

GUIA
para um
Natal

— + —
sustentável





Ficha Técnica

Título: Guia para um Natal + sustentável

Conceção: Mariana Barbosa, Teresa Carvalho

Corpo Redatorial: Mariana Barbosa, Teresa Carvalho

Revisão: Sónia Xará

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Guia para um Natal + sustentável. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

Dezembro /2017

© APN





Índice

Contextualização

Sugestões para planear a ceia de Natal

Outras sugestões

Nota final



Contextualização

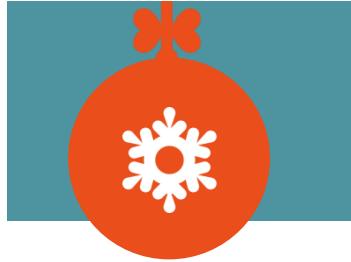
A **Associação Portuguesa de Nutrição** tem vindo a desenvolver, desde maio de 2017, um rol de iniciativas no âmbito do **Programa de Sustentabilidade Alimentar**, com o intuito de consciencializar e transmitir à comunidade científica e não científica a importância desta matéria no dia-a-dia, de forma a se garantir a subsistência das gerações vindouras.

Deste modo, este **Guia** designado por **“Guia para um Natal + sustentável”** tem por objetivo auxiliar a população a ter um consumo mais consciente durante a época Natalícia; pois nesta altura do ano são muitos os produtos importados, as emissões de carbono emitidas para a atmosfera e o desperdício alimentar, bem como outros resíduos, gerados na construção das refeições da véspera e do dia de Natal.

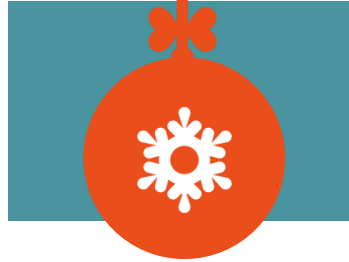
Assim, **envolva-se neste espírito** e com as nossas sugestões desfrute de um **Natal mais sustentável.**

Nota: As estratégias apresentadas neste Guia são apenas alguns exemplos. 

Sugestões para planear a ceia de Natal



Comprar **ingredientes locais**, produzidos na proximidade, pois têm uma cadeia de distribuição curta. O consumo de alimentos locais promove a economia da região e minimiza a pegada de carbono.



Preferir **ingredientes da época**. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época. Além de que, podem apresentar melhores características organoléticas e nutricionais.



Optar por **ingredientes frescos**, de modo a diminuir a quantidade de recursos utilizados (p.ex. água, combustível).



Adquirir ingredientes produzidos através de **métodos** que **respeitam o ambiente** e os **animais**.



Sugestões para planear a ceia de Natal



Ocupar 3/4 do prato com alimentos de **origem vegetal** e 1/4 do prato com alimentos de origem animal.



Complementar a refeição com **leguminosas** (p. ex. grão-de-bico).



Moderar a quantidade de sobremesas.



Planear a refeição atempadamente e realizar a respetiva **lista de compras**, de acordo com o número de convidados.



Sugestões para planear a ceia de Natal



Respeitar o esquema habitual das **refeições** durante o dia para evitar o consumo excessivo na ceia de Natal.



Servir as porções em conformidade com a **Roda da Alimentação Mediterrânica** e as especificidades individuais.



Consumir alimentos provenientes do **comércio justo**.



Moderar o consumo de **bebidas alcoólicas**. Prefira as bebidas com embalagens reutilizáveis e com tara.



Sugestões para planear a ceia de Natal



Adquirir **embalagens familiares** ou optar por **produtos avulso**, em função da quantidade pretendida.



Eleger **eletrodomésticos** para a cozinha (p.ex. frigorífico, fogão, forno) com uma **gama energética mais elevada** (p.ex. A+++).



Otimizar o uso do **forno** e preferir cozer os alimentos na **panela de pressão**.



Reaproveitar as **sobras** dos alimentos (p.ex. a roupa velha pode ser feita com as sobras do bacalhau, tostas com o pão do dia anterior, bolinhos de bacalhau com as sobras de batata cozida e bacalhau).



Sugestões para planear a ceia de Natal



Preparar e servir os alimentos com **utensílios adequados**, de modo a diminuir o desperdício alimentar (p.ex. facas afiadas, descascadores, colheres doseadoras).



Preferir **servir os alimentos** diretamente no prato para reduzir o desperdício alimentar.



Reutilizar a **água de cozedura**, os **talos**, as **folhas**, as **cascas**, e as **sementes** para outras preparações (p.ex. sopas, caldos, coberturas crocantes, sobremesas, águas aromatizadas, respetivamente).



Manter a **panela tapada** durante a cocção e **desligar o fogão/forno** alguns minutos **antes do final da cozedura**.



Outras sugestões | Antes do Natal



Adquirir os **presentes no comércio local** ou fabricados em Portugal.



Escolher **presentes solidários** e, preferencialmente, construídos com materiais reciclados.



Utilizar **papel reciclado, papel de embrulho antigo, papel à base de fibras naturais** ou **restos de tecido** para fazer os embrulhos. Recorrer a opções diferentes para os laços (p. ex. cordas, ramos de pinheiro, tecido).



Eleger decorações para a casa, a partir de **materiais reutilizáveis** (p.ex. bolas de natal em tecido, lâmpadas antigas, em formato vela, tampas de metal, frascos de vidro, cd's).



Outras sugestões | Antes do Natal



Construir a **árvore de Natal com material reciclável** (p.e. cartão, madeira).



Utilizar **iluminação decorativa de baixo consumo** (p.ex. lâmpadas LED).



Eleger **velas degradáveis**; as de cera de abelha são preferíveis às velas de parafina que são feitas à base de petróleo.



Outras sugestões | Durante o Natal (24 e 25 dez.)



Optar por materiais **não descartáveis nas refeições** (p.ex. pratos, copos, naperons para bolos, palhinhas).
Eleger o uso de **guardanapos de pano**.



Realizar **caminhadas**, em família, após as refeições.



Dinamizar **atividades em família** que recorram a poucos recursos e estimulem a atividade física (p.ex. saltar à corda, dançar).



Outras sugestões | Depois do Natal



Guardar os **embrulhos** que se encontrem em bom estado para **reutilizar**.



Reciclar os materiais de embrulho (p.e. papel, plástico, cartão).



Separar no ecoponto os materiais de **plástico, metal, vidro, cartão, papel, pilhas e óleos usados**.



Adiar em alguns dias a **deposição dos resíduos** não orgânicos para evitar a acumulação junto dos contentores.



Outras sugestões | Depois do Natal



Fazer **compostagem** dos resíduos orgânicos.



Repartir as sobras por entre os elementos da família ou oferecer a instituições de caridade (em recipientes não descartáveis).



Regressar ao esquema de refeições habitual.



Retornar os hábitos de **exercício físico**.



Nota final

Neste **Natal** ofereça um **presente ao planeta** e contribua, ativamente, para que esta época seja mais **rica em abraços** e **pobre em resíduos**. Pois, **pequenos contributos** em larga escala podem **fazer a diferença** para deixarmos um planeta melhor às gerações futuras.

Por isso, lançamos como **desafio e resolução de Ano Novo para 2018** a prática de uma **alimentação saudável** e **mais sustentável**. Para o ajudar a embrulhar-se neste espírito, sugerimos que consulte as propostas **deste Guia** e as que se encontram no **Guia** **“Alimentar com consciência: estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária”** e no **E-book** **“Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar”** disponíveis, gratuitamente, no site da Associação Portuguesa de Nutrição.



★ Ajude-nos a divulgar esta mensagem



5 RECOMENDAÇÕES DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

1. **COMPRA PRODUTORES LOCAIS,** SEMPRE QUE POSSÍVEL

2. **PREFIRA ALIMENTOS FRESCOS, LOCAIS E DA ÉPOCA**

3. **TENHA UMA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA**

4. **REPENSE, REDUZA, REUTILIZE E RECICLE**

5. **AJUDE A PROMOVER A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. ENVOLVA-SE**

WWW.APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Contacte a Associação Portuguesa de Nutrição, caso pretenda ter acesso a marcadores para divulgar e disseminar a mensagem.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto
Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

