

## OUTRAS RECOMENDAÇÕES PARA UMA FESTA ECOLÓGICA

- ✓ Utilize os meios digitais para enviar os convites (sms, email, whatsapp). Caso não possa evitar o envio de convites em papel, opte por papel reciclado.
- ✓ Na decoração, evite ou reduza o uso de materiais descartáveis. Pode preparar uma festa bonita, utilizando elementos da natureza, associados à estação. Se quiser usar bandeirolas, opte por soluções que possam ser reutilizáveis.
- ✓ Nos utensílios, prefira loiças e talheres metálicos que possam ser lavados e reutilizados. Se for indispensável o uso de descartáveis, seria preferível utilizar pratos e copos de papel.
- ✓ Se quiser oferecer um miminho aos convidados mais pequenos, troque os tradicionais saquinhos de doces por algo simbólico, como por exemplo uma foto do aniversariante, lápis de cores. No caso de brindes comestíveis, é preferível optar por pipocas caseiras ou snacks de fruta desidratada, uma vez que são mais saudáveis, comparativamente aos doces.
- ✓ Guarde ou congele as sobras ou distribua pelos seus convidados, de forma a evitar desperdício alimentar.
- ✓ Recicle o material usado.



# FESTAS DIVERTIDAS E SABOROSAS

DIZ-SE QUE OS DOCES SÃO PARA OS DIAS DE FESTA, MAS MUITAS VEZES PARECEMOS "VIVER EM FESTA" CONSTANTE. É VERDADE QUE A VIDA É UMA CELEBRAÇÃO, MAS DEVEMOS INSISTIR EM DEIXAR OS EXCESSOS PARA AS EXCEÇÕES.



- ✔ No que toca à alimentação, também as festas podem ser momentos de nutrição consciente, sem firmarmos partido do sabor e do prazer de comer.
- ✔ Amar é cuidar. Ao prepararmos uma festa saudável, consciente e saborosa, estamos também a cuidar da nossa comunidade.
- ✔ O mais importante é estarmos com a família e os amigos, vamos então socializar e dar mais importância à brincadeira!



## DICAS PARA PREPARAR UMA FESTA SAUDÁVEL

- > Assegure-se que oferece água ou limonada sem açúcar, sumos 100% de fruta, infusões ou águas aromatizadas;
- > Ofereça fruta da época, regional e biológica e componha espetadas de fruta, ou coloque a fruta em tacinhas;
- > Palitos de vegetais, como cenouras ou pepinos são uma solução simples que poderá complementar com húmus de grão-de-bico, guacamole ou pasta de azeitona;
- > Opte por receitas caseiras: os alimentos preparados em casa, com carinho, usando receitas antigas têm outro sabor e outra qualidade. Peça a ajuda dos mais pequenos, que também gostam de colaborar na cozinha;
- > Evite comprar alimentos processados, normalmente ricos em gorduras e açúcares, como pão de forma, pipocas já prontas, batatas fritas, bolachas, guloseimas e refrigerantes.
- > Se optar por oferecer sandes, escolha pão integral ou o mais caseiro possível e componha com alface e tomate ou compotas de fruta.

