

ODS:

2 - Fome Zero e Agricultura sustentável:

- Assegurar o acesso de todas as pessoas, especialmente os mais vulneráveis, a alimentos suficientes, seguros, nutritivos e de qualidade.

- Garantir que as dietas das populações sejam diversificadas e nutritivas, combatendo a desnutrição e deficiências alimentares.

12 – Consumo e produção responsáveis

Perguntas:

1. Você já se pegou sem ideia do que cozinhar com os ingredientes que tem na geladeira?
R: Sim, já aconteceu várias vezes. Às vezes, fico olhando para a geladeira sem saber o que fazer com o que tenho. Nessas horas, tento ser criativo e misturar os ingredientes que tenho disponíveis.
2. Você tem alguma receita prática e rápida que costuma fazer quando está com pouco tempo?
R: Sim, adoro fazer uma omelete com o que tiver na geladeira. É rápido, fácil e dá para colocar quase qualquer coisa, como legumes, queijo ou presunto.
3. Você acredita que dá para comer bem e saudável mesmo com orçamento baixo?
R: Com certeza. Acho que escolher ingredientes simples e frescos, como legumes é uma ótima maneira de manter uma alimentação saudável sem gastar muito.
4. Você planeja suas refeições com antecedência, ou apenas decide na hora o que irá preparar?
R: Costumo planejar algumas refeições com antecedência, e preparo algumas marmitas para a semana. Mas gostaria de ter a flexibilidade de decidir na hora, dependendo do que estou com vontade de comer.
5. Já teve dificuldades em encontrar receitas que se encaixem no seu orçamento e no que você tem em casa?
R: Sim, às vezes é difícil encontrar receitas que usem apenas os ingredientes que já tenho. Nessas horas, tento adaptar as receitas para não precisar comprar ingredientes extras.
6. Você já tentou seguir alguma dieta e no final desistiu porque sua alimentação se tornou difícil, cara e raramente você tinha todos os ingredientes em casa?
R: Já sim. Algumas dietas são complicadas e exigir ingredientes caros ou difíceis de encontrar.
7. Quando você pensa em uma refeição saudável e barata, o que não pode faltar em seu prato?

R: Não pode faltar arroz com feijão e algum tipo de legume ou salada. São opções baratas, nutritivas e que combinam bem com quase qualquer acompanhamento.

8. Como você lida com os alimentos que estão perto de vencer e você sabe que não os utilizará?

R: Tento usar esses alimentos em receitas simples para não desperdiçar.

9. Falando sobre alimentação saudável, o que você acha que é necessário para iniciar?

R: Acredito que o principal é começar com pequenas mudanças, como adicionar mais vegetais e frutas às refeições e reduzir o consumo de alimentos processados e açúcar. Planejar as refeições e cozinhar em casa ao invés de fast food também ajuda bastante.

10. Como você escolhe seus alimentos durante as compras?

R: Geralmente, procuro alimentos frescos e da estação, que costumam ser mais baratos. Também leio os rótulos para evitar produtos com muitos aditivos ou açúcar.

11. Qual alimento você compra e quase nunca o utiliza?

R: Costumo comprar alguns temperos que esqueço da existência e ficam na geladeira.

12. Você já experimentou alguma receita que não desperdiça nada, por exemplos doces que utilizam até a casca das frutas? Qual foi sua experiência?

R: Sim, já fiz doce de casca de laranja e achei a ideia incrível. Foi uma maravilha, você aprende que pode utilizar mais e desperdiçar menos.