

8 recomanacions d'alimentació i consum responsable

- 1 És beneficiós escollir productes locals i produïts de forma sostenible, ja que es redueix el transport necessari i per tant l'emissió de CO² a l'atmosfera.
- 2 Organitzeu els vostres menús setmanalment i evitareu comprar més del que necessiteu.
- 3 Feu la vostra llista de la compra! La planificació és el primer pas per tenir una alimentació variada, equilibrada i responsable amb el medi ambient.
- 4 Eviteu el malbaratament d'aliments: reguleu la vostra nevera a 5°C i col·loqueu cada aliment en el seu calaix en funció de la seva temperatura òptima, procurant mantenir la cadena del fred.
- 5 És important estimular el consum d'aliments de temporada.
- 6 És preferible que siguin fruites de temporada ja que tenen un millor sabor i aporten més nutrients. D'aquesta manera, no forcem la producció d'aliments perquè respectem el cicle natural dels productes.
- 7 Tingueu present el circuit de "les 3 erres" del consumidor responsable: 1r reduïu residus, 2n reutilitzeu envasos i 3r recicleu el que no aneu a utilitzar.
- 8 Fixar-se en l'etiqueta dels aliments ens ajuda a conèixer, a més de la informació nutricional, el tipus d'envàs i la manera de conservació i la data de caducitat i consum preferent.