



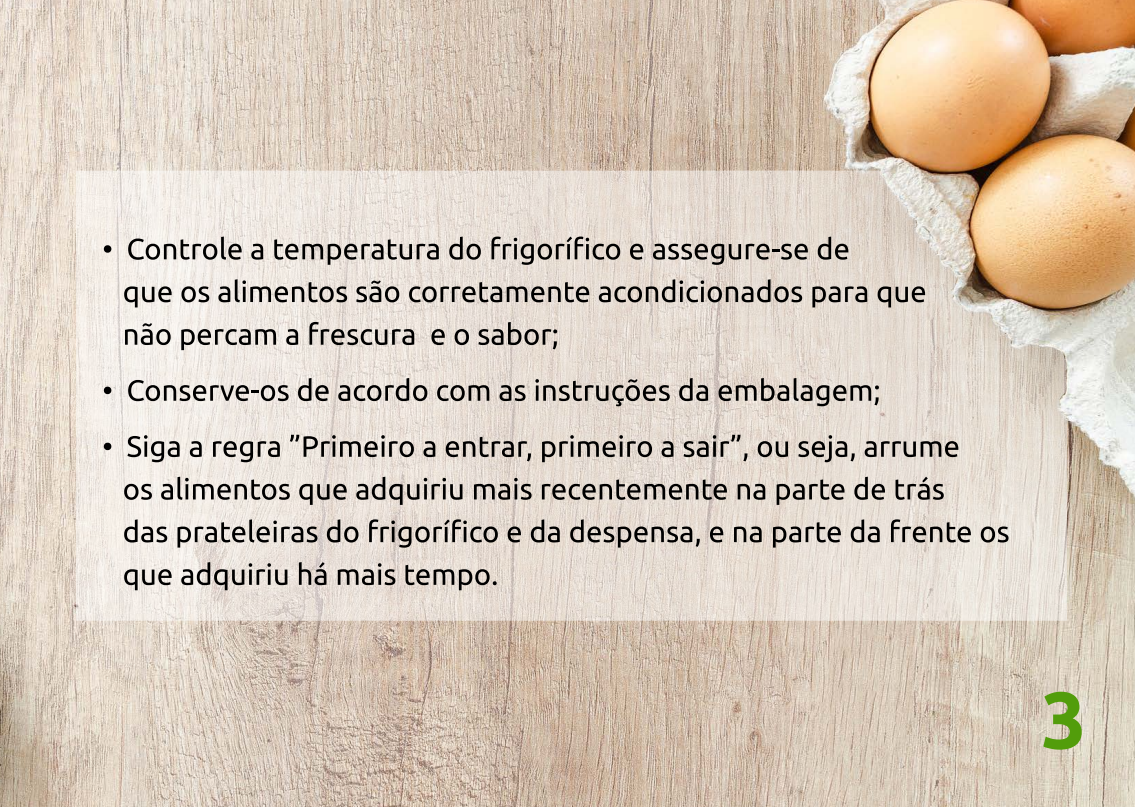
Poupe! Diga NÃO ao desperdício Alimentar!

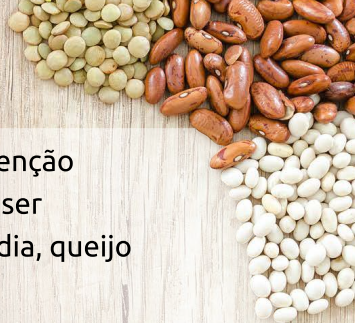
Como?

- Planeie as refeições para toda a semana;
- Efetue uma lista dos alimentos que realmente precisa de comprar;
- Siga à risca a lista quando for às compras e não ceda a tentações;
- Dê preferência às frutas e hortícolas a granel, pois poderá comprar exatamente as quantidades de que precisa;
- Escolha os alimentos com prazo de validade mais longo;
- Transporte os congelados em sacos próprios para o efeito.

**Não vá às compras com o estômago vazio
pois arrisca-se a comprar mais do que necessita.**



- 
- Controle a temperatura do frigorífico e assegure-se de que os alimentos são corretamente acondicionados para que não percam a frescura e o sabor;
 - Conserve-os de acordo com as instruções da embalagem;
 - Siga a regra "Primeiro a entrar, primeiro a sair", ou seja, arrume os alimentos que adquiriu mais recentemente na parte de trás das prateleiras do frigorífico e da despensa, e na parte da frente os que adquiriu há mais tempo.



Para os alimentos que facilmente se deterioram, a menção utilizada “consumir até...” indica que estes só podem ser consumidos até à data indicada (ex. iogurte, leite do dia, queijo fresco, etc.);

É proibida a comercialização destes alimentos após terminada a data mencionada na rotulagem.

Para os alimentos pouco perecíveis, como massas, arroz, conservas, farinha, azeite, óleos, etc., a menção “consumir de preferência antes de...” indica a data de consumo recomendada;

É permitida a comercialização destes alimentos após o término da data de durabilidade, desde que o consumidor seja informado e desde que o vendedor garanta as suas condições de segurança.

- Evite desperdiçar os alimentos pouco perecíveis cuja data de consumo recomendada já tenha sido ultrapassada, se os mesmos se apresentarem inalterados em termos de características (ex: embalagem, cor, sabor, cheiro, etc.);

A diferença entre o que precisa e o que compra, pode representar uma despesa elevada no orçamento familiar.

- Cozinhe sem desperdiçar! Conheça as sugestões da Associação Portuguesa de Nutrição em: www.apn.org.pt > Atividades > Programa de Sustentabilidade Alimentar;
- Cozinhe apenas as quantidades necessárias;



- Sempre que possível, aproveite as sobras das refeições para consumir no dia seguinte ou para confeccionar outros pratos;
- Não se esqueça de consumir, em primeiro lugar, as frutas que se encontram mais maduras;
- Transforme o desperdício em adubo* - o que não conseguir aproveitar pode ser utilizado para fazer compostagem, de forma a obter adubo para o seu jardim e/ou horta.

*Como por exemplo hortícolas, frutas, cascas de ovos, folhas de chá e borras de café.



**Diga NÃO ao
DESPERDÍCIO.
Leve a sério este
compromisso!**





CONTACTOS

Direção-Geral do Consumidor

Praça Duque de Saldanha, nº 31

1069-013 Lisboa

Telefone: 21 356 46 00

www.consumidor.gov.pt

endereço eletrónico: dgc@dg.consumidor.pt

<https://www.facebook.com/dgconsumidor>

outubro 2018

Saiba mais em: www.cncda.gov.pt