

Juga i aprèn amb la Xef Pota Verda!

STOP MALBARATAR MENJAR



- Les recomanacions de la Xef Pota Verda**
- Dona valor als aliments!
 - Sempre que puguis menja aliments frescos de proximitat i temporals!
 - Menja més vegetal, llegums, fruites, fruita seca i cereals integrals, i menja menys dolços, ultraprocessats i proteïna d'origen animal.
 - Redueix embolcalls, plàstics i reutilitza tant com puguis.
 - Mou-te i fes una mica d'exercici cada dia.
 - Menja en companyia.
 - Reconnecta't amb la natura.