


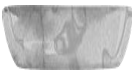





## Utilizações incorretas mais comuns na cozinha & alternativas

Utilizações incorretas na cozinha (favorecem a migração de poluentes)	Prioridade de alteração (1 muito importante – 5 menos importante)	Alternativas
Aquecer as frigideiras e panelas PTFE (“Teflon”) acima de 360 °C	1	Utilizar apenas temperaturas abaixo de 200 °C (aquecimento baixo/médio); Enquanto a frigideira estiver vazia, nunca aquecer mais do que 3 minutos.
Utilizar bioplásticos feitos de fibra de bambu para bebidas quentes acima de 70°C (também plásticos feitos de arroz e aveia devem ser evitados).	1	Usar apenas com bebidas frias; utilizar recipientes de cerâmica, vidro, copos de aço inoxidável/jarros térmicos 
Armazenar comida húmida/gordurosa/ácida em embalagens de plástico (e.g. tomates, frutas cítricas, queijo, molhos, peixe, carne).	1,5	Utilizar antes embalagens de vidro, aço inoxidável ou de cerâmica, em vez do plástico. 
Utilizar utensílios para comida que não são adequados para esse propósito	1,5	Utilizar apenas utensílios com o símbolo do copo e do garfo (às vezes só se encontra na embalagem). 
Expôr garrafas de plástico ao sol (raios UV).	1,5	Tapar a garrafa de plástico, de forma a protegê-la dos raios UV; colocar na sombra; utilizar garrafas de vidro ou de aço inoxidável. 
Utilizar utensílios de cozinha antiaderentes feitos de PTFE (e.g. assadeiras, folhas de cozimento de longa duração, frigideiras, panelas).	1,5	Utilizar antes panelas, frigideiras e formas feitas de aço inoxidável, cerâmica; ferro fundido. 
Utilizar embalagens de take away de plástico descartável para comidas quentes, gordurosas e/ou ácidas.	1,5	Levar antes os próprios recipientes de vidro, cerâmica, aço inoxidável para o take away; utilizar sistemas de depósito.

Comer comida que tenha sido aquecida no microondas em embalagens de plástico.	2	Antes de aquecer, colocar a comida num prato de porcelana/cerâmica,
Aquecer pratos no micro-ondas, quando o plástico não é adequado para esse fim.	2	Utilizar pratos de porcelana, cerâmica, vidro; não aquecer o plástico!
Utilizar chaleiras com partes de plástico no interior.	2	Utilizar jarros de aço inoxidável ou cerâmica que possam ser usados no fogão, ou utilizar antes chaleiras de vidro,
Utilizar embalagens de cartão descartável para takeaway em comidas quentes, gordurosas e/ou comida ácida/azeda	2	Levar antes o próprio recipiente de vidro, cerâmica ou aço inoxidável e encher os mesmos no local.
Comer comida gordurosa embrulhada em folha de PVC (e.g. queijo, carne, peixe).	2	Evitar códigos de reciclagem 3,6,7; comprar o queijo em mercados com os produtos frescos e fazer as compras com os próprios recipientes.
Aquecer recipientes de plástico que são para micro-ondas.	2,5	Utilizar antes recipientes de porcelana ou cerâmica. Não aquecer plástico.
Utilizar utensílios de cozinha de plástico (PET/PE/PP) para mexer em comida quente (e.g. colheres de cozinha).	2,5	Utilizar apenas utensílios de vidro, cerâmica, aço inoxidável e madeira não tratada para comidas quentes.
Utilizar utensílios de cozinha de plástico (PET/PE/PP/outros) para comidas ácidas (e.g. tempero a salada, sumo de laranja).	2,5	Utilizar apenas utensílios de vidro, cerâmica, aço inoxidável e madeira não tratada para comidas ácidas.
Utilizar loiça descartável com revestimento de plástico.	2,5	Utilizar antes loiças reutilizáveis de cerâmica/porcelana.
Pegar em talões que contenham BPA/BPS	2,5	Não pegar nos talões ou lavar as mãos. Evitar que as crianças lhes toquem.

<p>Utilizar folha de alumínio para comidas salgadas ou ácidas.</p>	<p>2,5</p>	<p>Utilizar antes recipientes de aço inoxidável( vidro/ cerâmica para grelhar; panos encerados.</p> 
<p>Utilizar talheres de plástico para as crianças, bem como copos e pratos descartáveis.</p>	<p>3</p>	<p>Ensinar as crianças a utilizar utensílios de mesa em cerâmica, vidro, madeira; produtos de aço inoxidável.</p> 
<p>Utilizar talheres de cartão descartáveis (sem revestimento de plástico)</p>	<p>3</p>	<p>Reutilizar talheres de cerâmica ou porcelana</p>
<p>Comprar comida enlatada</p>	<p>3,5</p>	<p>Evitar comprar comida enlatada; e.g. comprar leguminosas secas.</p> 
<p>Aquecer latas com a comida no interior (e.g. quando se vai acampar).</p>	<p>3,5</p>	<p>Transferir antes a comida para uma panela de aço inoxidável ou cerâmica e depois aquecer.</p> 
<p>Reutilizar materiais descartáveis que estiveram em contacto com a comida como recipientes ou embalagens para comida (e.g. caixas de gelado, garrafas de plástico)</p>	<p>3,5</p>	<p>Utilizar frascos de vidro para armazenar; alternativamente utilizar jarros de aço inoxidável ou cerâmica.</p> 
<p>Armazenar comida seca em embalagens de plástico.</p>	<p>4</p>	 <p>Armazenar antes em recipientes de vidro, cerâmica, aço inoxidável, têxteis (algodão, linho, juta – orgânicos) e madeira sem tratamento.</p>

# zero.

		
Utilizar comida armazenada em recipientes de vidro sem uma tampa BlueSeal.	4,5	Comprar produtos com uma tampa Blue Seal/Bio Seal e substituir o recipiente (o recipiente de vidro antigo pode ser utilizado como vaso por exemplo).
Lavar utensílios de plástico na máquina da loiça.	4,5	Respeitar os pictogramas no interior da máquina e lavar a temperaturas baixas. 