ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

25 SUGESTÕES PARA UMA REFEIÇÃO + SUSTENTÁVEL

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

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

COOPERATIVA31.COM