

Dicas para reduzir o desperdício alimentar

- Comprar as quantidades certas e necessárias
- Dosear bem os alimentos aquando da confecção de refeições
- Verificar as datas de validade
- Arrumar correctamente os alimentos no frigorífico
- Limpar o frigorífico (2 vezes por mês) para evitar a proliferação das bactérias
- Aproveitar as sobras
- Praticar a compostagem caseira
- Efectuar a lista de compras/planear antecipadamente as refeições
- Observar atentamente o que coloca no cesto de compras