



O QUE PODES FAZER PARA COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?

- 1 Elaborar a lista de compras antes de ir ao supermercado
- 2 Evitar ir às compras com fome
- 3 Escolher produtos com prazo de validade mais longo
- 4 Dar preferência a alimentos locais e da época
- 5 Organizar a despensa e o frigorífico, colocando os produtos com prazo de validade mais curto na frente
- 6 Aproveitar ao máximo os alimentos enquanto se cozinha
- 7 Não deitar os alimentos para o lixo
- 8 Não encher demasiado o prato durante as refeições
- 9 Utilizar as sobras de alimentos para outras refeições
- 10 Fazer bio compostagem



COM ISTO CONSEGUIRÁS

- Ter uma alimentação mais saudável
- Reduzir, Reciclar e Reutilizar (3Rs) os desperdícios alimentares
- Diminuir a tua pegada ecológica contribuindo para um planeta melhor