

Crédito: Programa Alimente-se Bem, do SESI-SP
CONSUMO CONSCIENTE DE ALIMENTOS

PLANEJAMENTO DE COMPRAS	<ul style="list-style-type: none">✓ Anote os alimentos disponíveis na despensa, faça uma lista de compras conforme o cardápio habitual da família.✓ Defina o período para as compra: semanal, quinzenal ou mensal.✓ Compre hortaliças somente para consumo de 3 a 4 dias.✓ Evite comprar alimentos com embalagens padronizadas, compre somente o que será consumido.✓ Alimentos com prazo de validade muito curto como frutas, hortaliças e laticínios, devem ser comprados aos poucos, à medida que forem necessários.✓ Fique atento aos rótulos, evitando a compra de produtos que não serão consumidos antes do vencimento e serão descartados.
ARMAZENAMENTO	<ul style="list-style-type: none">✓ Armazene corretamente, conforme instrução do fabricante garantindo a conservação e durabilidade.✓ Armazene no refrigerador os alimentos prontos na prateleira superior, semi-prontos na prateleira intermediária e alimentos crus na prateleira inferior, evitando o risco de contaminação e a perda da qualidade do alimento.✓ Alimentos enlatados depois de abertos devem ser transferidos para recipientes plásticos com tampa e etiquetados com nome e data de validade da embalagem original.✓ Os cereais e leguminosas devem ser armazenado em local seco e ventilado, pois locais úmidos favorecem o crescimento de fungos, e a perda do produto.
CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO	<ul style="list-style-type: none">✓ O congelamento possibilita estoque dos produtos da época, que são sempre mais baratos e de melhor qualidade, evitando o desperdício.✓ Prepare várias refeições para 1,2 ou mais semanas; congele no freezer e reaqueça-as no dia de consumi-las. Essa prática economiza ingredientes, energia e tempo.✓ Congele os alimentos em embalagens próprias a essa finalidade ou recipientes plásticos devidamente identificados com nome do alimento e data do congelamento.✓ Congele os alimentos em porções que sejam utilizadas de uma só vez, uma vez que não se recomenda o recongelamento e poderão ocorrer desperdícios.✓ Talos e folhas podem ser congelados, desde que sejam previamente branqueados (rápida fervura com imediata imersão em água gelada).✓ Descongele as carnes, aves, pescados, massas e bolos, adequadamente, transferindo-os do freezer para o refrigerador com 24 horas de antecedência, mantendo a qualidade do produto.

ELABORAÇÃO DE CARDÁPIO	<ul style="list-style-type: none">✓ Escolha verduras, legumes e frutas variadas e da época, assim serão evitados a monotonia e o desequilíbrio de nutrientes, além da redução do custo do cardápio.✓ Aproveite os gêneros disponíveis na geladeira e elabore um prato criativo, evitando o desperdício.✓ Prepare as quantidades de alimentos que serão necessárias. As famílias pequenas ou pessoas que moram sozinhas devem estar atentas na hora do preparo da refeição.✓ Compre frutas verdes e maduras, evitando que amadureçam ao mesmo tempo e aumente a possibilidade de deterioração.✓ Sirva-se apenas de porções que serão consumidas, se necessário, opte por repetição.
APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Cascas, sementes, talos, ramos e folhas das hortaliças devem ser aproveitadas, pois são fontes de vitaminas, minerais e outros nutrientes fundamentais para saúde.✓ Aproveite os talos de salsa, talos de brócolis, ramos de cenoura, folhas dos brócolis e couve-flor, casca de abóbora em preparações como tortas, cozidos, bolos, saladas, massas e molhos, pois contribuem para o consumo consciente dos alimentos.