



## OISS – ORIENTAÇÕES SOBRE SUSTENTABILIDADE PARA ALIMENTOS E BEBIDAS

Essas orientações devem se ajustar levando em conta diferenças locais, culturais, financeiras e técnicas

### Antes do evento

- Estude os ensinamentos de Sathya Sai Baba sobre comer menos, evitar desperdício e alimentação saudável (você é o que você come).
- Pense em alimentos e bebidas sustentáveis para o seu evento. Envolve a equipe Go Green local.
- Ofereça água de bebedouro em lugar de água engarrafada. Considere oferecer comida ou não.
- Compre apenas o necessário para alimentar os participantes. Evite desperdício.
- Adquira gêneros produzidos no local, prestigiando os fornecedores locais e reduzindo os efeitos nocivos do transporte.
- Prefira comida caseira e gêneros orgânicos
- Prefira ingredientes frescos a congelados, enlatados ou processados.
- Compre a granel para reduzir as embalagens.
- Forneça ou convide as pessoas a trazer seus próprios utensílios, talheres, copos e garrafas. Evite empregar plásticos de uso único.
- Tenha um plano para distribuição de sobras e identifique pessoas do local que as necessitem.

### No evento

- Comunique seus planos e metas aos voluntários e participantes.
- Ponha cartazes sobre como e porquê evitar desperdício de comida. Use citações de Baba.
- Cante a oração do alimento ou outra, equivalente antes de servi-lo (destaque a sacralidade do ato de comer).
- Sirva cada pessoa e evite o sistema de bufê. Ou, se o empregar, use pratos pequenos para evitar desperdício.
- Ofereça quantidades apenas suficientes para satisfazer a todos.
- Use garrafas de água reutilizáveis.
- Ofereça fontes de água para reencher os recipientes individuais.
- Use coletores exclusivos para o lixo orgânico, para facilitar a compostagem.
- Ofereça marcadores para facilitar a identificação dos recipientes de uso individual.
- Mantenha a comida refrigerada ou quente, para garantir a higiene das sobras que serão distribuídas.
- Ofereça as sobras aos participantes.

### Após o evento

- Doe as sobras para pessoas necessitadas ou instituições de assistência social.
- Recolha as sobras e promova sua compostagem.
- Selecione e reutilize ou recicle os demais tipos de rejeitos.
- Recicle latas, garrafas de vidro, recipientes plásticos, papel, etc.
- Identifique o alimento consumido e o que sobrou para aprender a economizar melhor no futuro.
- Reavalie a quantidade de alimento a ser usada em cada oportunidade futura.
- Ajude outros a planejar seus eventos de alimentação.
- Assegure o treinamento dos voluntários e participantes em tudo que foi dito, para o próximo evento.
- Comunique o sucesso do evento de uma maneira sustentável.

#### Para mais informações:

<http://www.sathyasai.org/ya/serve-the-planet-2017>

Março 2019