! **Ajude a espalhar essa notícia.**

6.2 Na hora de preparar e consumir

Da higienização até a hora de cozinhar, existem di-versos truques que podem te ajudar a prolongar a duração dos alimentos, aproveitando-os por com-pleto e diminuindo o desperdício.

6.2.1. Lave bem os alimentos

Muitas vezes, nos preocupamos com a forma que eles são armazenados nos supermercados e restau-rantes. Mas você sabia que aproximadamente 37% das doenças transmitidas por alimentos ocorrem dentro das casas?¹¹

É o que mostra um estudo feito pelo Centro de Pes-quisa em Alimentos, da Universidade de São Paulo (USP). Um dos principais motivos é a higienização e o armazenamento incorreto. Então, já sabe: che-gou das compras, lave bem os vegetais antes de guardar e consumir.

[Voltar para o sumário](#)





Passo a passo para higienizar os alimentos

- 1** | Faça uma pré-lavagem dos alimentos em água potável para retirar sujeiras;
- 2** | Use 1 colher de sopa de água sanitária (sem alvejante e perfume) para cada 1 litro de água potável;
- 3** | Frutas, legumes e verduras podem ficar de molho por cerca de 15 minutos. No caso das folhosas, apenas 10 minutos;
- 4** | Enxague os alimentos com água filtrada;
- 5** | Seque tudo com um pano de prato limpo ou com um papel toalha.

Fonte: Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Rural (Incaper).



Cuidado! Não exagere na dosagem de água sanitária e não deixe o alimento de molho na solução acima do tempo recomendado. Isso pode provocar uma contaminação química.

#DicaSaborosa

Assim que chegar das compras, higienize as hortaliças e folhosas, armazenando-as em potes e intercalando as folhas com papéis toalha, que vão absorver a umidade e prolongar a vida delas.

Voltar para o sumário



6.2.2. Coloque cada alimento em seu lugar

Você provavelmente já se deparou com dúvidas como: o certo é colocar o leite na porta da geladeira ou na gaveta? E a cebola, fica dentro ou fora dela?

A verdade é que cada alimento tem um lugar específico para ser armazenado, o que ajuda a prolongar sua validade. Por isso, leia as informações do rótulo do produto sobre temperatura de armazenamento, data de validade e prazo de consumo após ser aberto.

Dica de onde colocar os alimentos na geladeira

Primeira prateleira: ovos, iogurte, leite e derivados

Segunda prateleira: sobras de alimentos.

Terceira prateleira: alimentos em descongelamento.

Gaveta: verduras, legumes e frutas.

Portas e compartimentos: bebidas, temperos, geleias, conservas, sucos e água.



Fonte: Usp.

[Voltar para o sumário](#)





Atenção! Alguns alimentos estragam mais rápido em temperaturas mais frias, portanto, deixe esses itens do lado de fora da geladeira: batata, alho, pães, açúcar, tomate, banana, abacaxi, cebola e mel.

#DicaSaborosa

1

Guarde os itens que vencem primeiro na frente dos que vencem por último no armário! Dessa forma, você evita que os que estão para vencer sejam esquecidos.

2

Utilize potes de plástico transparente ou vidro para armazenar o que sobrar das refeições. Assim, você diminui a chance de esquecer o que tem dentro deles e deixar a comida estragar.

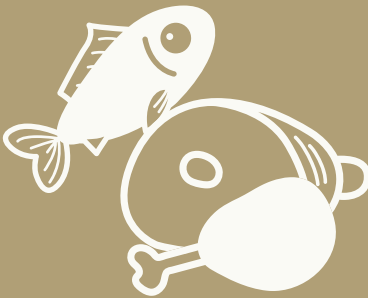
6.2.3. Cozinhe só o que for comer

Parece óbvio, mas o mesmo vale na hora de cozinhar: prepare a quantidade de alimentos de acordo com quantas pessoas irão comer. Isso vale para o dia a dia em casa, para as festas e para os churrascos com amigos e familiares. Esse é um hábito simples mas que pode fazer muita diferença.

[Voltar para o sumário](#)



Como calcular a quantidade de comida

EM CASA		
 Arroz e feijão	1 xícara	2 pessoas
 Carnes, aves e peixes	2 xícaras	1 pessoa
 Vegetais	Meia xícara	1 pessoa
 Macarrão	 Círculo de 2cm	1 pessoa
	 Círculo de 4cm	2 ou 3 pessoas
EM FESTAS		
12 salgadinhos assados 4 docinhos 100 gramas de bolo Cálculo médio por pessoa		
NO CHURRASCO		
300 g de carne 200 g de acompanhamento Cálculo médio por pessoa		

#Dica Saborosa

Para quem preferir, vários mercados e açougues oferecem um kit pequeno, médio ou grande com peças de carne vermelha, frango, linguiça e pão de alho já quantificadas para churrascos. Essa é uma boa opção para não perder a mão na hora de organizar esse tipo de refeição.

6.2.4. Aproveite os alimentos por inteiro e descubra novas receitas

Normalmente, certas partes dos alimentos como cascas, talos, sementes e raízes são descartados, mas sabia que elas podem dar origem a receitas saborosas?

Além de reduzir o desperdício, ao utilizar frutas e vegetais por inteiro você também estará contribuindo para sua própria saúde. Isso porque essas partes não tão comuns contém quantidade de fibras, vitamina C, ferro, cálcio e potássio até 40 vezes maiores do que aquelas geralmente consumidas.

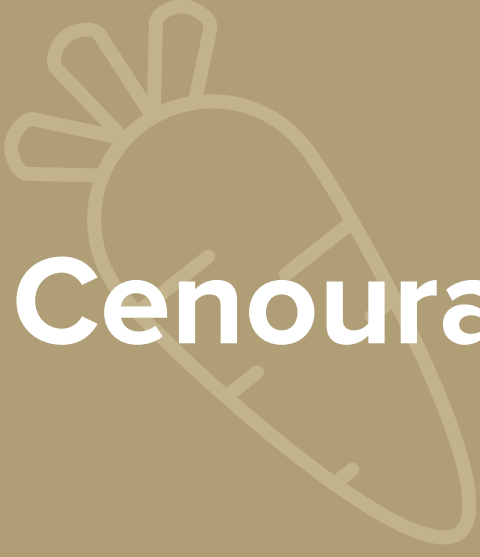
[Voltar para o sumário](#)

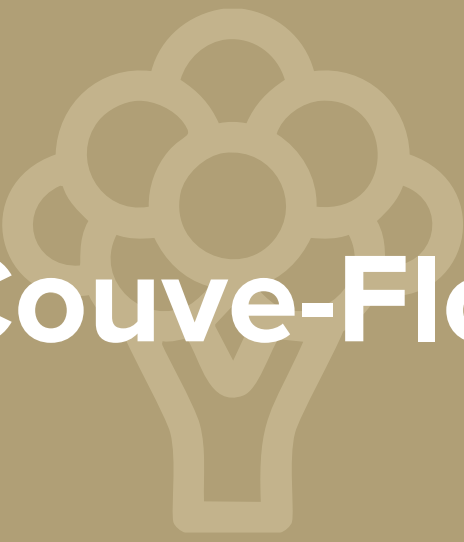


Os nutrientes “escondidos” nos alimentos

Alimento		Nutriente Fibras (g)
 Abóbora	Parte convencional	1,7
	Casca	2,34

Alimento		Nutriente Vitaminas (g)
 Banana	Parte convencional	3,90
	Casca	10,14

Alimento		Nutriente Cálcio (g)
 Cenoura	Parte convencional	5,00
	Casca	68,70

Alimento		Nutriente Vitaminas (g)
 Couve-Flor	Parte convencional	36,1
	Casca	122,70

Fonte: Sesi.

Outra forma de não jogar a comida fora é usar as sobras das refeições. Há quem não cultive esse hábito por medo de contaminação ou por considerar que a comida perde o sabor. Mas com um pouco de criatividade, é possível transformá-las em pratos deliciosos.

#DicaSaborosa

Nos sites abaixo, você encontra uma variedade de receitas que contribuem para reduzir o desperdício de alimentos. Chegou a hora de testar suas habilidades na cozinha e experimentar novos sabores!

comida
invisível

Comida
Invisível



Gastromotiva



Favela
Orgânica



SESC
Mesa Brasil



6.3 Na hora de comer fora de casa

A conscientização sobre o desperdício de alimentos também deve ser levada para fora de casa, na hora de tomar um café da manhã na padaria, almoçar em um restaurante ou jantar em uma lanchonete.

Pegue apenas o que vai comer.

Isso vale principalmente para os restaurantes por quilo, conhecidos como self-services. Quando for se servir, pegue apenas o que for comer. É melhor colocar menos comida e, se necessário, repetir, do que colocar muito e depois jogar fora.

Voltar para o sumário





Fique atento!

O tamanho do prato pode influenciar no tanto de comida que você come. Isso porque eles podem enganar os nossos cérebros, por meio da ilusão de ótica.

Imagine que você tem dois pedaços de sanduíche do mesmo tamanho. Um deles está em um prato grande e o outro em um prato pequeno. Mesmo que os pedaços sejam iguais, o sanduíche no prato maior pode parecer menor. Isso acontece porque o tamanho do prato ao redor do sanduíche influencia a nossa percepção da porção.



Ou seja, quanto maior o prato, menor parece a porção de comida.

[Voltar para o sumário](#)



A descoberta foi feita pelos pesquisadores Brian Wansink e Koert Van Ittersum, em 2012. Neste estudo eles observaram que as pessoas tendem a servir mais comida em pratos maiores e, conseqüentemente, acabam consumindo mais. Esse fenômeno está relacionado à ilusão de Delboeuf, em que dois círculos idênticos parecem ter tamanhos diferentes dependendo do círculo ao redor.



Você sabia?

Desde 1900 para 2012, o tamanho médio dos pratos aumentou 23%, passando de 24,4 centímetros para 30 centímetros.

Fonte: [Wansink e Ittersum \(2012\).](#)

#DicaSaborosa



Muitos restaurantes oferecem refeições P, M e G, e outros permitem que os clientes peçam do cardápio infantil. Escolhendo uma porção menor, você garante que não haverá sobras.

Sobrou comida? Leve pra casa!

[Voltar para o sumário](#)



7. Comece de onde estiver

[Voltar para o sumário](#)



Você pode mudar a sua realidade! Além das dicas acima, existem outras formas de contribuir para reduzir o desperdício de alimentos:



Seja voluntário

Os bancos de alimentos são organizações que recebem doações e distribuem para pessoas em situação de vulnerabilidade. Os voluntários podem ajudar na escolha, organização e distribuição dos alimentos.



Ajude organizações perto de você

Existem várias organizações espalhadas pelo Brasil que atuam no combate ao desperdício. Elas pegam alimentos que seriam descartados, mas que estão bons para serem consumidos, e entregam às pessoas em insegurança alimentar.

Você pode encontrá-las na nossa plataforma HUB Pacto Contra a Fome. Já são centenas de organizações cadastradas. Clique aqui e **junte-se à nossa rede! É simples, rápido e gratuito.**



Inclua as crianças nessa missão

Educação alimentar começa em casa: ensinar as crianças sobre a importância de valorizar os alimentos e evitar o desperdício é uma lição valiosa que os acompanhará por toda a vida. Você pode fazer isso por meio de conversas, brincadeiras e leituras.

[Voltar para o sumário](#)



#DicaSaborosa

Uma maneira leve e criativa de mostrar para a criançada a importância de não jogar comida fora é usando o “**Pote do Desperdício**”. Separe um pote com tampa e junte os restos de comida que a criança deixar ao final de cada refeição. No final da semana, mostre para ela e explique que, de pouquinho em pouquinho, jogamos muita comida boa no lixo.



Vote consciente

Na hora de votar e eleger um(a) candidato(a), preste atenção se ele ou ela possui propostas e ações que visam promover o acesso à alimentação saudável e um mundo mais sustentável. Políticas públicas são essenciais na resolução de problemas sociais como a pobreza, a fome e o desperdício de alimentos.



Seja um multiplicador

Compartilhe seu conhecimento. Fale com amigos, familiares, colegas de classe e trabalho sobre a importância de reduzir o desperdício de alimentos. Engaje-se em iniciativas locais. Participe de mutirões de colheita urbana e eventos sobre alimentação consciente. Juntos e juntas, podemos transformar a realidade do desperdício de alimentos no Brasil.

[Voltar para o sumário](#)





Para fixar, lembre-se:

- Compre só o necessário;
- Frutas, legumes e verduras feios também são nutritivos;
- Lave bem os alimentos;
- Armazene os produtos no local correto;
- Cozinhe só o que for comer;
- Pratique a consciência fora de casa;
- Transforme as sobras de alimentos em novas receitas;
- Aproveite cascas, sementes e talos.

Agora que você já sabe que pode fazer a diferença, espalhe por aí as informações que você aprendeu e seja um agente transformador na sua comunidade.

#LugarDeComidaÉNoPrato

Voltar para o sumário



8. Glossário

[Voltar para o sumário](#)



Aterro sanitário:

Local construído para decompor o lixo sólido gerado pela atividade humana de forma organizada e segura, para evitar a contaminação do solo, da água e do ar.

Cadeia produtiva de alimentos:

Conjunto de atividades que contemplam, desde a produção até o consumo final de um alimento.

Chorume:

Líquido poluente originado de processos biológicos, químicos ou físicos, na decomposição de resíduos orgânicos.

Combate à fome:

Um conjunto de esforços e políticas direcionadas para a erradicação da falta de alimentação adequada em uma determinada população.

Desperdício de alimentos:

Quando o alimento e/ou comida boa para o consumo são descartados, jogados fora. Se dá na casa das pessoas, em restaurantes, padarias, empresas, hotéis e outros serviços alimentares. No Pacto Contra a Fome, consideramos que todo alimento que poderia ser consumido, mas acaba no lixo, é desperdício — independentemente da etapa de produção em que isso acontece.

Dióxido de carbono:

Representado pela fórmula molecular CO_2 , o dióxido de carbono também é conhecido como gás carbônico. Tem papel fundamental na fotossíntese das plantas e, quando presente em altas concentrações na atmosfera, contribui para o efeito estufa e os desequilíbrios climáticos do planeta Terra.



Fome:

Insegurança alimentar grave. É a situação em que uma pessoa não tem comida, nem dinheiro para comprá-la, ou só quando faz uma refeição diária, ou, pior ainda, quando fica um ou mais dias sem comer, afetando também as crianças do domicílio.

Gases de efeito estufa (GEE):

São substâncias gasosas naturalmente presentes na atmosfera e que absorvem parte da energia emitida pelo Sol e aumentam a temperatura do planeta, ocasionando o fenômeno natural chamado de efeito estufa. Quando em excesso, gera eventos climáticos extremos como altas temperaturas, ciclones, alagamentos e secas.

Insegurança alimentar:

É a condição em que as pessoas não têm acesso consistente a alimentos suficientes, nutritivos e seguros para atender às suas necessidades alimentares. Pode ser dividida entre Leve, Moderada e Grave.

Insegurança alimentar grave:

Fome. É a situação em que uma pessoa não tem comida, nem dinheiro para comprá-la, ou só quando faz uma refeição diária, ou, pior ainda, quando fica um ou mais dias sem comer, afetando também as crianças do domicílio.

Insegurança alimentar leve:

Quando uma pessoa está preocupada ou não tem certeza se terá comida no futuro. E quando ela abre mão da qualidade para não comprometer a qualidade dos seus alimentos.

Insegurança alimentar moderada:

Situação na qual uma pessoa tem que comprar ou comer menos alimentos, ou mudar seus hábitos alimentares, afetando principalmente os adultos do domicílio.



Metano:

Representado pela fórmula molecular CH_4 , o metano é um gás incolor e sem cheiro. É um dos gases do efeito estufa mais significativos em potencial de agravamento do aquecimento global.

Organização das Nações Unidas (ONU):

É uma organização internacional cuja principal missão é a paz. Ela é formada pelo que se chama de países-membros e nenhum deles é obrigado a integrá-la; a ideia é que o país que concordar com os princípios da organização, como o trabalho pela paz e o desenvolvimento mundial, possa voluntariamente adentrá-la e somar na construção dessas metas.

Parte convencional:

Geralmente se refere à parte do alimento que é comumente consumida ou utilizada na culinária. Por exemplo, na maioria das frutas, a parte convencional é a polpa, enquanto nas cenouras é a raiz e nas alfaces é a folha.

Perda de alimentos:

Acontece durante as etapas de produção, colheita, armazenamento, transporte e processamento dos alimentos, antes de chegarem aos mercados, restaurantes e consumidores. É quando o alimento não pode ser aproveitado.

Pobreza (IBGE e Banco Mundial):

Pessoas que recebem até USD 5,50 dólares por dia (valor foi atualizado em 2022 para USD 6,85 dólares pelo banco mundial, mas o valor antigo ainda foi utilizado em publicações recentes).

Quebra de alimentos:

Ocorre na comercialização, quando o alimento está danificado ou deteriorado e não é considerado ideal para ser vendido.

[Voltar para o sumário](#)



Segurança alimentar:

Os moradores do domicílio têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente.

Sistemas alimentares:

Envolvem todos os processos relacionados à alimentação - desde a produção, o processamento e a distribuição de um alimento, até sua preparação e consumo.

Sistemas alimentares sustentáveis:

São modelos de produção, processamento e distribuição de alimentos em que não se tem perdas de recursos naturais e ambientais no processo, além de produzir alimentos mais saudáveis e seguros para a saúde do consumidor.

Voltar para o sumário



9. Referências

[Voltar para o sumário](#)



- 1.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua 2023.
- 2.** Integration Consulting e Pacto Contra a Fome - Relatório Diagnóstico sobre a Fome e o Desperdício de Alimentos no Brasil (2022).
- 3.** OCDE-FAO - Perspectivas Agrícolas (2023-2032).
- 4.** Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.
- 5.** Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) - Índice de Desperdício de Alimentos (2021).
- 6.** Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) - Índice de Desperdício de Alimentos (2024).
- 7.** Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) - O Estado da Segurança Alimentar no Mundo (2023).
- 8.** Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) - Perdas e Desperdícios Globais de Alimentos (2011).
- 9.** Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) - Índice de Desperdício de Alimentos (2024).
- 10.** Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) - Índice de Desperdício de Alimentos (2024).
- 11.** Centro de Pesquisa em Alimentos (FoRC - USP) - Cartilha Armazenamento de Alimentos na Geladeira.



No Brasil
do futuro,
a fome
faz parte
do passado.

Vamos
juntos
e juntas?

[Voltar para o sumário](#)





**PACTO
CONTRA
A FOME**



pactocontrafome.org



[@pactocontrafome](https://www.instagram.com/pactocontrafome)



[company/pacto-contra-a-fome/](https://www.linkedin.com/company/pacto-contra-a-fome/)



[@pactocontrafome](https://www.youtube.com/@pactocontrafome)

Voltar para o sumário

