

#fica Ocupado **são joão**

GESTÃO DOMÉSTICA

NA COZINHA

Organização da despensa – Muitas vezes com a correria do dia a dia, vamos às compras mas colocamos as coisas na despensa sem as organizar. Nesta altura, que estamos em casa, podemos aproveitar para organizar a nossa despensa.



Planeamento das refeições – Quando chega a hora das refeições, por vezes não sabemos o que cozinhar. **Ao fazer o planeamento das refeições conseguimos controlar o que comemos, o tempo que passamos a cozinhar e o dinheiro que gastamos com a alimentação.** Vamos conseguir equilibrar os nutrientes e vitaminas, evitar a repetição de refeições, acabar com os restos e desperdícios e otimizar o processo de preparação das refeições. Porque não, fazer uma ementa para a semana com a participação de todos lá em casa? Já agora, porque não ajudar a fazer esse planeamento para os idosos da família por estarem sozinhos?.

- Dicas para organização da despensa
- Ementas semanais – como planear e exemplos