



Dicas
Para Uma
Alimentação
Saudável e
Sustentável



Dicas Para Uma Alimentação Saúdável e Sustentável

- 1 **Planear**
as refeições
- 2 **Elaborar**
e cumprir com a lista de compras
- 3 **Preferir**
alimentos frescos, locais, da época e optar pelos menos processados
- 4 **Ocupar**
3/4 do prato com alimentos de origem vegetal
- 5 **Limitar**
1/4 do prato com alimentos de origem animal

- 6 **Reduzir**
o desperdício alimentar nas diversas fases de processamento dos alimentos
- 7 **Aproveitar**
as sobras dos alimentos para elaboração de novos pratos
- 8 **Consumir**
primeiro os produtos com prazo de validade mais curto
- 9 **Apostar,**
sempre que possível, em alimentos de origem biológica
- 10 **Preferir**
alimentos vendidos a granel
- 11 **Reutilizar**
os próprios sacos ou frascos nas compras, evitando o uso de plástico
- 12 **Compostar,**
sempre que possível, os resíduos orgânicos
- 13 **Seguir**
os princípios da Roda da Alimentação Mediterrânica

