



PREVIFORM Formação, Laboratório, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda <previform.lida@gmail.com>

ZeroWaste Newsletter 2

PREVIFORM - Laboratório, Formação, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda.
<previform.lida@gmail.com>

11 de fevereiro de 2022 às
12:43



O que vai encontrar aqui?

Continuamos com a Escola das Famílias!

Uma newsletter mensal que o ajudará a aprender mais sobre o Desperdício Alimentar, e com o qual poderá participar em competições relacionadas com o mesmo. Você também receberá infográficos e jogos ou desafios para fazer em casa.

E se tem fome de mais, recomendamos que continue a explorar os nossos guias educativos no [nosso site](#).

- **Quer reduzir o desperdício alimentar? Faça listas.**

Está a tentar reduzir o desperdício alimentar? É provável que esteja ciente da questão global que supõe, mas é verdade que quando se enfrenta pela primeira vez o desafio de tentar reduzir o desperdício alimentar, pode ser difícil fazê-lo. Hoje, vamos dar-lhe uma dica simples, mas eficiente, sobre como reduzir a quantidade de comida que você tem que jogar fora.

- Fazer listas

Pode até parecer uma piada, mas não é. Fazer listas é uma forma fácil e visual de acompanhar as coisas. Por exemplo, saber quanta comida entra e sai de casa. Então, porque deve fazer listas?

- Tenha um plano de refeição semanal

Se planeia as refeições que vai cozinhar ou preparar durante a semana, também está a comprar apenas os ingredientes que precisa para elas. Além disso, se você fizer o plano de refeições enquanto tem em mente o tipo de alimentos que você vai comer todos os dias também vai ajudá-lo a obter uma dieta equilibrada.

Se quiser, pode até ir mais longe e fazer planos mensais de refeições!

- Faça uma lista de compras

Se tiver um plano de refeição, o próximo passo é fácil: Faça uma lista dos ingredientes que precisa e tente mantê-lo quando for às compras. Desta forma, você comprará apenas as coisas e as quantidades que você precisa, o que irá ajudá-lo a evitar ter mais comida do que o necessário em casa.

No entanto, esteja atento a possíveis alterações na lista quando for às compras. O objetivo da própria lista é evitar compras impulsivas e não ser um fardo. Você pode encontrar uma oferta interessante ou um produto que você não pensou e que pode caber no seu plano de refeição. Substituir um dos seus itens originais por ele está bem.

- Lista de resíduos


Ter uma lista do que planeia comer e comprar é ótimo, mas saber o que desperdiçou antes também é uma boa maneira de estar ciente de quão eficientes são as suas compras. Se planeia sempre certas refeições com as quais sempre exagera na quantidade, talvez queira reestruturar o seu plano para aproveitar ao máximo as sobras.

Já experimentou estas dicas? Diga-nos se funcionam para si!

E no próximo mês...

Vamos mostrar-lhe quais indicadores que são usados para medir o desperdício alimentar a nível global. Se quiser saber mais, convidamo-lo a ler o nosso primeiro [guia didático](#) e a seguir-nos no [Facebook](#).



 Uma imagem com texto, símbolo Descrição gerada automaticamente



PREVIFORM - Laboratório, Formação, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda.

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro n.º 635 | 4990 – 024 Ponte de Lima
Tel./Fax. +351258941289

Autorização e certificação:



PREVIFORM - Laboratório, Formação, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda.

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro n.º 635 | 4990 – 024 Ponte de Lima

Tel./Fax. +351258941289 | previform.lda@gmail.com | geral@previform.pt | <http://www.previform.pt>

Autorização e certificação:



5 anexos

