



## UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA ASSINALA O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Comemos muito e desperdiçamos muita comida. Este é um fenómeno próprio de uma sociedade que, sendo de consumo, é também de desperdício



16  
de  
O  
U  
T  
U  
B  
R  
O

### Combate ao desperdício alimentar:

1. Planeie as suas compras. Faça uma ementa semanal. Verifique os ingredientes que tem em casa e compre apenas aqueles de que necessita. Prefira frutos e legumes avulsos em vez dos pré-embalados. Assim comprará apenas a quantidade desejada.
2. Verifique a data de validade. Quando adquire alimentos frescos, com um tempo de vida curto, que não tenciona consumir de imediato, procure adquirir uma embalagem cuja validade termine mais tarde. Desta forma evitará que passe rapidamente de validade.
3. Pense no seu orçamento. Desperdiçar alimentos é desperdiçar dinheiro.
4. Verifique a temperatura do seu frigorífico. Os alimentos devem ser conservados entre 1 e 5°C para maior frescura e longevidade.
5. Armazene corretamente. Siga as instruções da embalagem.
6. Faça rotação dos bens alimentares. Garanta que quando adquire bens alimentares, os armazena por ordem de validade, colocando mais à mão os produtos de validade mais curta.
7. Sirva pequenas quantidades de alimento. Com o entendimento de que todos se podem servir novamente quando terminarem, se assim o desejarem.
8. Aproveite as sobras das refeições. Em vez de deitar as sobras para o lixo, sirva no dia seguinte ou congele para consumir noutra altura.
9. Congele em porções. Se consome pouca quantidade de alimentos, congele em pequenas porções, para poder descongelar só o que pretende preparar (por exemplo: uma fatia de pão, uma posta de peixe).
10. Faça compostagem. Coloque as cascas dos frutos e legumes num recipiente de compostagem e em poucos meses obterá um composto valioso para as suas plantas.



Para mais informações:

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)