

# Conselhos para uma alimentação sustentável

## Equilibre sua dieta

Opte por um regime **rico em verduras**, legumes, frutas e hortaliças



## Reduza o consumo

Diminua a quantidade de **carnes, peixes e lácteos** em sua dieta



## Opte pelo natural

Esqueça os pré-cozinhados, os **transgênicos** e os produtos elaborados.



## Evite o desperdício

Adquira unicamente a **quantidade de alimentos** que vai consumir.



## Aposte no ecológico

Inclua em sua dieta produtos **livres de pesticidas**



## Cuide do meio ambiente

Se consumir **alimentos de temporada**, reduzirá as emissões de CO<sub>2</sub>.



## Apoie o comércio justo

Escolha alimentos que promovam uma **relação comercial** respeitosa.



## Se junte a um grupo de consumo

Isso lhe facilitará o acesso a **produtos locais** sem intermediários.

