Faça uma lista de compras

Uma lista de compras
bem pensada guia-nos pela mercearia
e impede que algo importante seja esquecido.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

Evite ir às compras nas horas de maior afluência

O excesso de pessoas pode gerar uma falsa "sensação de urgência" no consumidor, fazendo com que se compre mais do que o necessário ou sem pensar no que estamos a levar para casa.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

Compre exactamente o que precisa

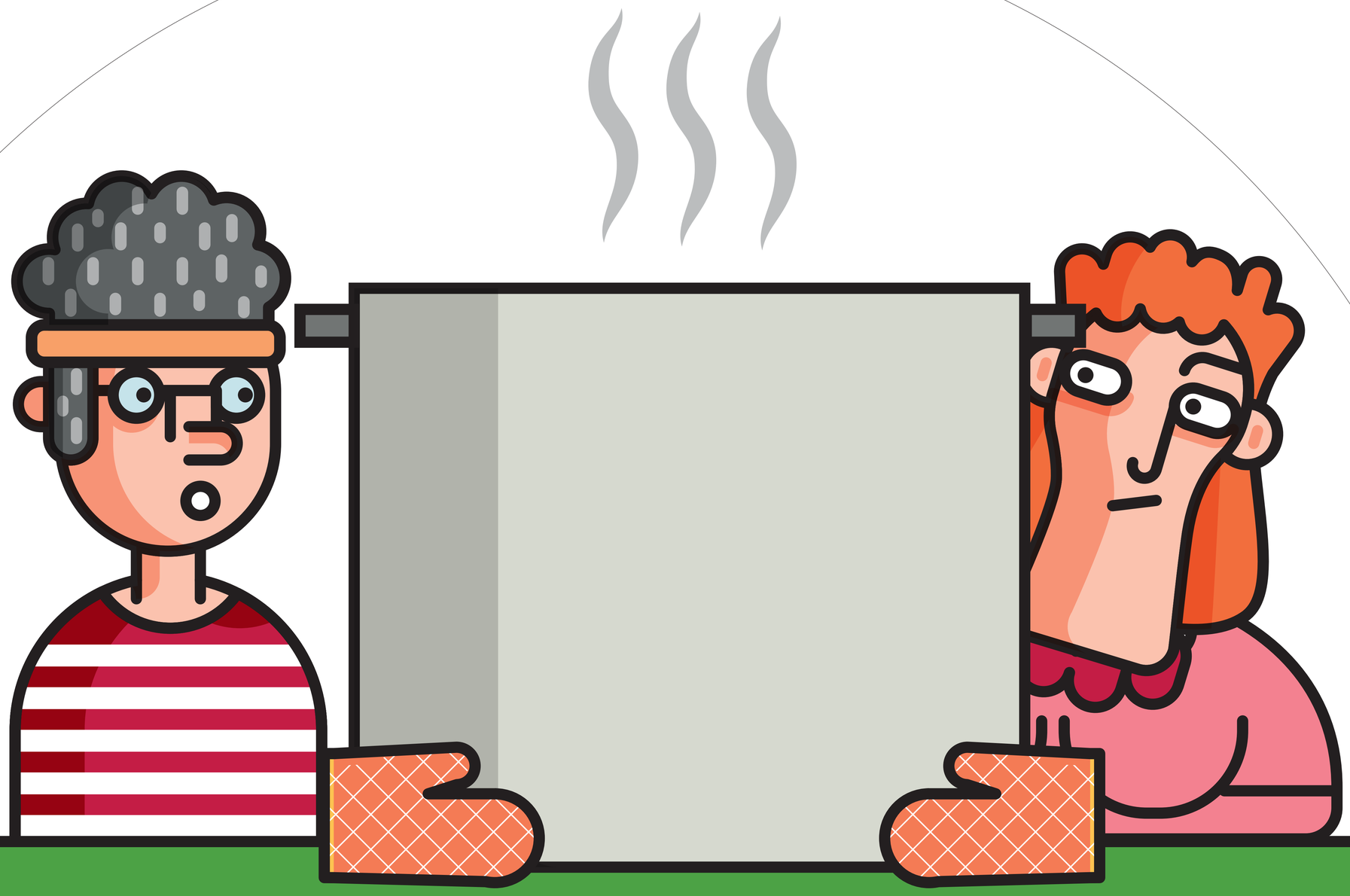
Por exemplo, se uma receita pedir duas cenouras, não compre um saco inteiro. Em vez disso, compre produtos a granel para comprar o número exato que vai usar.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

Um ingrediente, várias receitas

Caso faça alguma receita que leve um ingrediente específico, tente utilizá-lo noutra preparação. Por exemplo, se o prato leva algumas colheres de coentros, pense noutra receita para utilizar o que sobra para não deitar no lixo. O que não comer na altura, pode sempre ser congelado.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!



Se vai cozinhar para 4 pessoas não cozinhe para 8 pessoas

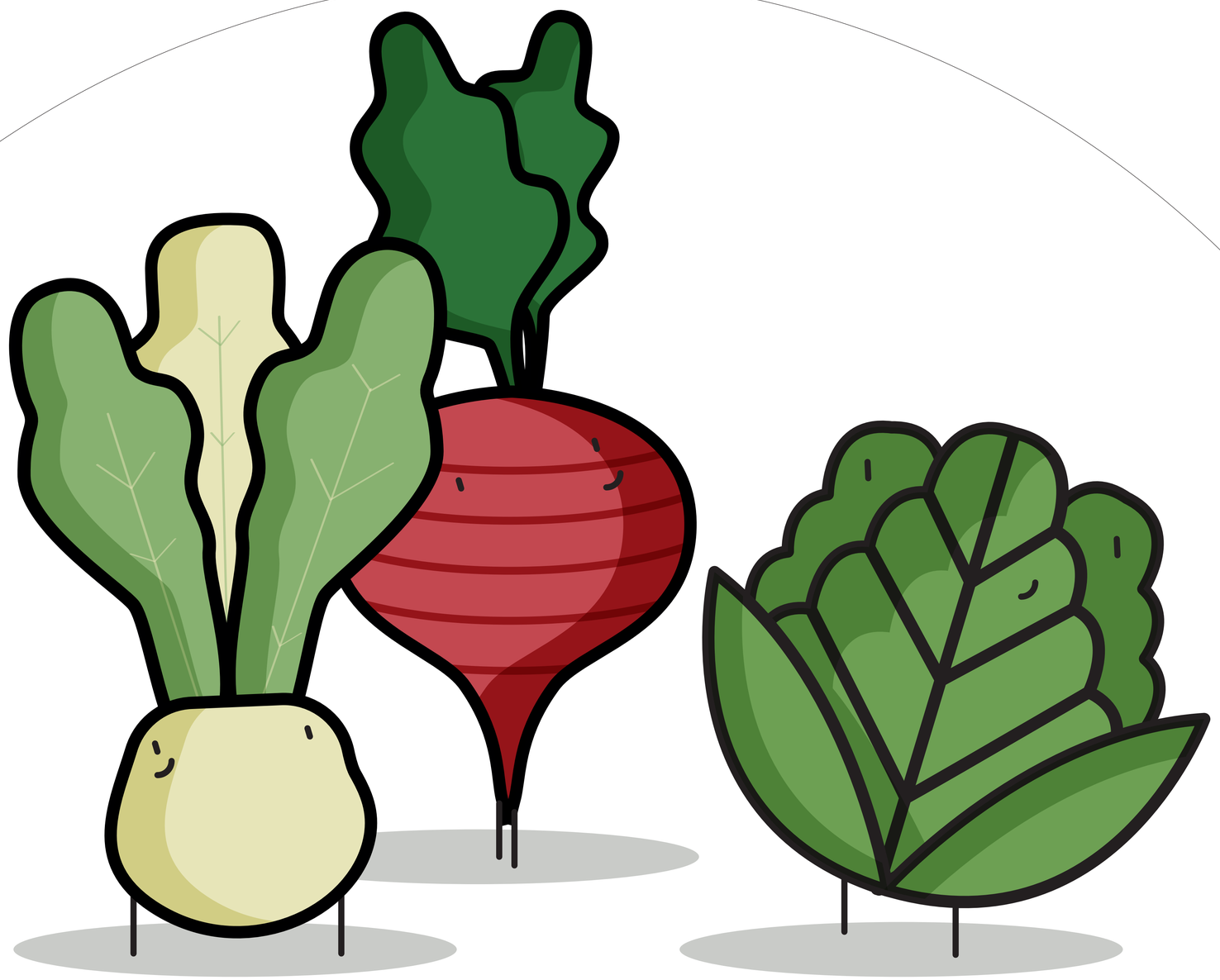
Muitas pessoas tendem a cozinhar e a servir comida demais.
Uma boa ideia é cozinhar 30% menos comida e calcular o tamanho das porções antes da preparação.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

Sirva pequenas quantidades

No momento de servir a comida, sirva pequenas porções, principalmente às crianças. Se a quantidade não for a suficiente, a pessoa pode sempre repetir .

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!



Sempre que possível use o produto por inteiro

Utilize os alimentos por inteiro (polpa, casca, talo, folha e semente), sempre que possível. Além de deliciosos são bem nutritivos. E ainda, as folhas que estejam murchas não precisam de ir logo para o lixo. Podem ser utilizadas.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

Guarde as sobras no frigorífico separadas dos outros alimentos

Guarde as suas sobras num lugar central no seu frigorífico, para que não se esqueça de as usar e sem as misturar. Guardar as sobras separadamente pode ser mais versátil na hora de aproveitá-las

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR!