

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Dia Mundial da Alimentação: Direito à alimentação para uma vida melhor e um futuro melhor.

Celebrado desde 1981 a **16 de outubro**.

“Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação (...)”.

Declaração Universal dos Direitos Humanos



Segurança Alimentar

Define-se como todas as pessoas, em qualquer momento, terem acesso físico, social e económico a alimentos suficientes, seguros e nutricionalmente adequados, que permitam satisfazer as suas necessidades nutricionais e as preferências alimentares para uma vida ativa e saudável.

Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO)

10,1% de prevalência de insegurança alimentar

Este valor representa a percentagem de famílias portuguesas que se encontram em situação de insegurança alimentar, ou seja os agregados familiares demonstram preocupação e/ou incerteza quanto ao acesso a alimentos no futuro ou quanto à qualidade dos mesmos.

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016

Em todo o mundo, até 783 milhões de pessoas enfrentam a fome devido a conflitos, repetidas situações de risco climático e crises económicas.

Food and Agriculture Organization of The United Nations (FAO)

Dois lados da problemática



Desperdício Alimentar

O desperdício alimentar vai para além de problemas éticos, sociais e económicos, visto que apresenta sérios impactos ambientais num mundo de recursos naturais limitados. Os valores de desperdício são elevados em todo o mundo e Portugal não é exceção.

184kg

De alimentos foram desperdiçados, em 2022, por pessoa.

Os agregados familiares foram responsáveis por **67%** do desperdício alimentar nacional e a restauração, hotelaria e similares por **12,4%**, em 2022.

Instituto Nacional de Estatística



É de elevada importância e urgência o combate ao desperdício e cada um, na sua realidade, pode colaborar para fazer a diferença. O contributo pode partir de forma individual, com uma gestão doméstica consciente, ou através de uma participação em comunidade, cooperando com entidades reconhecidas nesta área.

Acesso ao [Portal de Apoio às Escolas](#)

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Mais informações sobre em: www.fao.org/world-food-day/

Porto.

Fontes:

<https://www.fao.org/world-food-day/about/en>
Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xoid=INE&xoid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011470&contexto=bd&selTab=tab2

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/avaliacao-da-situacao-de-seguranca-alimentar/>
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpid=ine_indicadores&contexto=pi&indOcorrCod=0011469&selTab=tab0&xlang=pt

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/>