ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

25 SUGESTÕES PARA UMA REFEIÇÃO + SUSTENTÁVEL

1. **Reutilizar alimentos de outras refeições** como ingredientes de novas refeições.
2. **Reciclar as embalagens utilizadas,** colocando-as no **ecoponto** adequado.
3. **Realizar uma lista de compras** e adquirir apenas os alimentos que serão consumidos.
4. Preferir **alimentos locais** e da **época.**
5. **Comprar a produtores nacionais,** sempre que possível.
6. Preferir **embalagens familiares** às individuais. Adquirir **produtos avulso.**
7. **Minimizar o embalamento** (p. ex. pão embalado, talheres, bases de tabuleiro).
8. Transportar as compras em **sacos reutilizáveis.**
9. **Ler e interpretar o rótulo.**
10. Atentar à **data de validade** dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com a data de fim mais próxima.
11. **Acondicionar convenientemente** os alimentos (p. ex. armazenar em local seco ou no frio).
12. Consumir, em primeiro lugar, os **alimentos mais perecíveis**.
13. **Reduzir o desperdício na preparação e confeção** dos alimentos, utilizando utensílios adequados.
14. **Reutilizar** as folhas, as cascas, as sementes, os talos, os ossos e as espinhas **em outras preparações culinárias.**
15. Manter a **panela tapada**, enquanto cozinha e **desligar o fogão** pouco tempo antes do final da cozedura.
16. **Ferver a água num jarro elétrico** é mais rápido e envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.
17. **Utilizar a panela de pressão** para cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia. **Limitar o uso de forno.**
18. **Descongelar**, no frigorífico, **apenas a quantidade necessária** de alimentos.
19. Servir as **porções em função da Roda da Alimentação Mediterrânica**.
20. Aumentar o consumo diário de **leguminosas**.
21. Limitar o consumo de carne vermelha e com maior grau de processamento.
22. **Ocupar 3/4 do prato** com alimentos de origem vegetal.
23. **Limitar a 1/4 do prato** os alimentos de origem animal.
24. **Minimizar as sobras das refeições,** cozinhando apenas as porções necessárias para cada refeição.
25. **Reaproveitar as sobras de refeições anteriores** para uma refeição posterior.

PARA SABER MAIS, CONSULTE:
SUSTENTABILIDADEALIMENTAR.APN.ORG.PT

COOPERATIVA31.COM