

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 octombrie 2023

Celebrată anual în România în data de 16 octombrie, Ziua Națională a Alimentației și a Combaterii Risipei Alimentare este o oportunitate pentru a ne aminti faptul că lipsa hranei, foamea și malnutriția pot afecta orice țară din lume și că sunt necesare acțiuni globale pentru a reduce cantitatea de alimente risipite.

Se estimează că 811 milioane de oameni suferă de foame, două miliarde suferă de deficiențe de micronutrienți - adică deficiențe de vitamine și minerale - și milioane de copii suferă de diferite forme de subnutriție.

Risipa de alimente este o problemă mondială care a căpătat o importanță din ce în ce mai mare pe agenda publică și politică din ultimii ani. Importanța acestui subiect va continua să crească, având în vedere nevoia de a hrăni o populație mondială aflată în creștere.

Problema securității alimentare, a accesului populației la produse agroalimentare de bază și de calitate corespunzătoare, constituie o preocupare majoră cu care se confruntă, într-o măsură mai mare sau mai mică, toate statele lumii, dar în primul rând cele subdezvoltate sau în curs de dezvoltare. Asigurarea securității alimentare pentru toți indivizii, contribuie la liniștea socială, la stabilitate și prosperitate.

La nivel global aproximativ o treime din totalul alimentelor produse pentru consumul uman este irosită, iar în Uniunea Europeană se estimează că 20% din totalul alimentelor produse se pierd sau se irosesc, în timp ce 43 de milioane de oameni de la nivelul Uniunii Europene nu își permit zilnic mese care să asigure o alimentație adecvată.

Conform raportului Programului Națiunilor Unite pentru Mediu ¹ din 2021, risipa alimentară pentru țara noastră a fost de 70Kg/ cap de locuitor/an, estimat ca fiind de 1 353 077 tone/an. 70% din risipa alimentară provine din gospodăriile populației (peste 50% – 47 de milioane de tone), servicii de alimentație publică și de vânzare cu amănuntul.

O conștientizare a soluțiilor posibile și a beneficiilor care decurg din reducerea risipei alimentare poate îmbunătăți lucrurile.

În acest context, toți actorii din lanțul alimentar au un rol important în prevenirea și reducerea risipei alimentare, cei care produc și procesează alimente (fermieri, producători și procesatori de alimente), cei care comercializează alimentele (sectorul ospitalității, comerțanții cu amănuntul) dar și consumatorii înșiși, fiecare dintre noi trebuie să găsească soluții potrivite pentru a reduce risipa alimentară.

Învață să faci alegeri înțelepte!

1. Adoptă o dietă mai sănătoasă, mai durabilă; mesele sănătoase nu trebuie să fie elaborate;
2. Cumpără doar ceea ce ai nevoie; întocmește o listă de cumpărături și evită cumpărăturile impulsive;
3. Alege și fructe sau legume imperfecte; utilizează-le pentru smoothie-uri, sucuri și deserturi;
4. Păstrează alimentele cu înțelepciune; depozitează produsele mai vechi în partea din față a dulapului sau a frigiderului și pe cele noi în spate;
5. Citește eticheta alimentelor; uneori, mâncarea poate fi consumată în siguranță după data de consum, în timp ce data de expirare este cea care spune când nu mai este sigur să mănânci;

¹ Sursa: [UNEP Food Waste Index Report 2021 | UNEP - UN Environment Programme](#)

6. Alege porțiile mici atunci când iei masa acasă sau împarte cu prietenii porțiile mari la restaurant;
7. Nu arunca mâncarea rămasă; congelează și folosește-o ca ingredient într-o altă masă;
8. Folosește resturile alimentare ca și compost; în acest fel oferi nutrienții înapoi solului și reduci amprenta de carbon;
9. Respectă mâncarea;
10. Sprijină producătorii locali de alimente;
12. Folosește mai puțină apă;
13. Păstrează solul și apa curate;
14. Mănâncă mai multe legume și fructe.
15. Donează alimente care altfel ar fi irosite.

Începând cu anul 2016, Comisia Europeană implementează un Plan de acțiune dedicat pentru a reduce pierderile și risipa de alimente, înființând Platforma UE, cu scopul de a sprijini toți actorii în definirea măsurilor necesare în acest domeniu, pentru diseminarea celor mai bune practici și evaluarea progresului înregistrat în timp. Platforma a elaborat Recomandări-cheie de acțiune în prevenirea risipei alimentare, abordând acțiunile solicitate de actorii publici și privați în fiecare etapă a lanțului de aprovizionare cu alimente (decembrie 2019).

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBĂTERII RISIPEI ALIMENTARE

16 octombrie 2023



La nivel global se pierde: **1/3** din alimente.

La nivel european se pierde: **20%** din alimente.

70% din risipa alimentară provine din: gospodăriile populației.

În România se pierde **70 kg** de alimente anual per capita.



DINTRE ACESTE:

45% fructe și vegetale

35% pește și fructe de mare

30% cereale

20% lactate

20% carne

MODALITĂȚI DE A REDUCE RISIPA ALIMENTARĂ



ACASĂ:

Planificați-vă mesele și folosiți surplusul de la mesele anterioare!
Citiți informațiile despre termenul de valabilitate al alimentelor.

Pe eticheta produselor se pot întâlni mențiunile:

- "a se consuma, de preferință, înainte de ...", sau "a se consuma, de preferință, până la sfârșitul ..."!
- "expiră la data de ..." (pentru produsele care au un grad ridicat de perisabilitate și pot fi periculoase pentru sănătate dacă sunt consumate după data limită)

Puneți mai puțin în farfurie și reumpleți dacă este cazul!

Depozitați alimentele în mod corespunzător (verificați instrucțiunile de stocare de pe etichetă, asigurați-vă că temperatura în frigider este între 1 °C și 5 °C)!

Utilizați alimentele stocate acasă – „**primul intrat, primul ieșit**”!



LA MAGAZINE SAU PIAȚĂ:

Faceți o listă de cumpărături!

Nu cumpărați când vă este foame!
Cumpărați doar cantitatea de care aveți nevoie (dimensiunea potrivită a ambalajului sau alimente vrac)!
Achiziționați și consumați produsele aflate la reduceri și care sunt aproape de atingerea termenului de valabilitate.



LA SERVICIU / ȘCOALĂ:

Cereți să vi se servească porția potrivită pentru dumneavoastră (la cantină)!

Diseminați către colegi recomandările despre cum putem preveni risipa de alimente!



ÎN CAFENELE, RESTAURANTE ȘI HOTELURI:

Puneți puțin în farfurie și reumpleți dacă este cazul!
Luați acasă ce vă rămâne!

ÎNVAȚĂ SĂ FACI ALEGERI ÎNȚELEPTE!