

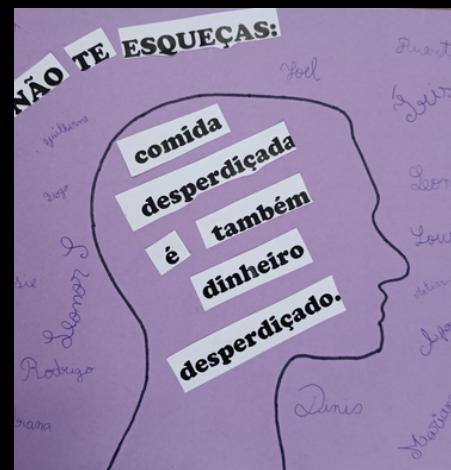
Atenção:

O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

É UM DOS PRINCIPAIS

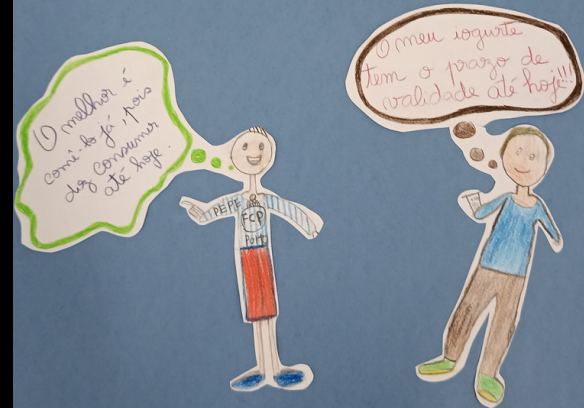
PROBLEMAS A NÍVEL ECONÓMICO,

AMBIENTAL E SOCIAL.

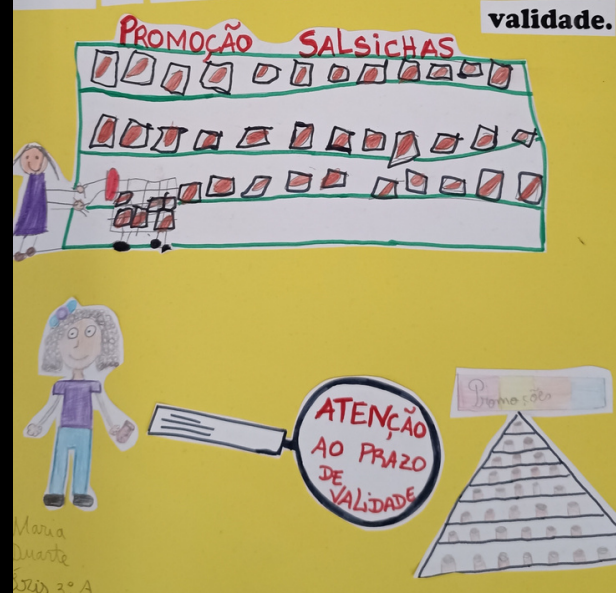


Pequenas atitudes que podem fazer uma grande diferença

Saber interpretar a data de validade de um produto alimentar. Diferenciar entre "consumir até" ou "consumir de preferência antes de".



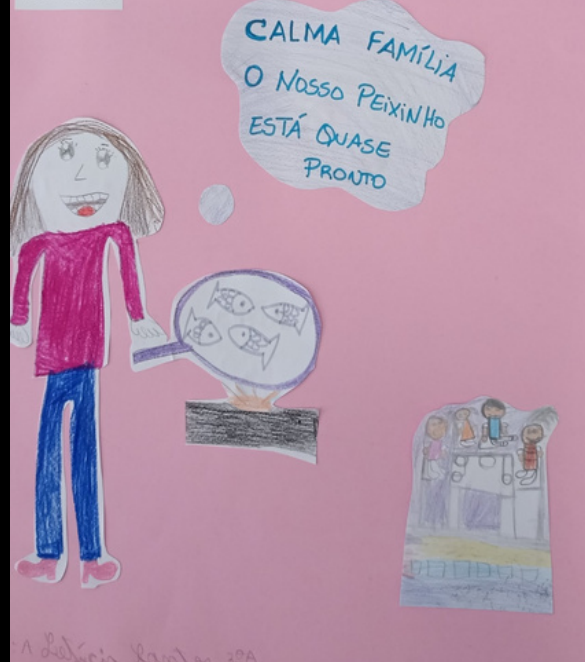
Verificar o prazo de validade dos produtos no momento da compra e ter em atenção às grandes promoções e ofertas, muitas vezes feitas para escoar o stock de produtos prestes a perder a validade.



Fazer uma lista de compras antes ir ao supermercado, e limitar as compras aos produtos estritamente necessários.



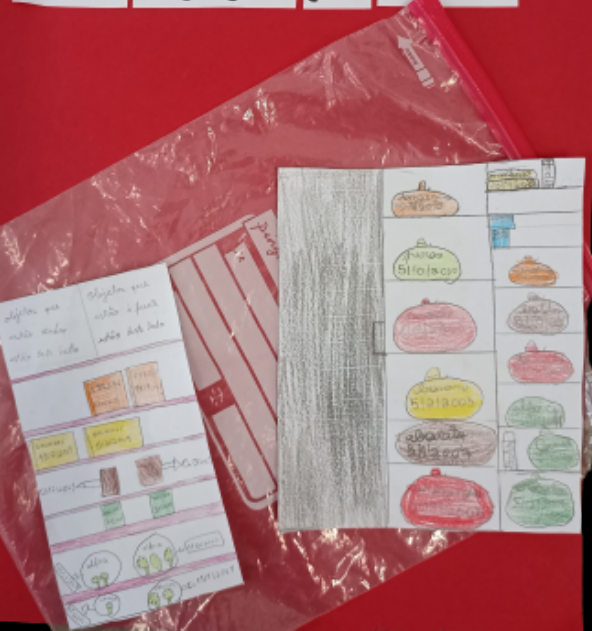
Confecionar o número de porções adequadas ao consumo do agregado familiar, sem que haja excedentes ou sobras.



Organizar o frigorífico e a dispensa, colocando mais perto os produtos com menor prazo de validade.



Garantir condições de armazenamento e conservação adequados, evitando que os produtos se deteriorem ou se tornem impróprios para consumo.



Comprar produtos frescos e ainda verdes ou num estado inicial de maturação, de forma a aguentarem-se mais tempo.



Aproveitar as sobras e partes inutilizadas dos alimentos (por exemplo cascas e talos) para confeccionar outras receitas.

