



Consells nadalencs

4. Àpats de Nadal

Bon Nadal!



- Compreu la **quantitat justa de menjar**. Cal elaborar la llista de queviures amb anterioritat suficient, i avaluar bé el nombre de comensals per calcular la quantitat de menjar necessària.
- **Eviteu les vaixelles de plàstic d'un sol ús**. L'alternativa és la vaixel·la de ceràmica de tota la vida o, en cas que opteu per una vaixel·la d'un sol ús, trieu vaixel·les compostables (fetes de midó de blat de moro, igual que les bosses compostables).
- Consumiu **productes frescos i de producció local**. Així es potencia l'economia local i s'evita el transport de grans distàncies.
- Compreu **aliments solidaris** (hi ha moltes ONG que treballen pel comerç just) i/o amb certificació ecològica (les etiquetes ecològiques garanteixen que en el procés de fabricació dels productes i en el seu cicle vital hi ha un impacte ambiental menor que amb els productes tradicionals). Més informació sobre les ecoetiquetes a: <http://www.eco-label.com/spanish/>