

## 9 CONGELE

- Se comprar um pão grande e só comer uma pequena quantidade de cada vez, divida o restante em porções e congele-as. Tire a quantidade necessária do congelador algumas horas antes da refeição.
- Divida os pratos que preparou em porções e congele-as para ter refeições prontas para os dias em que estiver demasiado cansado para cozinhar.

## 10 RENDA-SE À COMPOSTAGEM

- O desperdício de alguns alimentos é inevitável. Por que não pôr no seu jardim uma caixa de compostagem para os restos? Em poucos meses terá um precioso adubo para as suas plantas.
- Se viver num apartamento, um sistema de compostagem para a cozinha pode ser a solução. Coloque os restos no balde de compostagem, cubra-os com uma camada de microrganismos e deixe fermentar. O adubo pode ser utilizado para plantas de apartamento ou no jardim.



SR. CONSUMIDOR!

# COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



STOP  
FOOD  
WASTE

Para mais informações, contacte a  
Direção Regional da Agricultura ou o  
Serviço de Desenvolvimento Agrário da sua Ilha

Ver também: [http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm)  
<http://srvbamid.dgv.min-agricultura.pt/portal/page/portal/DGV/genericos?generico=21456489&cboui=21456489>



GOVERNO  
DOS AÇORES



STOP  
FOOD  
WASTE







STOP  
FOOD  
WASTE

# O QUE FAZER NO DIA-A-DIA PARA NÃO DESPERDIÇAR ALIMENTOS

Siga estas dicas para evitar desperdiçar alimentos, poupar dinheiro e proteger o ambiente:

## 1 PLANEIE AS SUAS COMPRAS

- Planeie as refeições para toda a semana.
- Veja o que falta no frigorífico e na despensa e faça uma lista dos produtos de que realmente precisa.
- Quando for às compras, leve a lista e siga-a à risca.
- Não se deixe tentar pelas ofertas especiais.
- Não vá às compras de estômago vazio, pois arrisca-se a chegar a casa com produtos pré-embalados: prefira a fruta e os legumes a peso pois poderá comprar exactamente as quantidades necessárias.

## 2 VERIFIQUE AS DATAS

- Esteja atento ao prazo de validade dos produtos.
- A menção «consumir até» indica que o produto só pode ser consumido até à data indicada (por exemplo, para a carne, leite e o peixe).
- A menção «consumir de preferência antes de» indica a data até à qual o produto apresenta uma qualidade óptima; estes alimentos podem ser consumidos sem risco mesmo depois da data indicada.

## 3 NÃO PERCA DE VISTA O SEU ORÇAMENTO

- Desperdiçar alimentos equivale a perder dinheiro.

## 4 MANTENHA O FRIGORIFICO LIMPO E ARRUMADO

- Verifique se as embalagens estão bem fechadas.
- Controle a temperatura do seu frigorífico.
- Os alimentos devem ser conservados a uma temperatura entre 1° e 5°C para que mantenham a frescura e o sabor.

## 5 CONSERVE OS ALIMENTOS

- De acordo com as instruções indicadas na embalagem.

## 6 FAÇA UMA ROTAÇÃO DOS ALIMENTOS

- Quando volta das compras, arrume os produtos no frigorífico e na despensa colocando os mais antigos na frente das prateleiras e os que acaba de comprar no fundo. Evitará assim esquecimentos e más surpresas.

## 7 NÃO ENCHA DEMASIADO O PRATO

- É preferível voltar a servir-se quando tiver terminado o que tem no prato.

## 8 UTILIZE OS RESTOS

- Não deite a carne ou batatas que sobraram de uma refeição para o lixo. Pode consumir estes restos no dia seguinte, aproveitá-los para confeccionar outros pratos ou congelá-los.
- A fruta demasiado madura para poder ser comida fresca pode ser utilizada para fazer batidos, sumos ou tartes. Os legumes que perderam a frescura podem ser aproveitados para fazer sopa.

