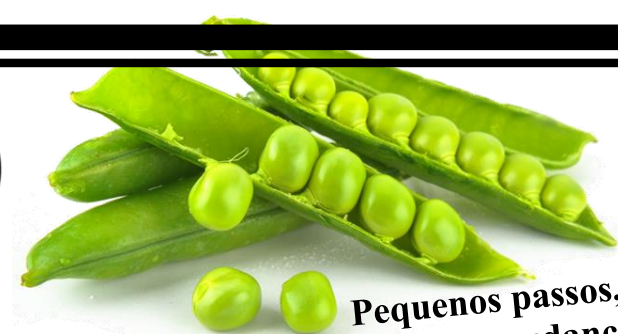


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 135/ 16 a 22 de dezembro de 2019

Natal Sustentável!

Nestas semanas ultimam-se os preparativos de Natal, os presentes, a ementa para o Natal. Mas o que é de tão fantástico e mágico, rapidamente se transforma em desperdício de recursos. Para que possamos ter um Natal mais sustentável, deixamos algumas ideias para minimizar a pegada ecológica:



Presentes: A compra desenfreada de presentes resulta num uso desmedido de papel, sacos e caixas, que dificilmente são novamente aproveitados ou até mesmo reciclados. Opte por personalizar os seus presentes, utilizando para os embrulhos folhas de jornal, frascos, caixas de bolachas, sacos, flores secas, entre outros. A Quercus defende que uma das melhores formas de ter mais controlo na compra de presentes de Natal é através da elaboração de uma lista prévia, pois "ao fazê-lo não irá comprar em excesso". Dê preferência produtos nacionais, de origem local e produção biológica.

Ceia de Natal: De modo a evitar o desperdício de alimentos, faça uma lista de compras do que é mesmo necessário. Evite o consumo de produtos demasiado embalados, optando pela compra de produtos a granel, como hortícolas, frutos secos, leguminosas, por exemplo, é sempre uma alternativa interessante. Tente confeccionar a maior parte dos pratos e sobremesas em casa, privilegiando produtos locais/regionais/nacionais, adquiridos no comércio local e, se possível, de origem biológica e/ou provenientes de redes de comércio justo. Evite utilizar loiça descartável.



Decorações de Natal: Crie as suas próprias decorações de Natal reutilizando materiais ou adquira artigos produzidos por Associações de caráter social ou a artesãos locais que utilizem produtos sustentáveis.

Resíduos: Faça a separação dos diferentes resíduos. Recolha o óleo usado nas frituras dos doces e entregue num ponto de recolha perto de si. Adie a deposição dos resíduos não orgânicos uns dias de forma a evitar acumulação nos contentores.

Luzes de Natal: Utilize luzes de menor consumo energético. Desligue-as quando não estiver em casa ou quando estiverem a dormir.