



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.

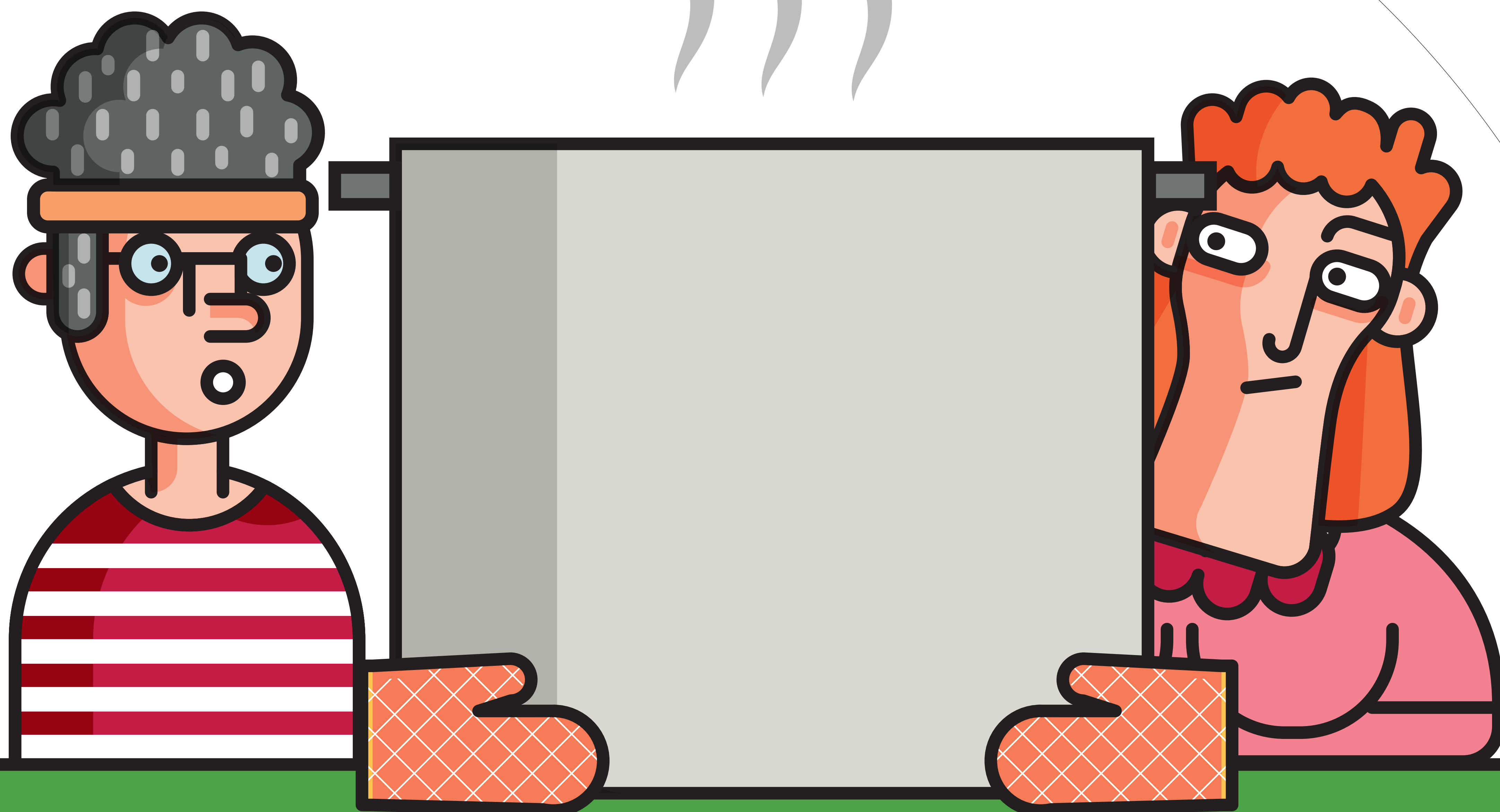
**DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO
ALIMENTAR!**



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.

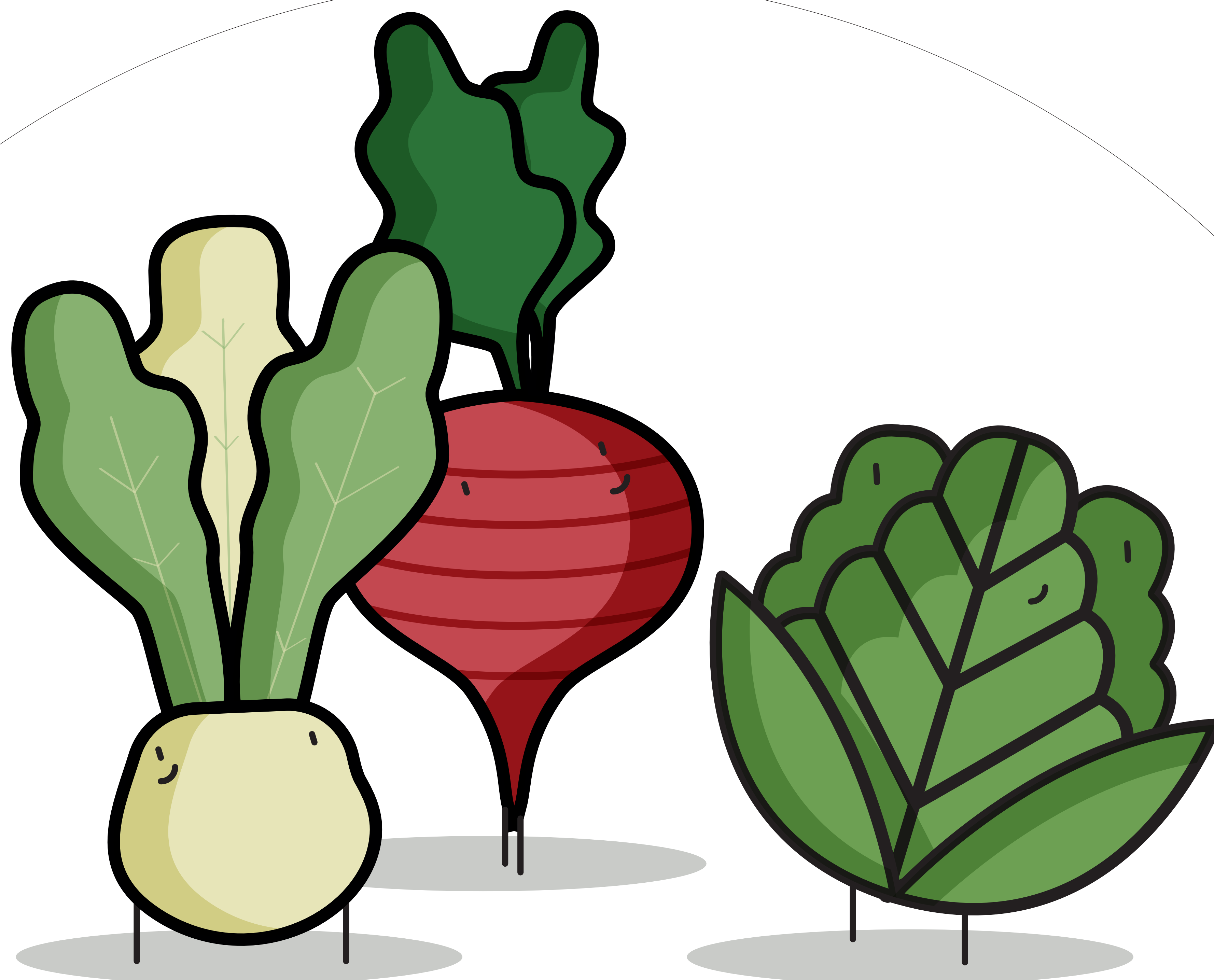
**DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO
ALIMENTAR!**



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!**