




DESAFIO ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL


Este mês, desafie-se a fazer escolhas para uma alimentação mais saudável e SUSTENTÁVEL. Verifique que práticas já fazem parte da sua rotina e quais vai querer/ conseguir adotar nos próximos dias. Assinale com um as práticas que conseguir cumprir até ao final de Outubro, mês em que se assinala o DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO.


Junte-se a nós neste DESAFIO e adote algumas das nossas sugestões para uma alimentação sustentável


- 


1
Verifique a origem dos ingredientes e privilegie os locais
- 


2
Prefira alimentos sazonais que são nutricionais e ambientalmente mais benéficos
- 


3
Opte por alimentos não processados ou minimamente processados
- 


4
Reduza a utilização de plástico no embalamento dos alimentos
- 


5
Reproveite as sobras de outras refeições
- 


6
Reproveite desperdícios das preparações (cascas, talos, ...)
- 


7
Prefira as embalagens comercializadas no formato familiar e produtos a granel
- 


8
Recicle ou reutilize as embalagens utilizadas
- 


9
Organize a despensa e faça lista de compras para evitar desperdícios
- 


10
Não se esqueça dos sacos reutilizáveis
- 


11
Controle a validade dos alimentos que adquire
- 


12
Verifique e cumpra as indicações de conservação dos alimentos
- 

13
Consuma primeiramente os alimentos mais perecíveis
- 

14
Descongele apenas a quantidade necessária de alimentos
- 

15
Crie uma horta ou um canteiro aromático e faça a compostagem dos resíduos orgânicos
- 

16
Opte pela água potável como bebida de eleição e utilize garrafas reutilizáveis
- 

17
Aumente o consumo de hortofrutícolas, leguminosas, frutos secos e cereais integrais
- 

18
Organize a sua dieta de acordo com as indicações da roda dos alimentos mediterrânica