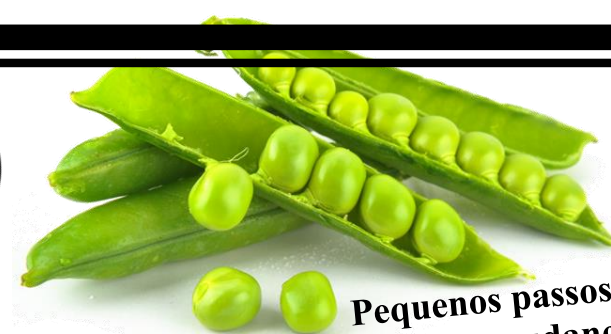


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 137/ 30 de dezembro 2019 a 5 de janeiro de 2020

## 366 Dias de novas oportunidades!



**2020** é o início de uma década decisiva, pela necessidade de protegermos a nossa natureza e recursos naturais, dada a fragilidade do nosso Planeta, da perda acelerada da biodiversidade e alterações climáticas.

Cabe a cada um de nós empenharmo-nos na adoção de medidas mais sustentáveis, através da alteração

### Conhece a política dos 5 R's?

Denominada de Economia Circular, a política dos 5 R's tem o objetivo de contribuir para bem-estar ambiental. São eles:

*Recusar – o que é necessário;*

*Reduzir – quanto possível;*

*Recuperar – o que conseguir;*

*Reutilizar – o que supostamente é inútil;*

*Reciclar – o que não conseguir aplicar a nenhum dos R's anteriores.*

## Pontos de partida para um ano sustentável

### Zero desperdício na cozinha

Ao reduzir o desperdício de alimentos está a contribuir para um ambiente mais sustentável.

Para tal, “reutilize as sobras para fazer novos pratos e use os excessos que não podem ser aproveitados para fazer compostagem. Planeie as suas refeições e cozinhe com mais consciência”.

### Privilegie a mobilidade sustentável

Sabia que 20% da pegada ecológica de Portugal diz respeito à mobilidade?

Opte por deixar o carro em casa e utilizar os transportes públicos e partilhados no seu dia-a-dia. São ainda boas opções a bicicleta ou andar a pé.

### Faça compras no comércio local

Ao dar preferência a produtos locais e nacionais, está a contribuir para a economia nacional e a minimizar a poluição originada pelo transporte.

### Faça escolhas *Cruelty Free*

Da roupa, aos produtos de beleza, compre artigos não testados em animais e evite aqueles que provocam crueldade nos mesmos.

Pode, ainda, definir um dia por semana dedicado a uma refeição vegetariana.

### Diga não ao plástico

Sempre que possível, reduza o uso de plástico, substituindo por alternativas mais ecológicas.

Na impossibilidade de substituição, faça sempre a reciclagem.



**Porto.**



<http://are.cm-porto.pt/documentos>