



**Margarida Oliveira, Diretora Técnica
da Associação O Saltarico**





4º Colóquio E3S

Alimentação e Nutrição
Redução do desperdício

Contexto

O Saltarico é uma IPSS sediada em Sto. António dos Cavaleiros cuja actividade envolve as respostas sociais de creche, pré-escolar, ATL e apoio ao estudo.

População residente

32 crianças de 1 ano

36 crianças de 2 anos

97 crianças de Pré – escolar

56 jovens de ATL (valor médio)

12 jovens de sala estudo (valor médio)

20 adultos (valor médio)

Situação inicial

Diariamente existiam sobras das refeições confeccionadas...

...e numa boa gestão, estas sobras eram entregues a várias famílias carenciadas...

...mas alimentar famílias carenciadas não faz parte da missão da Organização.

Então, as sobras são um desperdício ... que implicam custos...

Solução: Acabar com as sobras

Como acabar com as sobras?

Para acabar com as sobras é necessário reformular o processo de alimentação e nutrição, de forma a confeccionar apenas as quantidades necessárias ao número de refeições a serem servidas...

...mas respeitando sempre as **Boas Práticas** de:

- **Nutrição**
- **Redução de desperdício**
- **Aprovisionamento responsável**



Boas práticas de nutrição

Boas Práticas de Nutrição

Na escolha dos ingredientes



- Respeitar os conceitos da roda dos alimentos
- Reduzir consumo de açúcar e sal

Boas Práticas de Nutrição

Partindo da definição das quantidades correctas a serem servidas...

- Adultos 100/150gr carne/pessoa s/osso, c/osso 200gr
- Adultos 200/250gr peixe /pessoa, 150/170gr limpo
- Crianças 1 ano 25/30gr (carne limpa ou peixe limpo)
- Crianças 2 anos 35/40gr (carne limpa ou peixe limpo)
- Crianças 3, 4 e 5 anos 50/60/70gr (carne limpa ou peixe limpo)
- Crianças com mais de 6 anos do ATL entre 70/100gr (carne limpa ou peixe limpo)

Quantidades adequadas para uma refeição

... podemos calcular a quantidade necessária para fornecer uma refeição à população residente,...

| Ex: Carne de vaca | Nº pessoas | Quant. em Kg. | Total em Kg |
|---------------------|------------|---------------|---------------|
| Adultos | 20 | 0,15 | 3,000 |
| Crianças até 2 anos | 68 | 0,035 | 2,380 |
| Pré-escolar | 97 | 0,06 | 5,820 |
| ATL | 56 | 0,085 | 4,760 |
| Totais | 241 | | 15,960 |

Atendendo aos valores indicados, para confeccionar uma refeição de carne de vaca para a população mencionada são necessários 16Kg de carne.

Quantidades adequadas para uma refeição

... construir uma tabela indicando as quantidades a serem confeccionadas para os pratos mais comuns...

CARNE:

Carne de vaca/porco = 16Kg (13kg no início do ano)

Frango inteiro = 17 un. c/ cerca de 1,3kg cada (15 no início do ano)

Frango p/guisar = 16 un. c/ cerca de 1,3kg cada (14 no início do ano)

Perna de Perú inteira = 11 un. c/ cerca de 2,2kg (9 no início do ano)

...

PEIXE:

Pescada, Maruca etc = 15 kg

Filetes ou peixe s/espínhas = 13 kg

Douradinhos/Argolinhas etc = 12kg

Peixe espada ou Salmão = 14kg

...

Quantidades adequadas para uma refeição

... e a experiência mostrou-nos quais as quantidades adequadas para os acompanhamentos:

Ex. Arroz - 5 kg, esparguete - 5,5 kg, puré de Batata - 5 kg, ...

Finalmente, e para melhor definir as quantidades necessárias, devemos ter em atenção os seguintes requisitos:

- Existência de intolerâncias e alergias alimentares
- Necessidades de ementas específicas – vegetarianismo e objeções à ingestão de carne de vaca ou porco
- Atender a que o consumo individual das crianças e jovens aumenta ao longo do ano lectivo



Boas práticas de redução do desperdício

Boas práticas de redução do desperdício

“Em Portugal, por ano, são desperdiçadas 1 milhão de toneladas de comida.

Cerca de 17% dos alimentos produzidos.”

Fonte: Momentos Expresso, 4 out. 2019

- Para reduzir/evitar o desperdício de alimentos deve utilizar-se um método rigoroso e sistemático de definição das quantidades a serem confeccionadas.

Boas práticas de redução do desperdício

Metodologia utilizada

- Até às 10H00, a cozinha é informada do número de refeições necessárias
- Atendendo a esse número, à ementa do dia e à tabela das quantidades a serem confeccionadas para 241 refeições, calculam-se as quantidades necessárias para o dia.

Exemplo: A quantidade de carne de vaca necessária para R refeições calcula-se usando a expressão

$$\textit{Quantidade necessária para R refeições} = \frac{R}{241} \times 16$$

Relembrando que 16 são os quilos de carne de vaca necessários para 241 refeições

Boas práticas de redução do desperdício

Metodologia utilizada

- Diariamente regista-se o peso das sobras ou o peso estimado das faltas (indicador do processo)
- Mensalmente analisam-se os registos, verificando a necessidade de se alterarem as tabelas.
- Quando existam sobras, elas são entregues a 2 famílias sinalizadas.



Boas práticas de reutilização

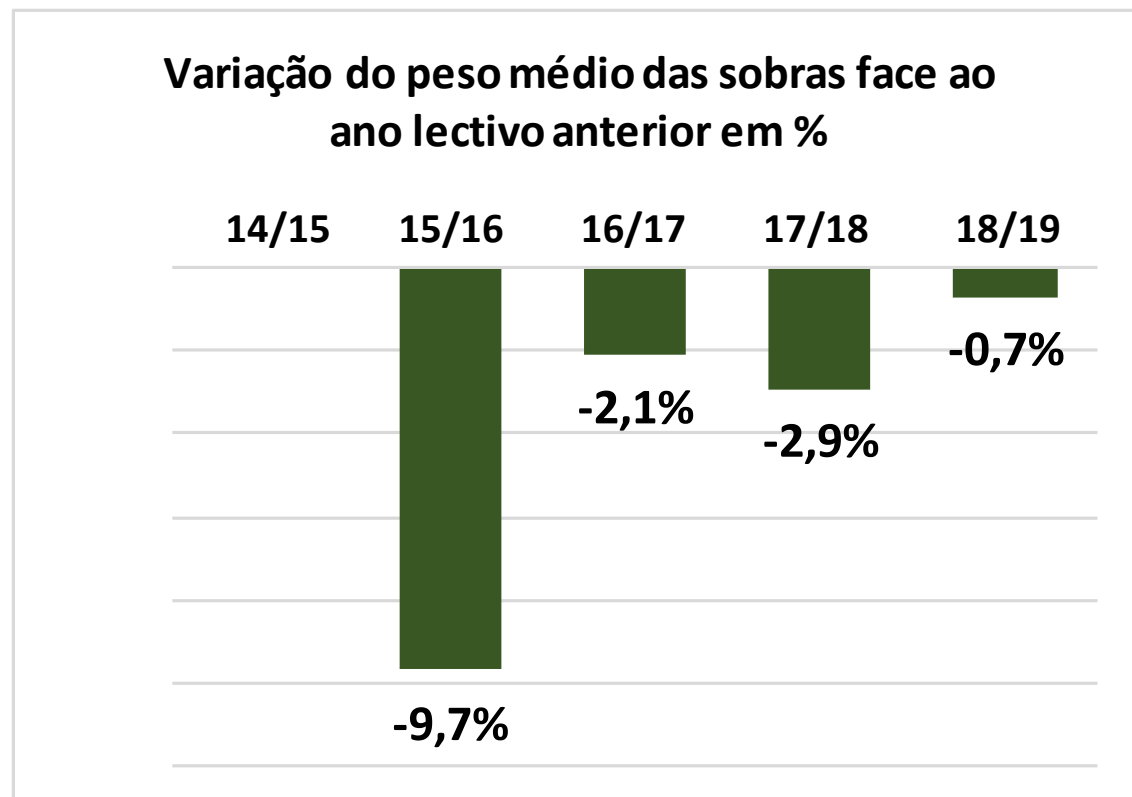
Sempre que por factores não controláveis (faltas de última hora, viroses,...) as sobras excedem as quantidades necessárias para a alimentação das duas famílias referenciadas,

- os alimentos são devidamente conservados...
- e no dia seguinte são servidos aos colaboradores que, depois de consultados, manifestaram disponibilidade para os consumir.

Resultados do processo

Conforme referido num slide anterior há uma avaliação mensal dos resultados obtidos.

O valor médio anual do peso das sobras apresenta a seguinte evolução:



Observações finais

- O processo foi desenvolvido no 3º período do ano lectivo 2014/15 e implementado no ano lectivo seguinte
- Diariamente, na fase de desenvolvimento (1 mês) foram pesadas as sobras para se ter um valor quantitativo inicial de referência
- Imediatamente após a implementação obtiveram-se valores significativos na redução das sobras demonstrando que a metodologia é a adequada
- Actualmente o processo é controlado através da medição do peso das sobras uma vez por semana em dia escolhido aleatoriamente

Nota: Os dados contabilísticos não possibilitam a definição de um indicador monetário para avaliar os ganhos obtidos.

Verificou-se também que a fiabilidade de um indicador deste tipo não era adequada devido às diversas causas que o influenciariam (variação de preço por mudança de fornecedor, por variação do custo de aquisição...)



Boas práticas de provisionamento responsável

Boas Práticas de Aproveitamento responsável

Para contribuir para a sustentabilidade ambiental, o consumidor ao adquirir alimentos, deve certificar-se que:

- **Compra produtos produzidos localmente**
- **Compra frutas e legumes da época**
- **Compra as quantidades adequadas**
- Outros: (compra produtos a granel,...)



Produtos produzidos localmente

Consumir produtos produzidos localmente tem a vantagem de:

- **Garantir que esses produtos não foram sujeitos a grandes viagens e a grandes processos de conservação.** => **Vantagem ambiental: redução consumo energia**

Frutas e legumes da época

Consumir frutas e legumes da época tem várias vantagens:

- **Garantir que esses produtos não foram sujeitos a grandes processos de conservação.** => **Vantagem ambiental**
redução consumo energia
- **Em princípio, o preço de aquisição é mais baixo.** => **Vantagem económica**
- **Naturalmente serão mais saborosos e nutritivos.** => **Vantagem satisfação do cliente**

Existem vários sites com informação sobre os produtos da época. Por ex:
<https://www.contasconnosco.pt/artigo/poupe-ao-consumir-alimentos-da-epoca-saiba-qualis-as-frutas-e-legumes-deste-mes>

Quantidades adequadas

A quantidade de produtos alimentares armazenada na Instituição deve garantir que:

- A segurança no fornecimento de refeições está assegurada.
 - Estão minimizadas as necessidades de conservação de alimentos. => **Vantagem ambiental**
redução consumo energia
- Vantagem económica**
redução de equipamentos refrigeração/congelação e respectiva manutenção

Aquisição de produtos alimentares

A carne, legumes, fruta e charcutaria são encomendados, conforme as necessidades, ao “V.....”, comerciante local, às 3^{as}, 5^{as} e 6^{as} para serem entregues na manhã do dia útil seguinte.

- Compras locais
- Produtos da época
- Stocks mínimos

Entre os dias 20 e 23 é elaborada a lista das necessidades de produtos alimentares secos e enlatados para o mês seguinte, tendo em atenção as quantidades em stock e enviadas as requisições aos fornecedores aprovados.

A woman in a grey blazer stands in profile, facing a large whiteboard in a meeting room. The room has a white brick wall and a large window on the right. In the foreground, the backs of several audience members are visible as they sit at tables.

Disseminação de boas práticas

Disseminação de boas práticas

Dinamização da comunidade

Acções dirigidas às crianças do pré-escolar com divulgação às famílias (exemplos)

- **Horta pedagógica** - plantamos **legumes para consumo interno** - as crianças participam neste processo como forma de consciencializar para o consumo de verduras e fruta.
- **Caixa de compostagem** – **rentabilizar os resíduos orgânicos** – para utilização na Horta
- **Estufa hidropónica** – para plantação de alface - este projeto procura produzir alface suficiente para consumo interno, **minimizando a sua compra**
- **Projeto da Câmara Municipal de Loures** – Ações de sensibilização – “A nossa casa é um planeta”



Obrigado pela vossa
atenção

Isabel Vilas
isabelsaltarico@sapo.pt