

COVID-19

COMO PLANEAR E COMPRAR ALIMENTOS

Numa situação de isolamento, **é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo**, sendo a otimização do momento de ida aos supermercados essencial para evitar deslocações frequentes às compras. **A compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros será essencial neste período.**



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

Como planear?

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 para as refeições que ainda estão em falta? ✓

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. ✓

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

O que deve ser tido 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, se o espaço não permitir (a distância) 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).

