

Title of Sustainable Development Goal:

2 - Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável

Erradicar a fome

Short Description of SDG:

Este Objetivo de Desenvolvimento Sustentável pretende acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.

Tu podes contribuir para acabar com a fome ao participar em ações de solidariedade, apoiar a produção alimentar sustentável e consumir alimentos saudáveis e de produção local.

Action Area 1

Action Area: Ação solidária

Question 1 (Solidarity Action)

Já participaste em ações de distribuição de alimentos ou refeições junto de cidadãos sem-abrigo ou em outras situações de especial vulnerabilidade?

1	Não, e não estou interessado/a.
2	Não, mas gostaria de o fazer ainda este ano.
3	Sim, já participei.
4	Sim, sou voluntário regular nesta área.

Question Feedback:

Um cidadão sem-abrigo ou uma família em situação de especial vulnerabilidade podem ter dificuldades em adquirir comida para garantir as suas refeições. Ao voluntariar-te nesta área, tens a oportunidade de perceber melhor a sua realidade e contribuir para reduzir as desigualdades na distribuição alimentar.

Question 2 (Solidarity Action)

Estás comprometido com a redução do desperdício alimentar?

1	Não, e não estou interessado/a.
2	Sim, eu consumo primeiro os alimentos com data de expiração de validade mais próxima.
3	Sim, eu aproveito as sobras para fazer novas refeições.

4	Sim, eu faço compostagem em casa.
---	-----------------------------------

Question Feedback:

Algumas dicas para evitar o desperdício:

- Cozinha alimentos frescos, para comer de forma mais saudável e evitar acumular resíduos de embalagem.
- Consume os alimentos com datas de validade mais curtas e sê mais cuidadoso com produtos perecíveis.
- Ajusta o tamanho das porções servidas às tuas necessidades nutricionais.
- Usa as sobras para fazer novos pratos ou conserva-as para outras refeições.

Question 3 (Solidarity Action)

Doas bens alimentares a campanhas destinadas a bancos alimentares?

1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Sempre.

Question Feedback:

Os bancos alimentares são muito importantes na luta contra a pobreza e redução do desperdício alimentar.

Para apoiar a sua missão, podes fazer doações ou envolver-te enquanto voluntário.

Action Area 2

Action Area: *Produção Sustentável*

Question 1 (Sustainable Production)

Costumas ler os rótulos dos alimentos que compras para saber se têm origem em fontes sustentáveis?

1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Sempre.

Question Feedback:

Alguns rótulos são usados para certificar que os produtores se preocupam com questões de sustentabilidade, tais como Fair Trade, Animal Welfare, Rainforest Alliance e Carbon Footprint.

Question 2 (Sustainable Production)

Já visitaste algum projeto ou quinta que recorra a práticas agrícolas sustentáveis?	
1	Não, e não estou interessado/a.
2	Não, mas gostaria de visitar ainda este ano.
3	Sim, já visitei.
4	Sim, já visitei e gostaria de aprender mais sobre o assunto.
Question Feedback:	
As práticas agrícolas sustentáveis devem promover a fertilidade e a produtividade do solo a níveis economicamente viáveis. Alguns exemplos de práticas agrícolas sustentáveis são a diversidade e rotação de culturas, recurso a culturas de cobertura e integração de culturas e criação de gado.	

Question 3 (Sustainable Production)	
Já estudaste a agricultura sustentável e o seu papel na adaptação às mudanças climáticas?	
1	Não, e não estou interessado/a no assunto.
2	Não, mas estou interessado/a no assunto.
3	Sim, já me debrucei sobre o assunto.
4	Sim, estou interessando/a no assunto e gostaria de saber mais.
Question Feedback:	
As alterações climáticas terão um forte impacto no sector agrícola, causando inundações, períodos de seca, introdução de espécies invasoras, entre outros. A agricultura sustentável deve aumentar a resiliência do setor face a estas mudanças.	

Action Area 3	
Action Area: <i>Consumo Consciente</i>	

Question 1 (Conscious Consumption)	
Compras alimentos nos mercados locais para apoiar os produtores da tua região e reduzir a pegada ecológica?	
1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Sempre.
Question Feedback:	

Comprar em mercados locais (mercados municipais, feiras, comércio tradicional) tem várias vantagens. Tens a oportunidade de ajudar a economia local, os teus vizinhos, comprar alimentos frescos e saudáveis e de fazer o que é melhor para o planeta!

Question 2 (*Conscious Consumption*)

Com que frequência comes frutas e vegetais?

1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Sempre.

Question Feedback:

Uma dieta nutritiva é importante para levares um estilo de vida saudável, reduzindo o risco de doenças e aumentando o teu nível de energia. Traduz-se em comer uma grande variedade de alimentos nas proporções certas, nomeadamente frutas e vegetais.

Question 3 (*Conscious Consumption*)

Planeias as tuas refeições?

1	Nunca.
2	Às vezes.
3	Frequentemente.
4	Sempre.

Question Feedback:

Planear as refeições pode ajudar-te a reduzir a tua “pegada alimentar”, bem como os teus gastos com comida. Usa listas de compras e evita comprar por impulso. Evita comprar mais alimentos do que o necessário, especialmente tratando-se de bens perecíveis, a fim de reduzir o desperdício alimentar.

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um apoio ao conteúdo, que reflete apenas os pontos de vista dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas