



Dia Mundial da

Alimentação

16 DE OUTUBRO

Em 2025, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) celebra o seu 80.º aniversário e lança um apelo global: agir em conjunto para transformar os sistemas agroalimentares, construindo um futuro pacífico, sustentável, próspero e com segurança alimentar para todos.

O acesso a uma alimentação saudável, produzida em equilíbrio com o planeta, exige o compromisso de governos, organizações e cidadãos. Mas também começa em cada um de nós.

A **Direção-Geral do Consumidor** associa-se a esta data para promover não só uma **alimentação saudável**, mas também uma **alimentação sustentável e amiga do ambiente**.

Uma dieta equilibrada, completa e variada é essencial para promover a saúde e prevenir doenças.

Siga as recomendações da **Roda da Alimentação Mediterrânica**, que de forma simples mostra como escolher e combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária. Prepare refeições nutricionalmente equilibradas e respeite as porções recomendadas pela Roda dos Alimentos.

O que pode fazer no dia a dia

Na compra

- Planeie as refeições da semana.
- Faça uma lista dos alimentos que precisa comprar e cumpra-a.
- Prefira produtos **locais, frescos e da época**.
- Compre apenas a quantidade necessária, privilegiando alimentos a granel.
- Verifique sempre o **prazo de validade** dos alimentos:
 - “Consumir até...” → indica a data-limite de consumo (ex.: iogurtes, queijo fresco). Após esta data, o alimento não deve ser consumido.
 - “Consumir de preferência antes de...” ou “Consumir de preferência antes do fim de...” → indica a data de durabilidade mínima. O alimento pode ser consumido depois desta data, desde que a embalagem e as suas características se mantenham inalteradas.
- Utilize sacos reutilizáveis e transporte corretamente os alimentos congelados.

O que pode fazer no dia a dia

Em casa

- Guarde os alimentos de acordo com as indicações do rótulo.
- Organize o frigorífico e a despensa, consumindo primeiro os produtos mais antigos.
- Prefira métodos de confeção saudáveis: grelhar, cozer ou refogar com pouca gordura.
- Aproveite integralmente os alimentos:
 - Talos e folhas em sopas.
 - Fruta madura em batidos ou sumos.
 - Pão do dia anterior em açordas
 - Sobras transformadas em novas refeições.
- Reutilize sempre que possível: por exemplo, **aproveite a água da cozedura** de legumes para sopas ou para regar plantas.

Lembre-se: Cada ação conta!

Por mais simples que seja, contribui para um futuro com **mais saúde, menos desperdício e maior sustentabilidade.**

Neste **Dia Mundial da Alimentação 2025**, inspire-se no lema da FAO **“De mãos dadas por uma alimentação melhor e por um futuro melhor”** e aja em conjunto por um mundo onde todos tenham acesso a alimentos saudáveis, acessíveis e produzidos em harmonia com a natureza.