



Comisia
Europeană

COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR NO SEU DIA A DIA



EM CASA

- + Planeie as suas refeições
- + Aproveite os restos
- + Conheça os diferentes tipos de data («consumir até» informa sobre a segurança dos alimentos e «consumir de preferência antes de» informa sobre a qualidade dos alimentos)
- + Use um prato mais pequeno e volte a servir-se, se necessário
- + Congele! (porções já preparadas)
- + Conserve os alimentos adequadamente (verifique as instruções de conservação nos rótulos, certifique-se de que o frigorífico está a uma temperatura entre 1 e 5 °C)
- + Saiba o que tem na dispensa e no frigorífico
- + Assegure a rotação dos produtos guardados em casa – o primeiro a entrar é o primeiro a sair!

**TIME'S UP
FOR FOOD
WASTE!**



NAS LOJAS OU MERCADOS

- + Faça uma lista de compras
- + Não vá às compras quando tiver fome
- + Compre apenas a quantidade de que precisa (o tamanho de embalagem certo ou alimentos avulsos)
- + Escolha fruta e produtos hortícolas imperfeitos (muitas vezes com desconto)



NO TRABALHO/ESCOLA/UNIVERSIDADE

- + Peça que lhe sirvam a porção certa para si (na cantina)
- + Esteja atento ao frigorífico/cesto da fruta no trabalho
- + Espalhe a palavra – partilhe com os colegas as suas sugestões para prevenir o desperdício alimentar



NOS CAFÉS, RESTAURANTES E HOTÉIS

- + Use um prato mais pequeno e volte a servir-se, se necessário
- + Leve os seus restos consigo
- + Adapte as suas expectativas quanto à disponibilidade de alimentos, consoante a hora do dia