ALIMENTAÇÃO:

Como fazer boas escolhas para você e para o planeta.

O QUE É PRODUZIDO NO CAMPO VAI PARA A MESA DE TODO MUNDO!

VOCÊ SABIA que todo alimento que você come é resultado do trabalho de um agricultor ou uma agricultora?

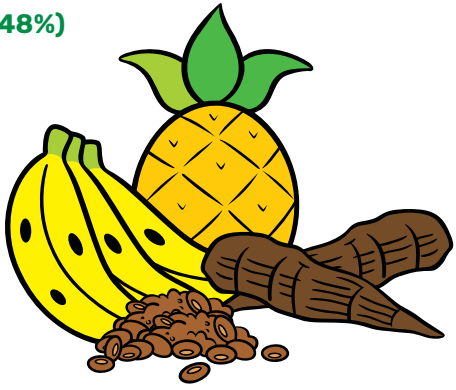
Desde uma deliciosa fatia de melancia até o lanche que se come no recreio do colégio, todo alimento tem sua origem no plantio ou no cultivo de frutas, verduras, legumes ou grãos.

O arroz e o feijão do almoço, o abacaxi da sobremesa, o trigo usado para o pãozinho francês... Todos os alimentos que sua família come vêm do trabalho de agricultores.

A IMPORTÂNCIA DA AGRICULTURA FAMILIAR

VOCÊ SABIA que 77% das propriedades rurais brasileiras (ou seja, 8 em cada 10) são de agricultores familiares? Grande parte dos alimentos que chega à mesa dos brasileiros vem de propriedades da agricultura familiar.

Quase metade da banana e do café (48%) produzido para o consumo nacional vem da agricultura familiar.
Os agricultores familiares também produzem 8 a cada 10 mandiocas (80%), quase 7 a cada 10 abacaxis (69%) e mais de 4 a cada 10 sacos de feijão (42%).



QUAL É O CAMINHO DA COMIDA ATÉ A SUA MESA?

Agora que você já sabe que a sua comida não apareceu por acaso nas prateleiras do supermercado, na banca do feirante ou na cesta semanal, que tal descobrir todo o caminho que ela percorre?

Primeiro é preciso saber que esse caminho varia de região para região e que há muitas formas de comprar seus alimentos (vamos falar mais delas na sequência), mas, de uma forma geral, o processo é assim:

1. Recurso natural: é o conjunto de matérias-primas que dão origem ao alimento. Por exemplo, a mandioca, depois de todo o processo, pode se transformar em uma tapioca bem quentinha e deliciosa.

2. Agricultura e pecuária: é o cultivo do recurso natural. O agricultor é quem vai plantar, cuidar e colher a mandioca para que ela um dia chegue ao seu prato em forma de tapioca.

3. Processamento: é a transformação, muitas vezes industrial, do recurso natural em um alimento para consumo. No exemplo da tapioca, é na indústria que a mandioca é esmagada e sua fécula (ou o amido da mandioca) é adicionada à água, formando a goma. Essa goma é, então, ensacada para ir para a próxima etapa da produção. No caso de frutas e verduras frescas, por exemplo, pode não ser necessário o processamento.

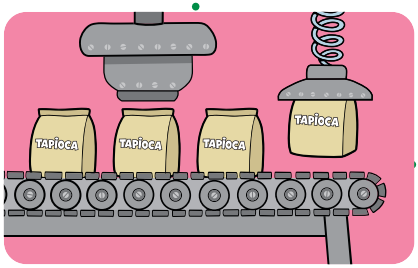
4. Transporte: assim que a indústria termina o processamento do alimento, ele precisa ser transportado para um lugar onde os consumidores possam comprá-lo. Dependendo do alimento, pode ser o transporte de um local ao outro ou em várias etapas.

5. Ponto de venda: após o transporte, o alimento chega para ser vendido em feiras, Centrais Estaduais de Abastecimento (CEASAs), supermercados, lojas ou outros pontos de venda.

6. Consumo: por fim, quando adquirido pelas pessoas, o alimento pode então ser preparado e consumido. No exemplo da tapioca, a pessoa que for cozinhar a goma de mandioca, usando uma frigideira e uma peneira, vai fazer uma tapioca fresquinha, que pode ser recheada com outros alimentos disponíveis em casa.

1 Recurso natural

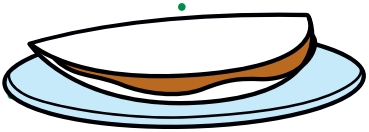
2 Agricultura e Pecuária



3 Processamento

4 Transporte

5 Ponto de venda



6 Consumo

AS VANTAGENS DOS ALIMENTOS FRESCOS

Quando ficamos doentes, precisamos de remédio, médico e hospital. Mas e se pudéssemos prevenir doenças e cuidar da nossa saúde comendo melhor?
Quando comemos frutas, verduras, legumes e grãos que foram colhidos por um agricultor perto de onde moramos, respeitando os tempos da natureza, temos uma série de benefícios:

COMIDA FRESCA E SABOROSA:
alimentos colhidos na época são muito mais suculentos.

ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:
alimentos orgânicos normalmente são melhores para a nossa saúde e a do planeta.

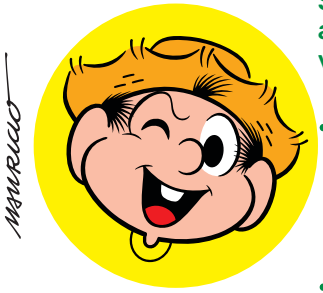
ECONOMIA DE DINHEIRO:
comer o que a natureza oferece em cada época do ano muitas vezes também é mais barato, já que há mais fartura do alimento no momento da compra.

MELHOR PARA O PLANETA:
consumir localmente diminui a necessidade de transporte e gera menos poluição, além de fortalecer a economia local.

PRATOS COLORIDOS E CHEIOS DE CULTURA:
comer comida que vem da terra, regional, orgânica e sem preconceitos, aproveitando para conhecer os hábitos alimentares locais, é um ótimo jeito de crescer cheio de saúde!

A maneira como a comida é feita hoje pode, sim, mudar e depende de nós! Você, sua família, os agricultores, as empresas, as indústrias e o governo.

TODOS SOMOS RESPONSÁVEIS PELO FUTURO DO NOSSO PLANETA.



Se quiser saber mais sobre este assunto, é só clicar e assistir aos vídeos acessando o *QR code.*

"VOCÊ COME E MUDA O PLANETA"

"O DESPERDÍCIO DO PLANETA"

COMO ENCONTRAR UM AGRICULTOR OU UMA AGRICULTORA PERTO DE VOCÊ?

Comer produtos fresquinhos e ainda apoiar pequenos agricultores que vivem perto de você pode parecer difícil, mas é muito mais fácil do que você imagina.

Quase todas as grandes cidades brasileiras possuem feiras de rua com alimentos fresquinhos colhidos por um agricultor. Vale a pena pesquisar para saber a mais próxima de você.

Também é possível encontrar frutas, verduras e legumes nas **Centrais Estaduais de Abastecimento (CEASAs)** espalhadas pelo Brasil. Em São Paulo, por exemplo, é a **CEAGESP**. Na Bahia, no Distrito Federal e no Rio Grande do Sul, são **CEASAs.**

Uma terceira opção é tornar-se um coagricultor em uma **Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA)**. Nesse sistema, os coagricultores pagam uma cota fixa mensal e recebem uma caixa semanal ou quinzenal de produtos agrícolas, como frutas, verduras, legumes, ovos, leite e o que mais estiver combinado com seu agricultor. Quem produz, por sua vez, ganha uma renda mais estável e segura, além de uma conexão mais próxima com sua comunidade.

Para saber se existe uma **CSA** perto da sua casa, você pode acessar o *site* da **CSA Brasil: csabrasil.org** e **IDEC: feirasorganicas.org.br**

O QUE ESTÁ FRESQUINHO EM CADA MÊS

JANEIRO

FRUTAS: abacaxi, carambola, coco-verde, figo, framboesa, fruta-do-conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina, uva e tomate.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão e quiabo.

VERDURAS: alface, cebolinha, couve e salsa.

FEVEREIRO

FRUTAS: abacate, ameixa, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela, uva e tomate.

VERDURAS: alface, cebolinha, couve, salsa, escarola, hortelã e repolho.

MARÇO

FRUTAS: abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, limão, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, seriguela, tangerina e tomate.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, milho-verde, nabo, pepino e quiabo.

VERDURAS: acelga, alface, alho-poró, coentro, endívia, escarola, repolho, rúcula e salsa.

ABRIL

FRUTAS: abacate, ameixa, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela, uva e tomate.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, nabo e pepino.

VERDURAS: escarola, hortelã e repolho.

MAIO

FRUTAS: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, *kiwi*, maçã, pera, tangerina e uva.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

VERDURAS: alho-poró, almeirão, erva-doce, louro e nabo.

JUNHO

FRUTAS: carambola, *kiwi*, laranja-lima, mexerica e tangerina.

LEGUMES: abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

VERDURAS: agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce.

JULHO

FRUTAS: carambola, *kiwi*, laranja-lima, mexerica e tangerina.

LEGUMES: cenoura, abóbora, batata-doce, cará, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde, nabo, palmito, pepino e rabanete.

VERDURAS: agrião, alho-poró, chicória, coentro, couve, erva-doce, espinafre, mostarda e salsão.

AGOSTO

FRUTAS: banana-nanica, caju, carambola, *kiwi*, laranja-pera, maçã, mamão, mexerica, morango e tangerina.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, pimentão e rabanete.

VERDURAS: agrião, alho-poró, brócolis, chicória, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda e rúcula.

SETEMBRO

FRUTAS: abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mexerica, nêspera, tamarindo e tangerina.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, cará, ervilha, fava, inhame, pimentão e rabanete.

VERDURAS: alho-poró, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, erva-doce, espinafre, louro e orégano.

OUTUBRO

FRUTAS: abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, coco-verde, jabuticaba, laranja-pera, maçã, mamão, nêspera, tangerina, tomate e tomate-caqui.

LEGUMES: abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargo, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão, rabanete, nabo e pepino.

VERDURAS: alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, chicória, coentro, couve-flor, erva-doce, espinafre, folha de uva, hortelã, mostarda e orégano.

NOVEMBRO

FRUTAS: abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, framboesa, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, tangerina e tomate

LEGUMES: abobrinha, aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, maxixe, nabo, pepino e pimentão.

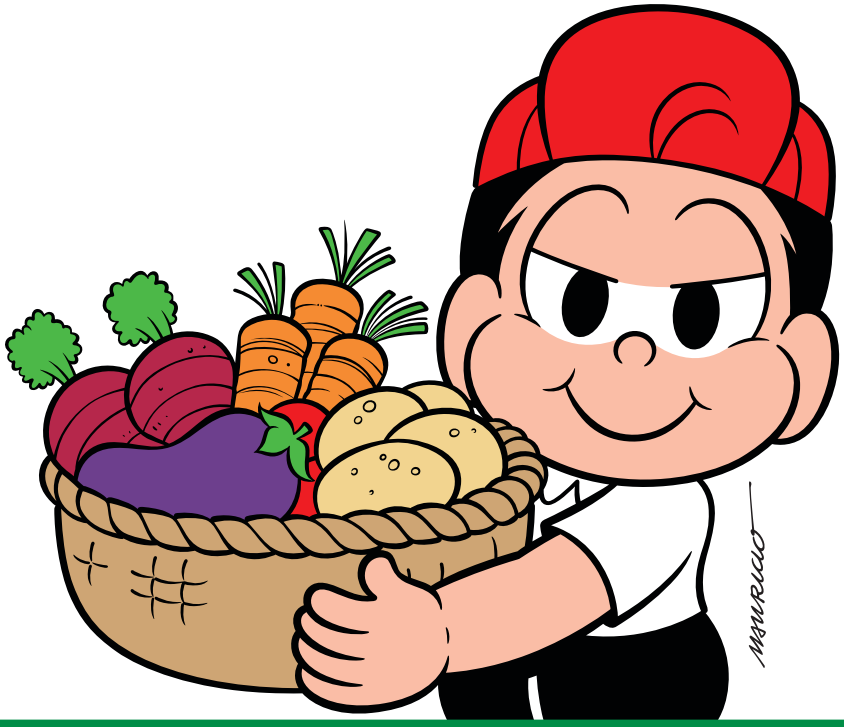
VERDURAS: alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre e folha de uva.

DEZEMBRO

FRUTAS: abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco-verde, damasco, figo, framboesa, graviola, *kiwi*, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, romã, uva e tomate

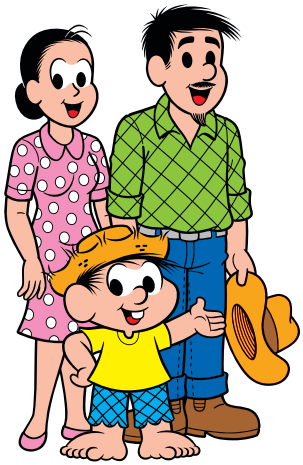
LEGUMES: abobrinha, beterraba, cenoura, pimentão e vagem-macarrão.

VERDURAS: almeirão, cebolinha, endívia, erva-doce, folha de uva, hortelã, orégano, rúcula, salsa e salsão.



SE FALTOU ALGUM ALIMENTO NESSA LISTA, QUE TAL PERGUNTAR A UM AGRICULTOR QUE VOCÊ CONHECE OU PESQUISAR NA *INTERNET* A MELHOR ÉPOCA PARA ENCONTRÁ-LO, FORMAS DE CONSUMIR, COMO FAZER ELE DURAR MAIS TEMPO E COMO APROVEITAR CADA PEDACINHO, DA FRUTA AO TALO?

QUE TAL AJUDAR CHICO BENTO E SEUS PAIS A CHEGAREM ATÉ OS AGRICULTORES FAMILIARES, PASSANDO PELOS PRODUTOS ORGÂNICOS?



© MSP - BRASIL

Nós, do WWF-Brasil, acreditamos em um sistema alimentar que harmoniza a conservação da natureza e o bem-estar de todos. Para isso, precisamos de novos padrões de produção e consumo que levem em consideração a integração dos interesses ecológicos, sociais e econômicos. E é para isso que o WWF-Brasil trabalha.

Como ONG ambiental brasileira, que atua desde 1996 em prol da natureza, temos projetos que buscam disseminar boas práticas no campo, além do engajamento público e da articulação com atores-chave da cadeia produtiva alimentícia (lembra o caminho que a comida faz do produtor até a mesa?).

#JuntosÉPossível tornar as dietas brasileiras mais saudáveis e sustentáveis. Se você também acredita nisso e quer ajudar nosso trabalho em defesa da vida, pode se tornar um apoiador pelo *link*: wwf.org.br

WWF

MSP ESTÚDIOS

Trabalhando em conjunto pela educação e conscientização em defesa da natureza.

FONTES

- Embrapa
- WWF-Brasil: impactos ambientais da alimentação
- Ceagesp
- Comida Saudável para Todos
- WWF-Brasil: Comunidade que Sustenta a Agricultura
- IBGE