

Como planear e comprar alimentos ?



Deve fazer uma lista de compras organizada tendo em conta:

- ✓ Os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;
- ✓ A capacidade de armazenamento no frigorífico;
- ✓ As diferentes refeições que pretende fazer;
- ✓ A inclusão maioritariamente de alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções recomendadas;



1	Que alimentos tenho em casa?
2	Com os alimentos que tenho em casa que refeições posso preparar?
3	Que alimentos preciso de comprar adicionalmente?

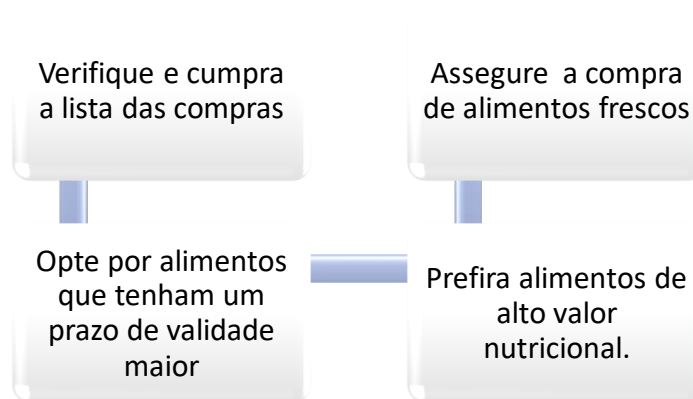
DE SEGUIDA...

4	Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.
5	Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

O que deve ter em consideração no momento da compra?

Nas idas às compras devem ser asseguradas todas as precauções para minimizar o risco de infeção para si e para os outros, nomeadamente:

- ✓ Evitar o manuseamento dos alimentos, a não ser para os colocar no carinho de compras;
- ✓ Cumprir as distâncias de segurança e utilizar uma máscara;
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- ✓ Higienizar adequadamente as mãos antes e depois da ida às compras;
- ✓ Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço).



Nota: #SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODOCLDSEDADGS

Sugestão para colocar na publicação

Cofinanciado por: