



## NOTE BEM!

DIA 16 DE OUTUBRO – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

### ✓ *Pensa que sabe o que come?*

Cada vez mais desconhecemos os alimentos... Pois a sua produção é cada vez mais industrializada, com recurso a técnicas cada vez mais complexas.

A maior parte dos produtos alimentares embalados contem um ou vários aditivos (designados por E) artificiais ou naturais. São substâncias adicionadas aos alimentos para prolongar a sua conservação, para os tornar mais atraentes e por vezes, para contornar a falta de matéria prima.

E-100-199: Corantes /E-200-299: Conservantes /E-300-399: Antioxidantes

E-400-499: Emulsionantes, Estabilizadores, Espessantes, Gelificantes e outros.

**O Consumidor deve:** Escolher alimentos sem aditivos, evitar produtos com corantes, consumir poucas refeições já confeccionadas

Referência: Folheto - Campanha de Segurança Alimentar "Se a Branca de Neve soubesse... mas a maçã não tinha rótulo!"

Deco – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor

Actualmente, a prática de agricultura biológica e a comercialização destes produtos tem sido muito valorizada.



✓ *A Horta da Formiga – Centro de Compostagem Caseira*, além de demonstrar o que é a compostagem e as suas vantagens, tem uma horta e pomar biológicos onde é utilizado o composto produzido localmente.

A Horta da Formiga demonstra como é possível a produção biológica de produtos hortícolas, obtendo uma excelente qualidade desses mesmos produtos.

**3 Kg de matéria orgânica** (fruta, legumes, cereais, borra de café, sacos de chá, flores, pão, cascas de ovos,...) **dá origem a 1 Kg de fertilizante de boa qualidade.**



Produtos da Horta da Formiga

**UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL...**

**PELA SUA QUALIDADE DE VIDA...**

