

Cofinanciado por:



Manual de atividades

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO

Ficha Técnica

Versão 02.07/23

TÍTULO

Manual de Atividades – Good Food Good Loop

CONSÓRCIO/ ENTIDADES PARCEIRAS

- Câmara Municipal de Sintra
- Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo - Plataforma de Ciência Aberta
- SMAS Sintra - Serviços Municipalizados de Sintra
- Agrupamento de Escolas D. Carlos I
- Agrupamento de Escolas de Figueira de Castelo Rodrigo
- Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

EQUIPA GOOD FOOD GOOD LOOP:

- Ana Peso, Andreia Serineu, Beatriz Ribeiro dos Santos, Carla Araújo, Cátia Mateus, Helena Cardoso, Inês Coutinho, Joana Oliveira, Joana Sousa, Maria Vicente, Mariana Liñan Pinto, Raquel Ferreira, Telma Nogueira e Vitória Dias da Silva.

AGRADECIMENTO ESPECIAL PELA COLABORAÇÃO A:

- Inês Saavedra, Paulo Jorge Lourenço e Sara Marques da Costa.

O que é o Good Food Good Loop?

O desperdício alimentar constitui uma das maiores problemáticas da atualidade a nível mundial. Cerca de um terço dos alimentos são desperdiçados, sendo a maioria pertencente ao grupo das frutas e hortícolas. Nos refeitórios escolares, a situação não é diferente e verificámos que, nas nossas escolas, também existe um elevado desperdício alimentar.

Assim, surgiu o Good Food Good Loop, um projeto de intervenção participada de base comunitária com o objetivo de criar um modelo integrado de intervenção no âmbito do combate ao desperdício alimentar nos refeitórios escolares e, concomitantemente, promover a saúde das crianças e jovens em idade escolar e a saúde ambiental, de uma forma inclusiva e integrativa.

Através da cooperação intermunicipal de Sintra e Figueira de Castelo Rodrigo, a implementação deste projeto contribui para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, promovendo hábitos alimentares equilibrados e alinhados com os pressupostos da Dieta Mediterrânica, reduzindo o desperdício alimentar e contribuindo para um consumo mais sustentável.

Índice

• Ficha Técnica.....	2
• O que é o Good Food Good Loop?.....	3
• Nota introdutória.....	5
• Organização do Manual.....	7
• Conteúdos.....	8
• Cronograma.....	11
• Sessão 1A.....	14
• Sessão 1A – Opção gamificada.....	15
• Sessão 1A – Opção original.....	61
• Sessão 2A.....	77
• Sessão 3A.....	78
• Sessão 3A – Opção gamificada.....	79
• Sessão 3A – Opção original.....	113
• Sessão 1B.....	123
• Sessão 1C.....	124
• Sessão 1C – Opção gamificada.....	125
• Sessão 1C – Opção original.....	154
• Desafio 1D – Livro de receitas.....	168
• Desafio 2D – <i>Photovoice</i>	169
• Sessão 2B.....	170
• Sessão 2C.....	171
• Sessão 2C – Ficha (opcional).....	175
• Sessão 3B.....	178
• Sessão 3C.....	179
• Sessão 3C – Ficha (opcional).....	188
• Sessão 4B.....	190
• Sessão 4C – Jogo.....	191
• Sessão 4C – Ficha (opcional).....	203
• Desafio 3D – Quadro das Recompensas.....	205
• Sessão 5B.....	207
• Sessão 5C – Contrato de turma.....	208
• Sessão 5C – Diploma de turma.....	209
• Soluções.....	210

Nota introdutória

O Manual de Atividades Good Food Good Loop consiste na compilação de atividades selecionadas a partir do dossiê de material didático sobre a redução do desperdício alimentar para o ensino básico e secundário – “Pensa um momento, poupa um alimento!”, desenvolvido pela FAO e traduzido para a língua portuguesa sob iniciativa da Ministra da Agricultura em 2021 e concretizada a sua edição pelo Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral.

Adicionalmente, este Manual inclui três sugestões de atividades gamificadas. Estas surgem como complemento ou alternativa a atividades selecionadas, tendo sido elaboradas com base nos conteúdos das mesmas.

A seleção das atividades e sua compilação no presente manual é responsabilidade de Beatriz Ribeiro dos Santos e Inês Coutinho. Este foi revisto e validado por toda a equipa.

Nota introdutória

Fontes:

FAO. 2021. *Pensa um Momento, Poupa um Alimento!* – Dossiê de material didático sobre o desperdício alimentar para o ensino básico e secundário. Para a faixa etária 1 (cinco aos sete anos). Lisboa.

FAO. 2021. *Pensa um Momento, Poupa um Alimento!* – Dossiê de material didático sobre o desperdício alimentar para o ensino básico e secundário. Para a faixa etária 2 (oito aos nove anos). Lisboa.

FAO. 2021. *Pensa um Momento, Poupa um Alimento!* – Dossiê de material didático sobre o desperdício alimentar para o ensino básico e secundário. Para a faixa etária 4 (14 anos +). Lisboa



Organização do Manual

O presente manual compila as atividades a serem desenvolvidas no âmbito do Good Food Good Loop.

As atividades estão sistematizadas em três categorias: Atividades do 3º Ciclo do Ensino Básico (3ºCEB) e Ensino Secundário (ES), Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico (1ºCEB) e Desafios em Família (Figura 1).

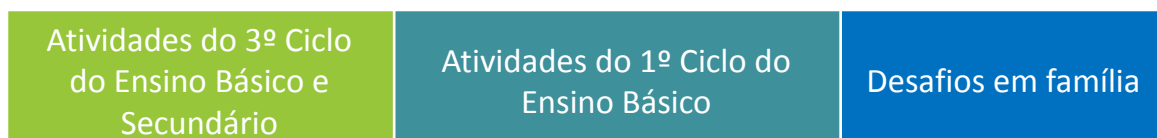


Figura 1 – Cores atribuídas a cada categoria

Para cada categoria existe um conjunto de planos de sessão que descrevem as atividades a desenvolver e os materiais necessários para a realização das mesmas. A Tabela 1 sumariza os conteúdos a dinamizar com cada faixa etária.

As atividades do 3ºCEB e ES deverão ser dinamizadas por professores, enquanto as atividades do 1ºCEB deverão ser dinamizadas pelos alunos do 3ºCEB e ES com orientação dos professores. Os desafios em família deverão ser propostos aos alunos do 1ºCEB no final da respetiva sessão, visando a sua realização em casa. A equipa técnica garante a monitorização e apoio necessário ao desenvolvimento das atividades.

A dinamização das sessões deverá seguir o cronograma apresentado na Tabela 2.

Conteúdos

Tabela 1 – Conteúdos distribuídos por categorias.

Para quem?	O quê?	Como?
Atividades do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário	Pensa um momento, poupa um alimento.	Realizar um <i>Quizz</i> e discutir as respostas com base no texto de apoio disponibilizado. Plano de sessão aqui .
	Metodologia para medição do desperdício alimentar.	Apresentar e explicar a metodologia para medição do desperdício alimentar e distribuir os alunos por turnos. Plano de sessão aqui .
	Alimenta-te a ti e não o lixo!	Realizar um <i>Quizz</i> e discutir as respostas com base no texto de apoio disponibilizado. Plano de sessão aqui .
	Preparação da atividade “Pensa um momento, poupa um alimento!” a dinamizar no 1ºCEB.	Organizar os grupos para dinamização das sessões no 1ºCEB e preparar a sessão 1C e os desafios. Plano de sessão aqui .
	Preparação da atividade “Somos os Heróis da Alimentação” a dinamizar no 1ºCEB.	Explicar a sessão 2C, recortar as máscaras de Heróis e preparar a discussão do desafio <i>photovoice</i> . Plano de sessão aqui .
	Preparação da atividade “Alimenta-te a ti e não o lixo!” a dinamizar no 1ºCEB.	Ler a sessão 3C, explicar as dicas de combate ao desperdício alimentar e pesquisar exemplos para cada dica. Plano de sessão aqui .
	Preparação do Jogo “Bingo Não Desperdices” a dinamizar no 1º CEB.	Explicar o jogo, recortar e plastificar os tabuleiros e cartões de jogo e preparar o desafio Quadro das Recompensas. Plano de sessão aqui .
	Preparação da atividade “Contrato de turma” a dinamizar no 1ºCEB.	Explicar a dinamização da sessão 5C e preparar a discussão dos desafios em família. Plano de sessão aqui .

Conteúdos

Tabela 1 – Conteúdos distribuídos por categorias (continuação).

Para quem?	O quê?	Como?	
Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	Pensa um momento, poupa um alimento!	Ler/ouvir um diálogo e realizar um quizz sobre as causas e as consequências do desperdício alimentar e as soluções para o evitarem (plano de sessão aqui). Apresentar os desafios livro de receitas e <i>photovoice</i> (ver desafios aqui e aqui).	
	Somos os Heróis da Alimentação + Preenche os espaços em branco (opcional)	1º e 2º anos	Discutir o cumprimento do desafio <i>photovoice</i> e descrever o seu Herói da Alimentação. Plano de sessão aqui .
		3º e 4º anos	Discutir o cumprimento do desafio <i>photovoice</i> , descrever o seu Herói da Alimentação e treinar capacidades de escrita e memória (opcional). Plano de sessão aqui .
	Alimenta-te a ti e não o lixo!	Ler/ouvir uma apresentação sobre dicas para evitar o desperdício alimentar. Plano de sessão aqui .	
	Jogo Bingo Não Desperdices + Consegues fazer melhor (opcional)	1º e 2º anos	Jogar ao Bingo, revendo as dicas da última sessão. Plano de sessão aqui .
		3º e 4º anos	Jogar ao Bingo, revendo as dicas da última sessão, e refletir sobre ações de combate ao desperdício alimentar (opcional). Plano de sessão aqui .
	Contrato de turma	Realizar um contrato de turma contra o desperdício alimentar, discutir o cumprimento dos desafios em família e entregar o diploma de turma. Plano de sessão aqui .	

Conteúdos

Tabela 1 – Conteúdos distribuídos por categorias (continuação).

Para quem?	O quê?	Como?
Desafios em família	Livro de receitas	Elaborar, em turma, um livro de receitas com sobras de outras refeições. Plano de desafio aqui .
	<i>Photovoice</i>	Identificar causas do desperdício alimentar ou momentos em que este aconteça e fotografar. Plano de desafio aqui .
	Quadro das Recompensas dos Heróis da Alimentação	Colorir o Quadro das Recompensas à medida que cumprem as tarefas de combate ao desperdício alimentar. Plano de desafio aqui .

Cronograma

Tabela 2 – Cronograma das sessões

Mês	Semana	Para quem?	Sessão	O quê?	Como?
2º	3	Atividades do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário	1A	Pensa um momento, poupa um alimento.	Realizar um <i>Quizz</i> e discutir as respostas com base no texto de apoio disponibilizado. Plano de sessão aqui .
2º	4	Atividades do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário	2A	Metodologia para medição do desperdício alimentar.	Apresentar e explicar a metodologia para medição do desperdício alimentar e distribuir os alunos por turnos. Plano de sessão aqui .
3º	1	Atividades do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário	3A	Alimenta-te a ti e não o lixo!	Realizar um <i>Quizz</i> e discutir as respostas com base no texto de apoio disponibilizado. Plano de sessão aqui .
3º	2	Preparação das atividades do 1ºCEB	1B	Preparação da sessão 1C	Organizar os grupos para dinamização das sessões no 1ºCEB e preparar a sessão 1C e os desafios. Plano de sessão aqui .
3º	2	Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	1C	Pensa um momento, poupa um alimento!	Ler/ouvir um diálogo e realizar um <i>quizz</i> sobre as causas e consequências do desperdício alimentar e soluções para o evitarem (plano de sessão aqui). Apresentar os desafios livro de receitas e <i>photovoice</i> (ver desafios aqui e aqui).
3º a 5º		Desafios em família	1D	Livro de receitas	Elaborar, em turma, um livro de receitas com sobras de outras refeições. Plano de desafio aqui .
3º	2	Desafios em família	2D	<i>Photovoice</i>	Identificar causas do desperdício alimentar ou momentos em que este aconteça e fotografar. Plano de desafio aqui .

Cronograma

Tabela 2 – Cronograma das sessões (continuação)

Mês	Semana	Para quem?	Sessão	O quê?	Como?
3º	4	Preparação das atividades do 1ºCEB	2B	Preparação da sessão 2C	Explicar a sessão 2C, recortar as máscaras de Heróis e preparar a discussão do desafio <i>photovoice</i> . Plano de sessão aqui .
3º	4	Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	2C	Somos os Heróis da Alimentação + Preenche os espaços em branco (opcional)	1º e 2º anos Discutir o cumprimento do desafio <i>photovoice</i> e descrever o seu Herói da Alimentação. Plano de sessão aqui .
					3º e 4º anos Discutir o cumprimento do desafio <i>photovoice</i> , descrever o seu Herói da Alimentação e treinar capacidades de escrita e memória (opcional). Plano de sessão aqui .
4º	2	Preparação das atividades do 1ºCEB	3B	Preparação da sessão 3C	Ler a sessão 3C, explicar as dicas de combate ao desperdício alimentar e pesquisar exemplos para cada dica. Plano de sessão aqui .
4º	2	Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	3C	Alimenta-te a ti e não o lixo!	Ler/ouvir uma apresentação sobre dicas para evitar o desperdício alimentar. Plano de sessão aqui .
4º	4	Preparação das atividades do 1ºCEB	4B	Preparação da sessão 4C	Explicar o jogo, recortar e plastificar os tabuleiros e cartões de jogo e preparar o desafio Quadro das Recompensas. Plano de sessão aqui .

Cronograma

Tabela 2 – Cronograma das sessões (continuação)

Mês	Semana	Para quem?	Sessão	O quê?	Como?
4º	4	Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	4C	Jogo Bingo Não Desperdices + Consegues fazer melhor (opcional)	1º e 2º anos Jogar ao Bingo, revendo as dicas da última sessão. Plano de sessão aqui .
					3º e 4º anos Jogar ao Bingo, revendo as dicas da última sessão, e refletir sobre ações de combate ao desperdício alimentar (opcional). Plano de sessão aqui .
4º	4	Desafios em família	3D	Quadro das Recompensas dos Heróis da Alimentação	Colorir o Quadro das Recompensas à medida que cumprem as tarefas de combate ao desperdício alimentar. Plano de desafio aqui .
5º	2	Preparação das atividades do 1ºCEB	5B	Preparação da sessão 5C	Explicar a dinamização da sessão 5C e preparar a discussão dos desafios em família. Plano de sessão aqui .
5º	2	Atividades do 1º Ciclo do Ensino Básico	5C	Contrato de turma	Realizar um contrato de turma contra o desperdício alimentar, discutir o cumprimento dos desafios em família e entregar o diploma de turma. Plano de sessão aqui .

Sessão 1A

Para dinamização desta sessão poderá optar por:

- **Opção gamificada:** realizar um *quizz* (plano de sessão [aqui](#)).

ou

- **Opção original:** ler e debater o guião (plano de sessão [aqui](#)).

A explicação e os materiais necessários para cada uma destas opções encontram-se descritos nos respetivos planos de sessão, disponíveis no presente manual.

Sessão 1A – Opção gamifi

A opção gamificada consiste num *Quizz* e pode ser dinamizada em alternativa à leitura do guião, disponibilizado no manual da FAO e neste mesmo manual.

Precisa de:

- Projetor;
- Computador;
- Folhas de papel com as opções de resposta ao *quizz* (A, B, C, V, F).

Instruções:

1. Formar equipas.
2. Projetar o *Quizz*.
3. Apresentar as perguntas e debater as respostas com os alunos.
4. Registrar os pontos de cada equipa. Cada resposta correta corresponde a 1 ponto.
5. A equipa vencedora deverá receber uma recompensa não alimentar (a definir pelo professor).

PENSA UM MOMENTO
POUPA UM ALIMENTO

Round 1

VAI QUE ACERTAS

Sessão 1A - Quizz

1. QUE QUANTIDADE DE COMIDA É
DESPERDIÇADA POR CADA UM DE NÓS,
TODOS OS ANOS?

Sessão 1A - Quizz

1. QUE QUANTIDADE DE COMIDA É DESPERDIÇADA POR CADA UM DE NÓS, TODOS OS ANOS?

- A. Aproximadamente 50 kg.
- B. Aproximadamente 100 kg.
- C. Aproximadamente 200 kg.

Sessão 1A - Quizz

1. QUE QUANTIDADE DE COMIDA É DESPERDIÇADA POR CADA UM DE NÓS, TODOS OS ANOS?

A. Aproximadamente 50 kg.

B. Aproximadamente 100 kg.

C. Aproximadamente 200 kg.

Sessão 1A - Quizz

2. QUE QUANTIDADE DE ALIMENTOS PRODUZIDOS MUNDIALMENTE SÃO DEITADOS FORA EM VEZ DE SEREM CONSUMIDOS?

Sessão 1A - Quizz

2. QUE QUANTIDADE DE ALIMENTOS PRODUZIDOS MUNDIALMENTE SÃO DEITADOS FORA EM VEZ DE SEREM CONSUMIDOS?

- A. Um quinto.
- B. Um quarto.
- C. Um terço.

Sessão 1A - Quizz

2. QUE QUANTIDADE DE ALIMENTOS PRODUZIDOS MUNDIALMENTE SÃO DEITADOS FORA EM VEZ DE SEREM CONSUMIDOS?

- A. Um quinto.
- B. Um quarto.
- C. Um terço.**

Sessão 1A - Quizz

3. QUE QUANTIDADE DE ÁGUA É USADA PARA
PRODUZIR ALIMENTOS QUE DEPOIS SE PERDEM
OU SÃO DEITADOS FORA?

Sessão 1A - Quizz

3. QUE QUANTIDADE DE ÁGUA É USADA PARA PRODUZIR ALIMENTOS QUE DEPOIS SE PERDEM OU SÃO DEITADOS FORA?

- A. Um quarto de toda a água utilizada na agricultura.
- B. Tanto quanto a China e o Canadá utilizam por ano.
- C. Tanto quanto todas as famílias no mundo utilizam por ano.

Sessão 1A - Quizz

3. QUE QUANTIDADE DE ÁGUA É USADA PARA PRODUZIR ALIMENTOS QUE DEPOIS SE PERDEM OU SÃO DEITADOS FORA?

- A. Um quarto de toda a água utilizada na agricultura.**
- B. Tanto quanto a China e o Canadá utilizam por ano.
- C. Tanto quanto todas as famílias no mundo utilizam por ano.**

4. A ESCASSEZ DE ÁGUA PODE CONDUZIR:

Sessão 1A - Quizz

4. A ESCASSEZ DE ÁGUA PODE CONDUZIR:

- A. A secas.
- B. À desertificação.
- C. Ao aquecimento global.

Sessão 1A - Quizz

4. A ESCASSEZ DE ÁGUA PODE CONDUZIR:

A. A secas.

B. À desertificação.

C. Ao aquecimento global.

Sessão 1A - Quizz

5. QUAL O TAMANHO DA PEGADA DE OCUPAÇÃO DO SOLO OCACIONADA PELO DESPERDÍCIO E PERDA DE ALIMENTOS, OU SEJA, QUE QUANTIDADE DE SOLO É OCUPADA POR ALIMENTOS QUE SÃO DEPOIS PERDIDOS OU DESPERDIÇADOS?

Sessão 1A - Quizz

5. QUAL O TAMANHO DA PEGADA DE OCUPAÇÃO DO SOLO OCACIONADA PELO DESPERDÍCIO E PERDA DE ALIMENTOS, OU SEJA, QUE QUANTIDADE DE SOLO É OCUPADA POR ALIMENTOS QUE SÃO DEPOIS PERDIDOS OU DESPERDIÇADOS?

- A. Uma área do tamanho do Oceano Atlântico.
- B. Uma área maior do que o Canadá ou a China.
- C. 1400 milhões de hectares.

Sessão 1A - Quizz

5. QUAL O TAMANHO DA PEGADA DE OCUPAÇÃO DO SOLO OCACIONADA PELO DESPERDÍCIO E PERDA DE ALIMENTOS, OU SEJA, QUE QUANTIDADE DE SOLO É OCUPADA POR ALIMENTOS QUE SÃO DEPOIS PERDIDOS OU DESPERDIÇADOS?

- A. Uma área do tamanho do Oceano Atlântico.
- B. Uma área maior do que o Canadá ou a China.**
- C. 1400 milhões de hectares.

6. OS GASES COM EFEITO DE ESTUFA:

Sessão 1A - Quizz

6. OS GASES COM EFEITO DE ESTUFA:

- A. Contribuem para o aquecimento global.
- B. São produzidos pela queima de combustíveis fósseis, como por exemplo, nos automóveis.
- C. São produzidos na agricultura, indústria e nas atividades de tratamento de desperdícios.

Sessão 1A - Quizz

6. OS GASES COM EFEITO DE ESTUFA:

- A. Contribuem para o aquecimento global.
- B. São produzidos pela queima de combustíveis fósseis, como por exemplo, nos automóveis.
- C. São produzidos na agricultura, indústria e nas atividades de tratamento de desperdícios.

7. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE DESPERDÍCIO ALIMENTAR E PERDA DE ALIMENTO?

7. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE DESPERDÍCIO ALIMENTAR E PERDA DE ALIMENTO?

- A. A perda de alimentos reporta-se a legumes que vão para o lixo – enquanto desperdício alimentar se refere a todos os produtos de carne desperdiçados ao longo da cadeia de abastecimento.
- B. Qualquer alimento que seja desperdiçado, embora pudesse ter sido consumido, por negligência ou pelo nosso comportamento (p. ex., má planificação, compras excessivas) é designado por desperdício alimentar. Qualquer alimento que seja inadvertidamente perdido, devido a mau funcionamento ou insuficiências da cadeia de abastecimento alimentar (falta de armazenamento ou de refrigeração adequados, por exemplo) é designado por perda alimentar.
- C. Perda de alimentos é toda a comida desperdiçada antes de chegar às lojas. Desperdício alimentar é qualquer comida desperdiçada após ter chegado ao consumidor.

Sessão 1A - Quizz

7. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE DESPERDÍCIO ALIMENTAR E PERDA DE ALIMENTO?

- A. A perda de alimentos reporta-se a legumes que vão para o lixo – enquanto desperdício alimentar se refere a todos os produtos de carne desperdiçados ao longo da cadeia de abastecimento.
- B. Qualquer alimento que seja desperdiçado, embora pudesse ter sido consumido, por negligência ou pelo nosso comportamento (p. ex., má planificação, compras excessivas) é designado por desperdício alimentar. Qualquer alimento que seja inadvertidamente perdido, devido a mau funcionamento ou insuficiências da cadeia de abastecimento alimentar (falta de armazenamento ou de refrigeração adequados, por exemplo) é designado por perda alimentar.**
- C. Perda de alimentos é toda a comida desperdiçada antes de chegar às lojas. Desperdício alimentar é qualquer comida desperdiçada após ter chegado ao consumidor.

8. PODEMOS COMBATER O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR:

Sessão 1A - Quizz

8. PODEMOS COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR:

- A. Pondo no prato apenas aquilo que conseguimos comer.
- B. Pedindo doses mais pequenas nas cantinas escolares e nos restaurantes.
- C. Fazendo compras mais conscientes.

Sessão 1A - Quizz

8. **PODEMOS COMBATER O DESPERDÍCIO ALIMENTAR:**

- A. Pondo no prato apenas aquilo que conseguimos comer.**
- B. Pedindo doses mais pequenas nas cantinas escolares e nos restaurantes.**
- C. Fazendo compras mais conscientes.**

PENSA UM MOMENTO
POUPA UM ALIMENTO

Round 2

VERDADEIRO OU FALSO

Atualmente, estima-se que 300 milhões de toneladas, de toda a comida produzida para consumo humano, é perdida ou desperdiçada todos os anos.

Atualmente, estima-se que **1 300 milhões de toneladas**, de toda a comida produzida para consumo humano, é perdida ou desperdiçada todos os anos.



Sessão 1A - Quizz

A partir da comida desperdiçada é possível:

- . Criar energia em unidades de decomposição anaeróbia
- . Alimentar animais
- . Fazer compostagem em jardins ou hortas

Sessão 1A - Quizz

A partir da comida desperdiçada é possível:

- . Criar energia em unidades de decomposição anaeróbia
- . Alimentar animais
- . Fazer compostagem em jardins ou hortas



Sessão 1A - Quizz

Anualmente, são emitidos 3.3 toneladas de gases com efeito de estufa na produção, processamento, armazenamento e transporte de alimentos que depois são perdidos ou desperdiçados.

Sessão 1A - Quizz

Anualmente, são emitidos **3.3 giga-toneladas** de gases com efeito de estufa na produção, processamento, armazenamento e transporte de alimentos que depois são perdidos ou desperdiçados.



A quantidade de terra (solo) que é usada para produzir alimentos que depois se perdem ou são desperdiçados é de cerca de 1400 mil hectares de solo.

A quantidade de terra (solo) que é usada para produzir alimentos que depois se perdem ou são desperdiçados é de cerca de **1400 milhões** de hectares de solo.



Sessão 1A - Quizz

As alterações climáticas, que são aceleradas pela quantidade de alimentos que desperdiçamos, levam, entre outras coisas, à falta de água, secas e desertificação em muitas regiões do planeta.

Sessão 1A - Quizz

As alterações climáticas, que são aceleradas pela quantidade de alimentos que desperdiçamos, levam, entre outras coisas, à falta de água, secas e desertificação em muitas regiões do planeta.



Desperdício alimentar e perda de alimentos,
são sinónimos.

Sessão 1A - Quizz

Desperdício alimentar e perda de alimentos,
não são sinónimos.

Desperdício de alimentos - quando são
desperdiçados devido a negligência ou
comportamentos nossos.

Perda de alimentos - quando são perdidos de
forma não intencional.



Sessão 1A - Quizz

Enquanto indivíduos, pouco podemos fazer contra a perda de alimentos. Mas podemos fazer muito para evitar o desperdício de comida.

Enquanto indivíduos, pouco podemos fazer contra a perda de alimentos. Mas podemos fazer muito para evitar o desperdício de comida.



Sessão 1A - Quizz

As florestas são abatidas para dar lugar a campos de cultivo e pasto. Através deste processo, designado por desflorestação, muitos animais perdem o seu habitat e ficam, em última análise, ameaçados de extinção.

Sessão 1A - Quizz

As florestas são abatidas para dar lugar a campos de cultivo e pasto. Através deste processo, designado por desflorestação, muitos animais perdem o seu habitat e ficam, em última análise, ameaçados de extinção.



A indústria alimentar tem uma baixa pegada de carbono.

A indústria alimentar **não** tem uma baixa pegada de carbono.



REFLEXÃO

Se não mudarmos a maneira como tratamos os nossos alimentos, os problemas associados à perda e desperdício de alimentos irão aumentar significativamente no futuro: A população global está a crescer e nós teremos de fazer melhorias consideráveis na forma como produzimos e usamos os alimentos de forma a podermos alimentarmo-nos todos no futuro: **evitando o desperdício alimentar, ajuda diretamente a reduzir a fome no mundo.**

Sessão 1A - Opção original

■ AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!



AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! explica os problemas e as consequências do desperdício alimentar e apresenta soluções para o evitar em casa e na escola. Na primeira aula nuclear, os alunos ficam a conhecer os problemas e as consequências do desperdício alimentar e também começam a perceber como o podem evitar em casa e na escola. A principal ferramenta para ensinar os conteúdos da aula nuclear 1 é a apresentação 1: "PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!" Em função do tempo e dos recursos (técnicos) disponíveis, poderá optar por projetar ou imprimir os slides ilustrados (disponíveis no anexo a este documento).

A apresentação foi concebida para acompanhar o guião (disponível nas páginas seguintes) que poderá ler em voz alta ou utilizar como inspiração para contar uma história. Para os alunos mais velhos, poderá ser mais adequado serem os próprios alunos a ler o texto, fazer uma adaptação para realizar um pequeno exercício de teatro/encenação, ou indicar a leitura completa para trabalho de casa. Utilize a ficha de revisão respetiva para ajudar os alunos a extrapolar os pontos principais da apresentação.

No guião encontrará algumas questões que poderá utilizar para debater com os alunos e os envolver na temática. São meras sugestões, pelo que esteja à vontade para as alterar, complementar ou encurtar.

NB: No guião, o texto do slide 5 menciona a possibilidade de guerra e conflito como consequência das alterações climáticas. Se achar que essa frase poderá perturbar os seus alunos, poderá excluir essa frase.



45 min



Precisa de:



- Um projetor de vídeo e um computador que abra ficheiros de PDF
- Uma cópia digital da apresentação
- *Em alternativa, imprima os slides em acetatos e use um retroprojetor, ou então, imprima-os em folhas A4 e peça a um aluno que os mostre enquanto lê o guião em voz alta.*
- Se pretender utilizá-los: cópias do guião e da ficha de revisão FR 1 (uma por aluno)



Instruções:

1. Mostre a apresentação e leia/narre acompanhado pelo texto do guião, ou ponha os alunos a ler o texto do guião durante a aula, ou como trabalho de casa.
2. Debata o conteúdo com os alunos. As questões facultadas no guião poderão constituir um bom ponto de partida para o debate.
3. Distribua as fichas de revisão para os alunos fazerem.
4. Compare e analise os resultados: O que é que os alunos aprenderam com a aula nuclear? Que relevância tem esta informação para as suas vidas? Como poderão alterar o seu comportamento para reduzir o desperdício alimentar? Porque é importante cada um de nós mudar o nosso comportamento?

Sessão 1A - Guião

■ AULA NUCLEAR 1: GUIÃO PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!



1 Atualmente estima-se que 1 300 milhões de toneladas de toda a comida produzida para consumo humano é perdida ou desperdiçada todos os anos. Isto significa que perto de 1/3 de toda a comida produzida é perdida ou desperdiçada, o que representa cerca de 100 kg de alimentos perdidos ou desperdiçados por cada um de nós.

2 Uma parte desta comida desperdiçada é utilizada para criar energia em unidades de decomposição anaeróbia. Aqui, o material biodegradável como o desperdício alimentar pode ser usado para gerar energia. Outra parte da comida desperdiçada serve para alimentar animais, e algumas pessoas usam o desperdício alimentar para fazer compostagem nos seus jardins. Contudo, a maior parte do desperdício alimentar acaba nos aterros sanitários, onde apodrece.

Uma vez atirado fora, o desperdício alimentar ocupa frequentemente solos que poderiam ser utilizados para outros fins. Transportá-lo para os aterros sanitários tem custos energéticos e monetários e produz CO₂. Apodrecendo nos aterros, o desperdício alimentar polui a área circundante e, novamente, produz gases com efeito de estufa.

Mas lidar com os alimentos desperdiçados é apenas uma parte de um problema mais amplo. Olhemos para aquilo que designamos por cadeia de abastecimento alimentar.

3 O processo que conduz um alimento de uma Exploração, ou de outra unidade de produção, até aos nossos pratos, designa-se cadeia de abastecimento alimentar e inclui todas as diferentes etapas pelas quais o alimento passa.

(3a) A cadeia de abastecimento alimentar começa no agricultor. Frutas, cereais e legumes crescem no campo ou numa estufa. Os animais são criados em Explorações ou em viveiros.

Sessão 1A - Guião

(3b) As frutas e legumes são levados para os mercados ou para centrais de processamento, onde são embalados, por vezes, processados, e preparados para o transporte. Os animais são levados para o matadouro e a sua carne é depois levada para centros de tratamento e processamento. A maioria das frutas, legumes, cereais e carne, tornam-se parte de produtos diferentes; então, do centro de embalagem são levados para uma unidade de produção onde são processados em refeições prontas, ou outros alimentos. São novamente empacotados e depois **(3c)** são distribuídos pelas lojas **(3d)**. O passo seguinte leva a comida **(3e)** para um restaurante, uma pastelaria ou para as nossas casas. Idealmente, a cadeia de abastecimento alimentar acabaria aqui, mas como já sabem, muitos dos alimentos não são de facto consumidos **(3f)** mas sim deitados fora e acabam como resíduo alimentar. As cadeias de abastecimento alimentar tornaram-se muito mais globalizadas nas últimas décadas. Enquanto a maior parte da cadeia de abastecimento

Q: Quais são os benefícios e os problemas associados à globalização da cadeia de abastecimento alimentar?

A: Entre os benefícios estão o facto de as empresas poderem produzir os seus produtos onde é mais barato fazê-lo, o que reduz o preço para o consumidor final. As cadeias de abastecimento alimentar globais também possibilitam uma maior variedade de alimentos disponíveis. Os maiores problemas são causados pela emissão de gases com efeito de estufa, originado pelo transporte dos alimentos, que contribui para as alterações climáticas. A origem da comida e a sua qualidade e segurança alimentartambém podem ser mais difíceis de seguir e documentar.

alimentar tinha lugar no mesmo país, ou pelo menos no mesmo continente, hoje os produtos podem ser transportados para qualquer lugar do mundo. Vejamos os problemas que a perda e desperdício de alimentos podem causar ao longo dos vários passos da cadeia de abastecimento alimentar.



4 Produzir, distribuir e preparar alimentos consome combustíveis e energia e produz *gases com efeito de estufa*, como o CO_2 , metano e nitrogénio. Anualmente, são emitidos 3.3 giga-toneladas de *gases com efeito de estufa* na produção, processamento, armazenamento e transporte de alimentos que depois são perdidos ou desperdiçados e que acabam a decompor-se em aterros que, por sua vez, também produzem *gases com efeito de estufa*.

Q: Porque é que a emissão de gases com efeito de estufa é tão alta na produção de alimentos?

A: É produzido muito CO_2 em operações agrícolas como a mobilização da terra e a colheita e, é claro, no transporte de alimentos por todo o mundo. A fertilização dos campos com azoto origina a libertação de óxido nítrico – um gás com efeito de estufa 300 vezes mais potente do que o CO_2 , e um dos principais destruidores de ozono – no solo e no ar. São precisas grandes quantidades de eletricidade para o armazenamento e processamento dos alimentos e muitos gases com efeito de estufa são emitidos nessa altura. Além disso, a decomposição dos alimentos liberta metano, outro gás com efeito de estufa, o mesmo acontecendo com a criação de gado.

Sessão 1A - Guião

Isto cria uma pegada de carbono maior do que a de qualquer país, exceto a China e os EUA – o que significa que se houvesse menos alimentos a serem perdidos ou desperdiçados, poderíamos realmente reduzir as emissões de gases com efeito de estufa e ajudar na luta contra as alterações climáticas de forma muito eficaz.

Q: O que é uma pegada de carbono?

A: Uma pegada de carbono é o que nós chamamos à quantidade total de gases com efeito de estufa emitidos por uma única fonte (p.e. pessoa, organização, produto ou evento).



5 A Terra está envolta em várias camadas do que chamamos gases com efeito de estufa. No seu conjunto, formam a atmosfera. A atmosfera da Terra impede que ela arrefeça no espaço: deixa passar alguns raios de sol, mas também impede que parte do calor gerado de voltar a sair da Terra. Os gases com efeito de estufa ocorrem naturalmente e sem eles não haveria vida na Terra. No entanto, os seres humanos têm vindo a produzir cada vez mais deste tipo de gases na indústria, na agricultura, no tratamento de resíduos e através da queima de combustíveis fósseis nos automóveis e nas centrais elétricas a carvão. Os gases com efeito de estufa que produzimos desequilibraram a atmosfera natural e contribuíram para a alteração do clima: atualmente há um volume demasiado elevado destes gases na atmosfera e nem todo o calor que deveria deixar a Terra consegue escapar para o espaço. As alterações climáticas tornaram o nosso planeta mais quente do que deveria ser. Se continuarmos a produzir quantidades tão grandes de gases com efeito de estufa, muito do gelo da Terra derreterá, os níveis do mar aumentarão e haverá menos terra para as pessoas e os animais viverem. As condições meteorológicas tornar-se-ão mais extremas. Alguns animais e plantas não irão sobreviver às novas temperaturas e será mais difícil para muitas pessoas produzir alimentos e encontrar locais para viver. Provavelmente, o risco de conflitos também irá aumentar devido à competição por terra, água e alimentos.



6 As alterações climáticas, que são aceleradas pela quantidade de alimentos que desperdiçamos, levam, entre outras coisas à falta de água, secas e desertificação em muitas regiões do planeta.. Ao mesmo tempo, produzir alimentos requer muita água. Um quarto de toda a água utilizada na agricultura é usada a produzir alimentos que mais tarde são perdidos ou desperdiçados. A pegada hídrica dos alimentos perdidos ou desperdiçados é, portanto, sensivelmente igual à quantidade de água que todas as famílias no mundo usam por ano, ou que o rio Volga – o rio mais longo da Europa – descarrega no curso de um ano.

Sessão 1A - Guião



7 Outra preocupação é a pegada da ocupação do solo do desperdício alimentar, i.e., a quantidade de terra que é usada para produzir alimentos que depois são desperdiçados. Os alimentos que depois acabam por se perder ou desperdiçar utilizam cerca de 1400 milhões de hectares de terra. Se compararmos esta área com a superfície dos maiores países da Terra, verificamos que é a segunda maior, sendo apenas ultrapassada pela área terrestre total da Federação Russa. A área de produção dos alimentos que posteriormente acabam como perda ou desperdício, ocupa uma área de terra superior à do Canadá ou da China.



8 A forma como cultivamos os alimentos pode também ser uma grande ameaça para a biodiversidade.

Q: Sabes o que é a biodiversidade?

O termo "biodiversidade" refere-se à variedade da vida na Terra a todos níveis, desde genes a micróbios, e dos animais aos ecossistemas. Todas as espécies e organismos contribuem de alguma forma para o seu ambiente comum, por isso é muito importante interferir o menos possível em ecossistemas funcionais.

As florestas são abatidas para dar lugar a campos de cultivo e pasto. Através deste processo, designado por desflorestação, muitos animais perdem o seu habitat e ficam, em última análise, ameaçados de extinção. Além disso, as plantas dessas florestas são perdidas, o que intensifica os problemas associados com o CO₂ e outras emissões de gases com efeito de estufa.

Q: Porque é que abater florestas leva às alterações climática?

As plantas utilizam a luz solar e o CO₂ para produzir energia. Durante este processo, libertam oxigénio. As plantas também filtram o ar e capturam CO₂. Quando abatemos florestas, todo o CO₂ é libertado para a atmosfera, o que contribui para as alterações climáticas.



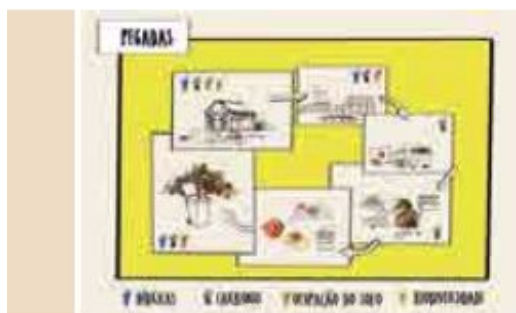
9 Se não mudarmos a maneira como tratamos os nossos alimentos, os problemas associados à perda e desperdício de alimentos irão aumentar significativamente no futuro: A população global está a crescer e nós teremos de fazer melhorias consideráveis na forma como produzimos e usamos os alimentos de forma a podermos alimentarmo-nos todos no futuro: evitando o desperdício alimentar, ajuda diretamente a reduzir a fome no mundo.



10

Q: Onde, dentro da cadeia de abastecimento alimentar, pensas que ocorrem as pegadas individuais?

Sessão 1A - Guião

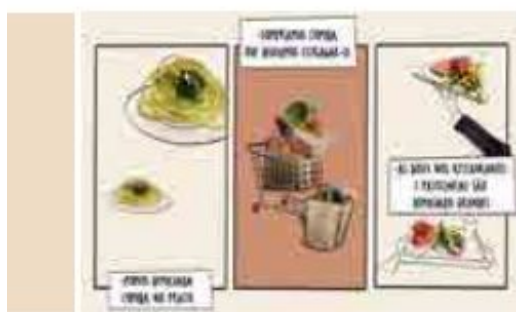


R: A água é usada para cultivar e processar alimentos (pegada hídrica).

11 A **pegada de ocupação dos solos** é maior em centros de produção, mas a terra também é usada para construir fábricas de processamento e de tratamento e para criar aterros. A **pegada de biodiversidade** do desperdício alimentar é também maior nas áreas de produção onde, como já constámos, as florestas e outros habitats são destruídos para criar espaço para novos campos de cultivo e Explorações, mas a biodiversidade também é ameaçada em centrais de processamento e aterros. Uma vez que os alimentos viajam constantemente, as emissões de gases com efeito de estufa ocorrem em quase todas as etapas da cadeia de abastecimento (**pegada de carbono**): os motores a gásóleo usados para trabalho agrícola nas áreas de produção criam CO₂, tal como os centros de processamento e embalagem, bem como, nas unidades de refrigeração. O CO₂ também é emitido quando a comida é transportada para as lojas e das lojas até à nossa casa. No final da cadeia, os **aterros** não usam água, mas as toxinas dos aterros podem poluir o solo e a água potável (**Pegada hídrica**). Há mais de dez gases tóxicos que são libertados dos aterros, o mais preocupante dos quais é o metano, que também contribui para a **pegada de carbono** do desperdício de alimentos.



12 Como podem calcular, os alimentos são desperdiçados ao longo de toda esta cadeia de abastecimento. Para facilitar o debate sobre este problema, há dois termos diferentes que usamos para abordar estes processos de perda de alimentos. Qualquer alimento que seja desperdiçado, embora pudesse ter sido ingerido a um dado momento, por negligência ou pelo nosso comportamento (p.e., por mau planeamento ou compras excessivas), é chamado desperdício alimentar. Se deixamos estragar os alimentos no frigorífico porque não os consumimos em tempo útil, se colocámos demasiada comida no prato e depois a deitamos fora em vez de comer as sobras mais tarde, isso é desperdício alimentar. Qualquer alimento que tenha sido perdido de forma não intencional devido a uma avaria ou problema na cadeia de abastecimento (p.e. falta de condições de armazenamento ou refrigeração adequados), chama-se perda de alimentos. Se o milho armazenado for contaminado por ratos, se o peixe se estragar porque o sistema de refrigeração deixou de funcionar durante o transporte, ou se deixar cair e partir os ovos quando se vai da loja para casa, isto é uma perda alimentar. Se quisermos falar sobre todo o processo através do qual a comida se perde, utilizamos o termo "perda e desperdício alimentares".



13 Enquanto indivíduos, pouco podemos fazer contra a perda de alimentos. Mas podemos fazer muito para evitar o desperdício de comida. O desperdício alimentar existe porque pomos demasiada comida no prato, compramos demasiada comida e não a comemos antes de se estragar, ou porque os restaurantes e cantinas servem doses demasiado grandes.

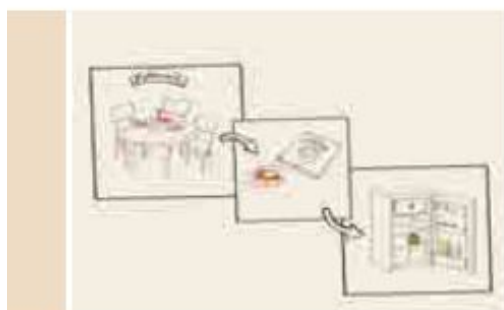
Sessão 1A - Guião



14 Então, o que se pode fazer simplesmente é servir porções mais pequenas e voltar a servir mais se ainda tivermos fome. Quaisquer sobras que existam são colocadas no frigorífico para serem comidas no dia seguinte, ou – se possível – no congelador, para serem consumidas noutra altura. Experimenta e pensa em formas de usar a comida que está prestes a estragar-se – congelar é uma opção, mas também se pode utilizar legumes e fazer um estufado ou um batido. Da fruta prestes a estragar-se pode fazer-se um batido, conserva ou compota.



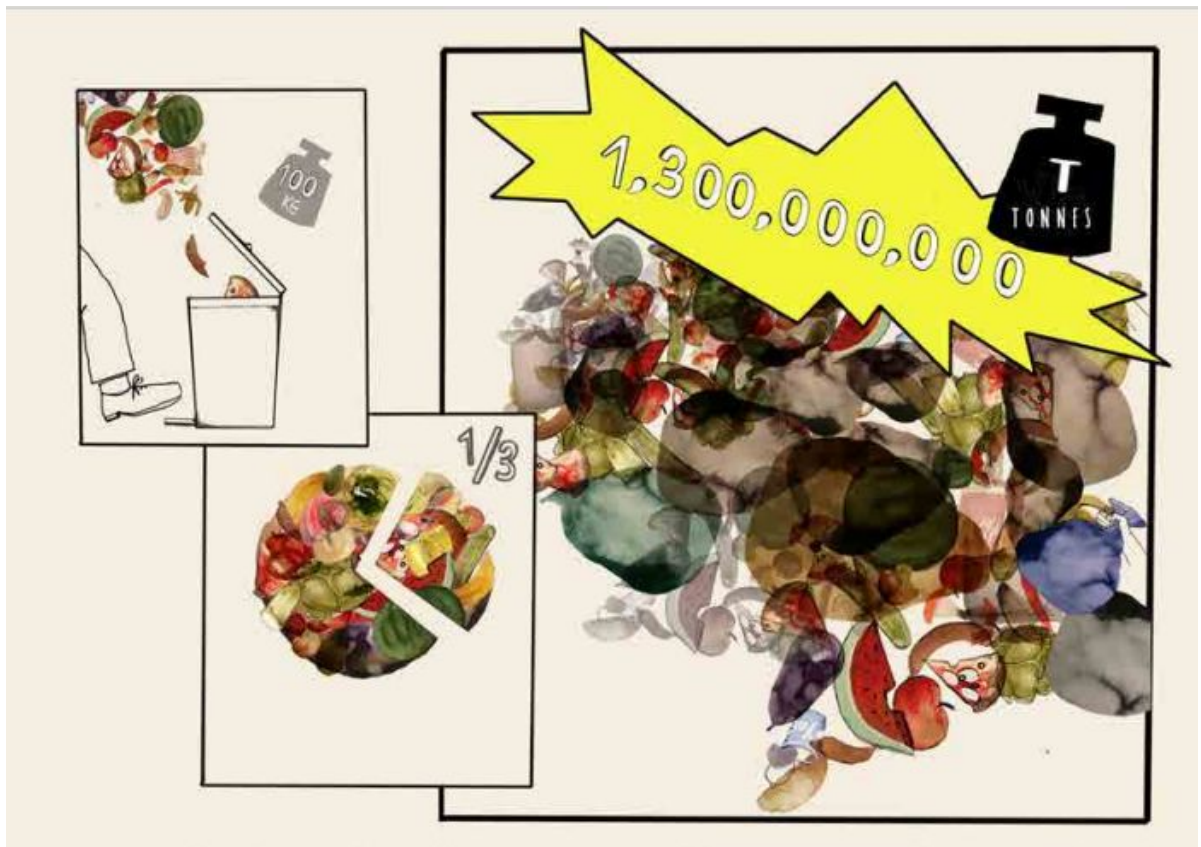
15 Pensa cuidadosamente no que precisas quando vais às compras. Leva uma lista de compras e segue-a. Quando fores às compras, experimenta comprar legumes e fruta com formas estranhas. Muitos supermercados vendem-nos com descontos, e mesmo que não o façam, ao escolher fruta com essas formas, mostras ao proprietário que compras comida pelo seu sabor e valor nutritivo e não pela forma. Quando arrumares a comida no frigorífico ou no armário, promove a sua rotação de forma a que os produtos novos fiquem na parte de trás.



16 Se estiveres num restaurante ou pastelaria que costuma servir uma grande quantidade, podes pedir que te sirvam menos. Se não conseguires acabar de comer tudo, pede para colocarem o que sobrou numa embalagem e leva para casa para comeres no dia seguinte. Procura convencer a cantina da escola a introduzir um sistema de redução do desperdício alimentar.



17 Desperdiçar alimentos significa desperdiçar energia, terra e água. Se evitarmos o desperdício alimentar, menos pessoas no mundo passarão fome, menos animais perderão o seu habitat, e as alterações climáticas irão abrandar. Cada um de nós pode fazer a diferença: pondo menos comida nos nossos pratos, guardando e reaproveitando as sobras e fazendo compras de forma sensata. Juntos, podemos combater o desperdício alimentar.





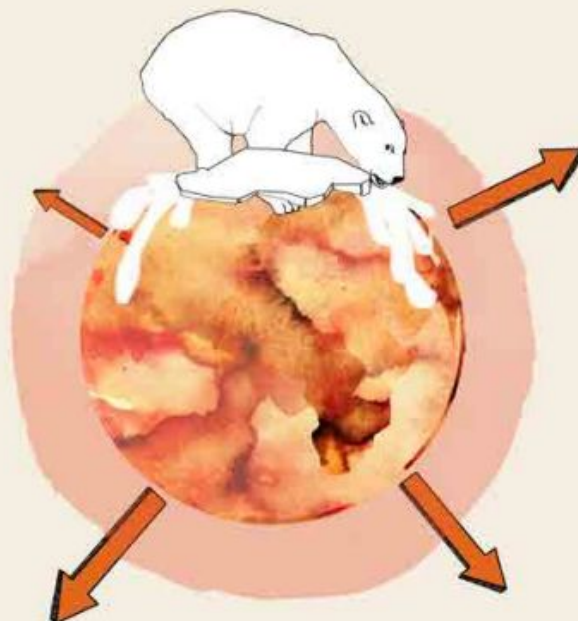
Sessão 1A - Apresentação

PEGADA DE CARBONO:

COMIDA DESPERDIÇADA PRODUZ 3.6 GIGATONELADAS
DE GASES DE EFEITO ESTUFA – MAIS DO QUE QUALQUER
PAÍS EXCETO OS EUA E A CHINA



O DESPERDÍCIO ALIMENTAR CONTRIBUI
PARA O AQUECIMENTO GLOBAL

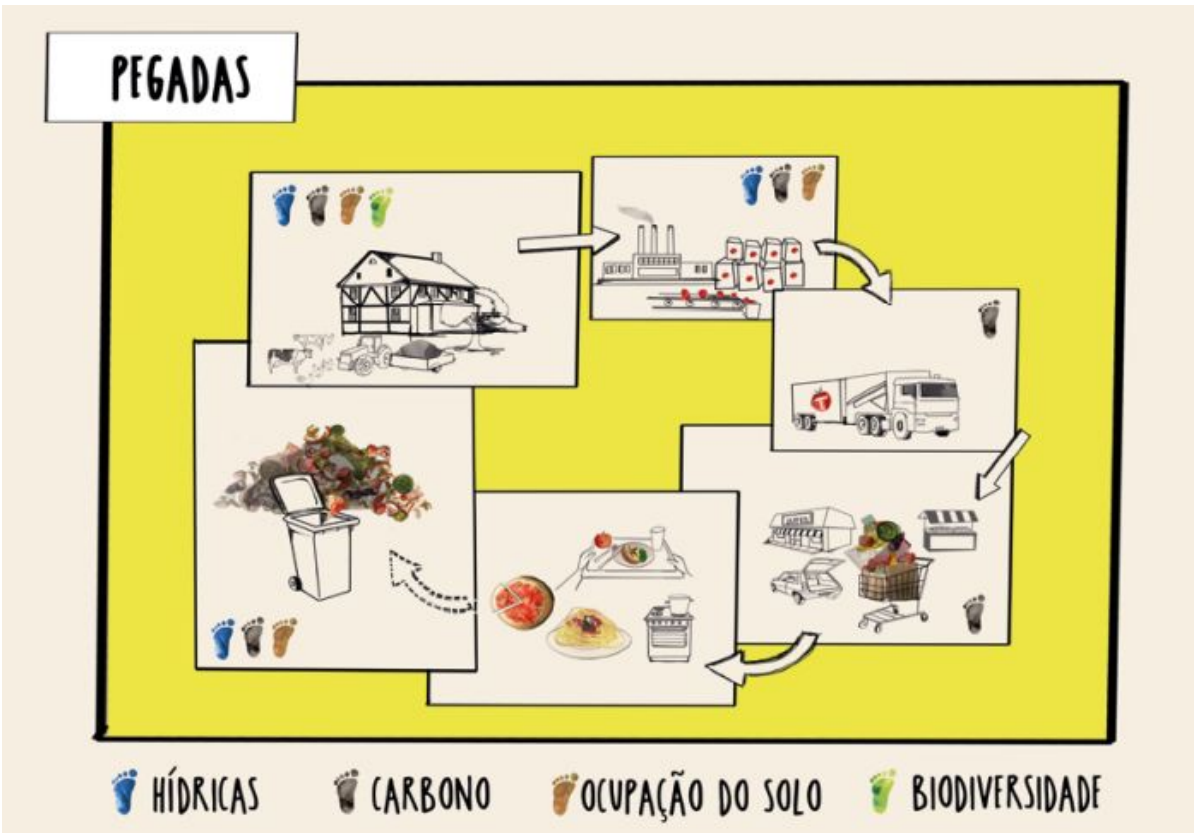
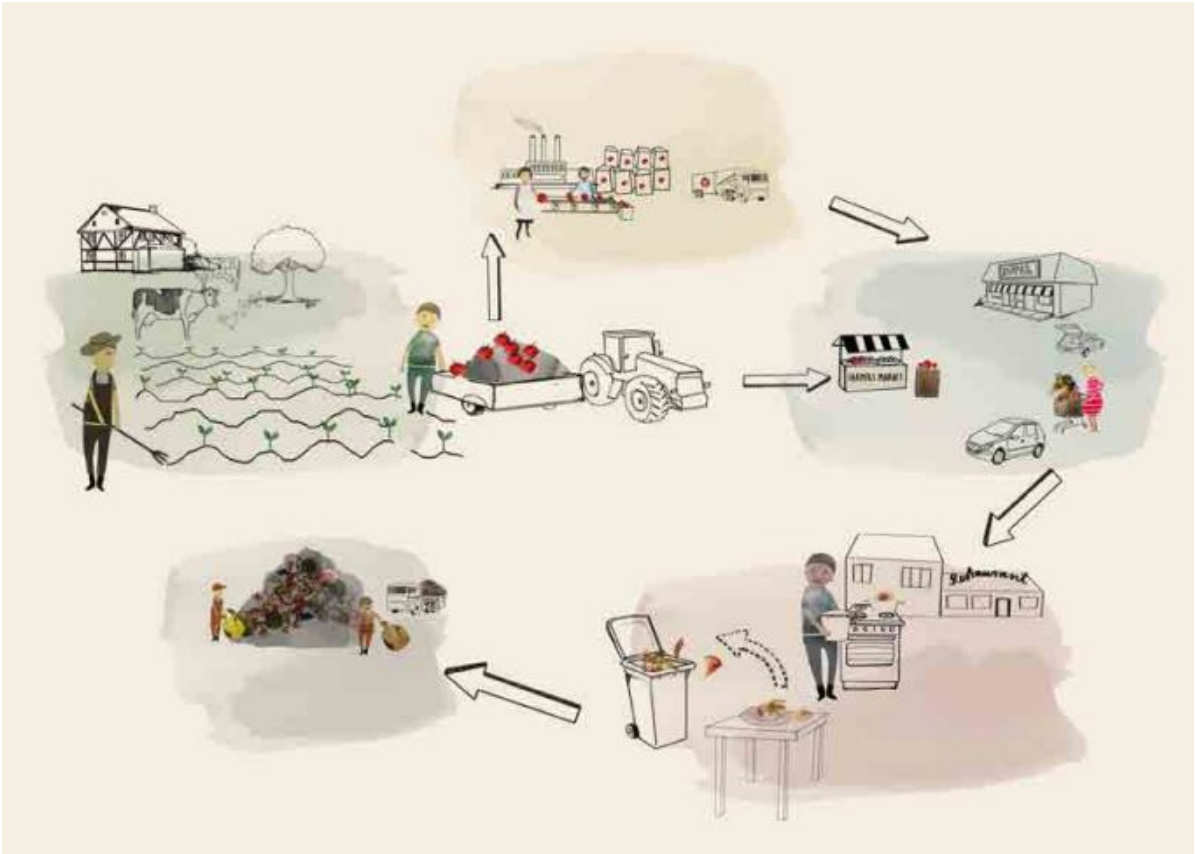


Sessão 1A - Apresentação



Sessão 1A - Apresentação







Sessão 1A - Apresentação

PERDA E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

PERDA ALIMENTAR

=



QUALQUER ALIMENTO QUE SEJA INADVERTIDAMENTE PERDIDO, DEVIDO A MAU FUNCIONAMENTO OU INEFICIÊNCIAS NA CADENA DE ABASTECIMENTO ALIMENTAR, P. EX., TALTA DE ARMAZENAMENTO ADEQUADO OU DE REFRIGERAÇÃO.



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

=

QUALQUER ALIMENTO QUE SEJA DESPERDIÇADO, EMBORA PUDESSE TER SIDO CONSUMIDO, POR NEGLIGÊNCIA OU PELO NOSSO COMPORTAMENTO, P. EX., MÁ PLANIFICAÇÃO, COMPRAS EXCESSIVAS.



-POMOS DEMASIADA COMIDA NO PRATO.

-COMPRAMOS COMIDA QUE DEIXAMOS ESTRAGAR-SE.

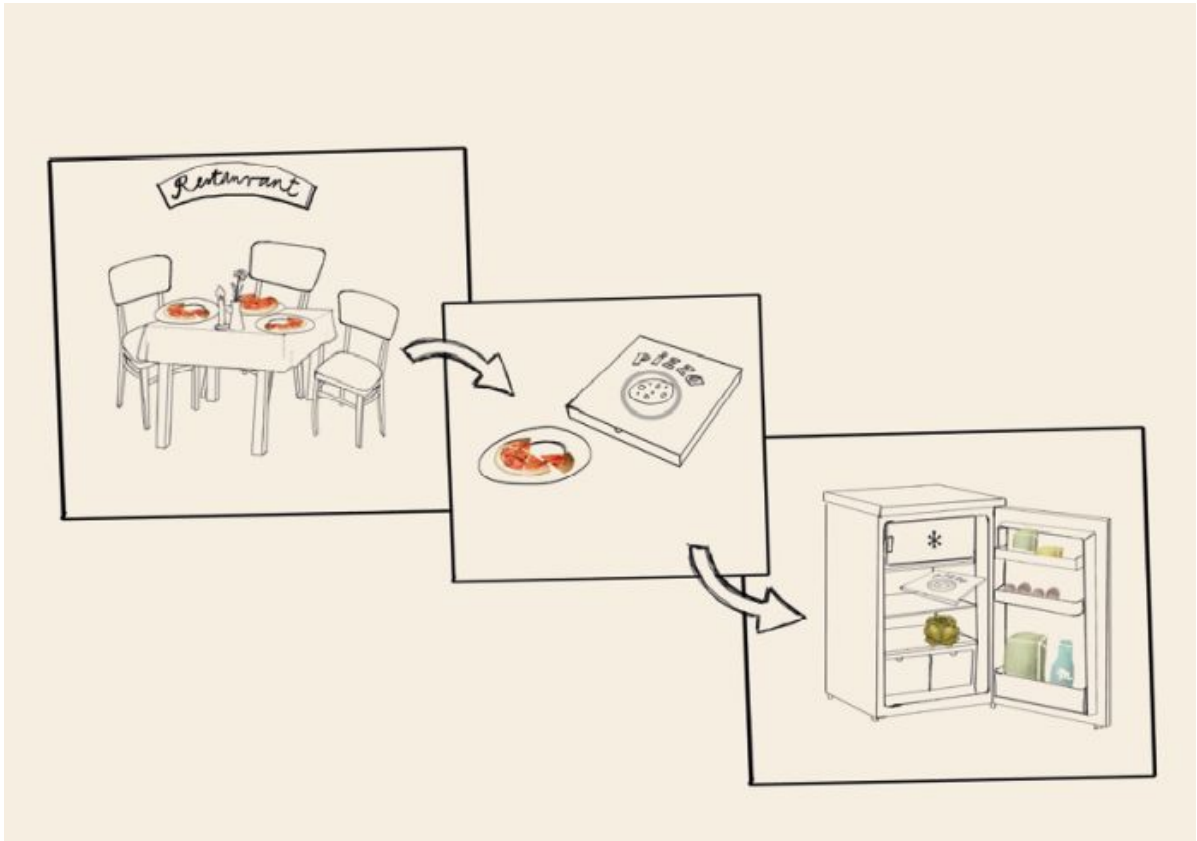


-AS DOSES NOS RESTAURANTES E PASTELARIAS SÃO DEMASIADO GRANDES.



Sessão 1A - Apresentação





Sessão 2A

Esta sessão consiste na capacitação e organização dos alunos do 3ºCEB e ES para colaboração na medição do desperdício alimentar do 1ºCEB no refeitório escolar.

A dinamização desta sessão é responsabilidade da equipa técnica Good Food Good Loop.

Sessão 3A

Para dinamização desta sessão poderá optar por:

- **Opção gamificada:** realizar o *quizz* (plano de sessão [aqui](#)).

ou

- **Opção original:** ler e debater o guião (plano de sessão [aqui](#)).

A explicação e os materiais necessários para cada uma destas opções encontram-se descritos nos respetivos planos de sessão, disponíveis neste manual.

Sessão 3A – Opção gamificada

A opção gamificada consiste num *Quizz* e pode ser realizada como alternativa à leitura do guião, disponibilizado no manual da FAO e neste mesmo manual. Deverá discutir e complementar as respostas dos alunos a cada pergunta.

Precisa de:

- Projetor;
- Computador;
- Folhas de papel com as opções de resposta ao *quizz* (A, B, C, V, F).

Instruções:

1. Formar equipas.
2. Projetar o *Quizz*.
3. Apresentar as perguntas e debater as respostas com os alunos.
4. Registrar os pontos de cada equipa. Cada resposta correta corresponde a 1 ponto.
5. A equipa vencedora deverá receber uma recompensa não alimentar (a definir pelo professor).

ALIMENTA-TE A TI E NÃO O
LIXO!

Round 1

VERDADEIRO OU FALSO

O desperdício alimentar é prejudicial para o ambiente porque contribui para as alterações climáticas e para a escassez de água.

Sessão 3A - Quizz

O desperdício alimentar é prejudicial para o ambiente porque contribui para as alterações climáticas e para a escassez de água.



A perda e o desperdício de alimentos contribuem para a fome no mundo e para a igualdade.

Sessão 3A - Quizz

A perda e o desperdício de alimentos contribuem para a fome no mundo e para a **desigualdade**.



Sessão 3A - Quizz

Quando há sobras, estas devem ser armazenadas no frigorífico ou no congelador até 1-2h após a sua confeção, para que possam ser consumidas posteriormente ou incluídas noutras receitas.

Sessão 3A - Quizz

Quando há sobras, estas devem ser armazenadas no frigorífico ou no congelador até 1-2h após a sua confeção, para que possam ser consumidas posteriormente ou incluídas noutras receitas.



Sessão 3A - Quizz

PEPS significa Primeiro a Entrar, Primeiro a Sair e é uma regra que devemos usar para arrumar os alimentos no frigorífico, no congelador ou na despensa.

Sessão 3A - Quizz

PEPS significa Primero a Enterar, Primero a Sair e é uma regra que devemos usar para arrumar os alimentos no frigorífico, no congelador ou na despensa.



Sessão 3A - Quizz

Os alimentos refrigerados devem ser armazenados a temperaturas entre 10 e 50°C para terem um máximo de frescura e longevidade.

Sessão 3A - Quizz

Os alimentos refrigerados precisam de estar guardados **entre 1 e 5 graus Celsius** para terem um máximo de frescura e longevidade.



Sessão 3A - Quizz

As cascas e partes de frutas e legumes estragados que não sejam aproveitadas podem ser colocadas numa caixa de compostagem, transformando-os em fertilizante de jardim.

Sessão 3A - Quizz

As cascas e partes de frutas e legumes estragados que não sejam aproveitadas podem ser colocadas numa caixa de compostagem, transformando-os em fertilizante de jardim.



ALIMENTA-TE A TI E NÃO O
LIXO!

Round 2

VAI QUE ACERTAS

1. FRUTOS E LEGUMES “FEIOS” ...

Sessão 3A - Quizz

1. FRUTOS E LEGUMES “FEIOS” ...

- A. Não devem ser consumidos e devem ser deitados no lixo.
- B. São bons para consumo e mais baratos.
- C. São tão saborosos como as frutas e os legumes “bonitos”.

Sessão 3A - Quizz

1. FRUTOS E LEGUMES “FEIOS” ...

- A. Não devem ser consumidos e devem ser deitados no lixo.
- B. São bons para consumo e mais baratos.**
- C. São tão saborosos como as frutas e os legumes “bonitos”.**

2. RELATIVAMENTE AO PRAZO DE
VALIDADE INDICADO NOS RÓTULOS
DOS ALIMENTOS...

Sessão 3A - Quizz

2. RELATIVAMENTE AO PRAZO DE VALIDADE INDICADO NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS...

- A. “consumir de preferência antes de...” é sinónimo de “consumir até...”.
- B. “consumir até...” significa que o alimento não deve ser consumido após essa data.
- C. “consumir de preferência antes de...” indica a data até à qual o alimento estará no seu melhor estado (cheiro, textura e sabor). Caso o prazo já tenha acabado, se a embalagem estiver intacta e o alimento armazenado corretamente, este ainda poderá ser consumido.

Sessão 3A - Quizz

2. RELATIVAMENTE AO PRAZO DE VALIDADE INDICADO NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS...

- A. “consumir de preferência antes de...” é sinónimo de “consumir até...”.
- B. “consumir até...” significa que o alimento não deve ser consumido após essa data.**
- C. “consumir de preferência antes de...” indica a data até à qual o alimento estará no seu melhor estado (cheiro, textura e sabor). Caso o prazo já tenha acabado, se a embalagem estiver intacta e o alimento armazenado corretamente, este ainda poderá ser consumido.**

3. QUANDO A FRUTA E OS LEGUMES
ESTÃO MUITO MADUROS DEVEMOS...

Sessão 3A - Quizz

3. QUANDO A FRUTA E OS LEGUMES ESTÃO MUITO MADUROS DEVEMOS...

- A. Deitar todo o fruto ou legume no lixo.
- B. Rejeitar todo o fruto ou legume e colocar numa caixa de compostagem.
- C. Utilizá-los, por exemplo, em sopas, batidos, molhos e purés.

Sessão 3A - Quizz

3. QUANDO A FRUTA E OS LEGUMES ESTÃO MUITO MADUROS DEVEMOS...

- A. Deitar todo o fruto ou legume no lixo.
- B. Rejeitar todo o fruto ou legume e colocar numa caixa de compostagem.
- C. Utilizá-los, por exemplo, em sopas, batidos, molhos e purés.**

4. PARA COMPRAR DE FORMA
INTELIGENTE, ECONOMIZANDO E
REDUZINDO O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR DEVEMOS...

Sessão 3A - Quizz

4. PARA COMPRAR DE FORMA INTELIGENTE, ECONOMIZANDO E REDUZINDO O DESPERDÍCIO ALIMENTAR DEVEMOS...

- A. Ir às compras com fome, o que nos ajuda a comprar todos os alimentos de que precisamos.
- B. Planear as refeições e fazer uma lista de compras para evitar comprar o que não precisamos.
- C. Comprar sempre os alimentos em que o prazo de validade esteja quase a acabar ou em promoção.

Sessão 3A - Quizz

4. PARA COMPRAR DE FORMA INTELIGENTE, ECONOMIZANDO E REDUZINDO O DESPERDÍCIO ALIMENTAR DEVEMOS...

- A. Ir às compras com fome, o que nos ajuda a comprar todos os alimentos de que precisamos.
- B. Planear as refeições e fazer uma lista de compras para evitar comprar o que não precisamos.**
- C. Comprar sempre os alimentos em que o prazo de validade esteja quase a acabar ou em promoção.

5. SE O PRAZO DE VALIDADE DE UMA EMBALAGEM DE CEREAIS TERMINOU NA SEMANA PASSADA, DEVO...

Sessão 3A - Quizz

5. SE O PRAZO DE VALIDADE DE UMA EMBALAGEM DE CEREAIS TERMINOU NA SEMANA PASSADA, DEVO...

- A. Deitar no lixo.
- B. Guardar os cereais para mais tarde e consumir outros com prazo de validade que ainda não tenha acabado.
- C. Consumir os cereais, após confirmar que está em condições para consumo (olhar, cheirar, provar).

Sessão 3A - Quizz

5. SE O PRAZO DE VALIDADE DE UMA EMBALAGEM DE CEREAIS TERMINOU NA SEMANA PASSADA, DEVO...

- A. Deitar no lixo.
- B. Guardar os cereais para mais tarde e consumir outros com prazo de validade que ainda não tenha acabado.
- C. Consumir os cereais, após confirmar que está em condições para consumo (olhar, cheirar, provar).**

6. SÃO DICAS-CHAVE PARA POUPAR
COMIDA ...

Sessão 3A - Quizz

6. SÃO DICAS-CHAVE PARA POUPAR COMIDA ...

- A. Colocar os alimentos com maior prazo de validade na fila de trás do frigorífico ou despensa e partilhar alimentos que tenhamos em excesso.
- B. Armazenar os alimentos no frigorífico onde exista espaço. Caso não seja possível, guardar na despensa.
- C. Comprar frutas e legumes “feios”, servir porções menores, fazer uma lista de compras e guardar as sobras adequadamente.

Sessão 3A - Quizz

6. SÃO DICAS-CHAVE PARA POUPAR COMIDA ...

- A. Colocar os alimentos com maior prazo de validade na fila de trás do frigorífico ou despensa e partilhar alimentos que tenhamos em excesso.**
- B. Armazenar os alimentos no frigorífico onde exista espaço. Caso não seja possível, guardar na despensa.
- C. Comprar frutas e legumes “feios”, servir porções menores, fazer uma lista de compras e guardar as sobras adequadamente.**

REFLEXÃO

Desperdiçar alimentos significa desperdiçar dinheiro, trabalho, energia e outros recursos. Quando usamos a nossa comida de forma inteligente, poupamos dinheiro e combatemos a alteração climática. Então, **compra com prudência, armazena bem a comida e reutiliza e partilha as tuas sobras.** Convince amigos e famílias a fazer o mesmo: **Juntos podemos!**

Sessão 3A – Opção original

**AULA NUCLEAR 2: ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO!
NOVE DICAS SIMPLES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

A **AULA NUCLEAR 2** destaca nove dicas-chave para evitar o desperdício alimentar em casa, informando os alunos e as suas famílias sobre como podem reduzir a quantidade de alimentos desperdiçados.

A principal ferramenta para ensinar os conteúdos da Aula nuclear 2 é a Apresentação 2, "ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO!! Nove dicas simples para reduzir o desperdício alimentar!" Dependendo do tempo e recursos (técnicos) disponíveis, pode decidir projetar ou imprimir os slides ilustrados (no anexo a este documento).

A apresentação foi concebida para acompanhar o guião (nas páginas seguintes), para ser lida em voz alta ou para ser fonte de inspiração. Para os alunos mais velhos, poderá ser mais adequado que seja lida pelos próprios, ou que a leitura completa seja remetida para trabalho de casa. Use a ficha de revisão anexa para ajudar os alunos a extrapolar os principais assuntos da apresentação.

No guião, pode encontrar questões para debate e análise com os alunos. São apenas sugestões, por isso esteja à vontade para as modificar, complementar ou encurtar

**30 min****Precisa de:**

- Um projetor de vídeo e um computador que possa abrir ficheiros PDF
 - Uma cópia digital da apresentação
- Alternativamente, imprima os slides em acetatos e use um retroprojetor, ou imprima-os em folhas A4 e peça a um aluno que os mostre à turma, enquanto vai lendo o guião em voz alta.*
- Se quiser utilizá-los: Cópias do guião e folha de revisão (FR 2) (uma por aluno)

**Instruções:**

1. Mostre a apresentação e leia o guião correspondente, ou peça aos alunos que o leiam na aula ou como trabalho de casa.
2. Converse com os alunos sobre o conteúdo. As questões que constam do guião poderão ser um bom ponto de partida para o debate.
3. Entregue a ficha de revisão e peça aos alunos para a fazerem.
4. Compare e discuta os resultados: O que aprenderam os alunos da aula nuclear? Qual é a relevância desta informação para as suas vidas? Como podem eles mudar o seu comportamento para reduzir o desperdício alimentar?

Sessão 3A - Guião

■ AULA NUCLEAR 2: GUIÃO

ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO: NOVE DICAS SIMPLES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



O desperdício de alimentos é prejudicial para o ambiente: contribui para as alterações climáticas e para a escassez de água. Alimentos mais tarde desperdiçados carecem de solo para crescer e muitos animais perdem o seu habitat porque as florestas onde vivem são abatidas para ganhar espaço para mais campos de cultivo. A perda e desperdício de alimentos contribui para a fome no mundo e para a desigualdade. Desperdiçar alimentos significa desperdiçar dinheiro, trabalho e recursos.

A boa notícia é que o desperdício alimentar pode ser evitado: Reduzir a quantidade de desperdício que produzimos é bastante fácil e todos podemos fazer algo para travar o desperdício alimentar!



1 Pede porções mais pequenas. A forma mais fácil de reduzir o desperdício alimentar é podes menos no teu prato. Serve-te num prato pequeno e serve-te novamente se ainda tiveres fome no final. Dessa forma, só comes o que precisas e nenhum resto é deitado fora. Podes fazer o mesmo no restaurante ou na pastelaria: Se souberes que as doses tendem a ser demasiado grandes para ti, pede uma mais pequena para começar, de forma a evitar que as sobras sejam deitados fora.

Na tua família, o que fazem com as sobras?

Ocorrem-te (outras) formas de apreciar as tuas sobras?



2 Saboreia as tuas sobras. Se acabas ficando com sobras guarda-as para outro dia. Usar sobras para fazer refeições é uma forma inteligente de assegurar que se come tudo o que se compra. Em vez de as deitares ao lixo, porque não utilizar as sobras como os ingredientes de amanhã? Ou então, tendo posto o que restou da refeição no frigorífico, basta aquecer e comer o que resta do delicioso caril de legumes no dia seguinte. Um pouco de atum pode ser adicionado à massa, transformando-o num prato cozinhado. Uma colher de legumes pode constituir a base para uma sopa. Se não estiveres certo de que poderás comer as sobras no dia a seguir a terem sido cozinhados, congela-as e guarda-as para depois, ou pede aos teus pais para o fazerem.

Lembrem-se que é muito importante guardar as sobras no frigorífico ou no congelador nas duas horas subsequentes à sua preparação. Nos meses de Verão, quando está calor, o tempo deverá ser reduzido para uma hora. Ao dividir as sobras em vários recipientes limpos e rasos, consegue-se que elas arrefeçam mais rapidamente. Apreciar as tuas sobras, implica arrefecê-las ou congelá-las prontamente, para que as possas utilizar com segurança!

Sessão 3A - Guião



3 Faz compras de maneira inteligente. O ananás parece tão apetitoso na loja, mas metade vai para o lixo, porque é o único da família que gosta do seu sabor; a galinha que se deita fora após se ter estragado, porque te esqueceste que já havia picado em casa à espera ser cozinhado; os biscoitos que vão para o lixo porque afinal não os conseguiste acabar. Frequentemente compramos mais comida do que aquela que conseguimos comer antes de se estragar. Porém, há maneiras simples de evitar compras excessivas.

Q: Consegues pensar em formas de reduzir o excesso de compras?

O mais importante é pensar antes de comprar: Pede aos teus pais para planearem as refeições, usem listas de compras e evitem compras impulsivas. Dessa forma, é menos provável que se compre coisas que não são precisas e que provavelmente não se vai comer. Ir às compras com o estômago cheio ajuda a não comprar demasiados alimentos.



4 Compra frutos e legumes "feios". Uma maçã deveria ser redonda e carnuda, a cenoura longa e direita, uma batata perfeitamente macia – ou que será que não? Na verdade, não! As frutas e legumes aparecem de todos os tipos, formas e tamanhos e cada um deles é tão saboroso e bom para comer como o outro. Uma maçã pode ter pontos ásperos, a cenoura pode estar um pouco inclinada e a batata pode ser torta e nodosa: nada disto afeta o seu sabor, valor nutricional ou outras qualidades de maneira nenhuma. Enquanto o exterior estiver intacto, o interior dos frutos e legumes estará sempre esterilizado e, portanto, seguro para ser consumido.

Q: Qual é o fruto ou o legume mais cómico que já viu?

Estamos tão habituados à ideia do que são considerados frutos e legumes de formas perfeitas, que muita comida boa e saudável nem sequer é posta nas prateleiras para nós comprarmos: Os lojistas pensam que os clientes não comprarão estes alimentos e, por isso, são frequentemente deitados fora mesmo antes de chegarem às lojas.

Porque é que achas que fazer compras com o estômago vazio pode levar-te a comprar em excesso?

Contudo, muitas lojas estão a começar a dispor frutos e legumes "feios". Se vires alguns frutos e legumes com formas estranhas, pondera comprá-los em vez dos que têm um aspeto comum, ou pede aos teus pais para o fazerem. Dessa forma, podes mostrar que te importas com o desperdício alimentar e podes fazer a tua parte em assegurar que menos alimentos são perdidos ou desperdiçados. Dado que muitas lojas oferecem alimentos "estranhos" com desconto, podes também poupar dinheiro. Então lembra-te: Formas e

Sessão 3A - Guião

5 VERIFICA O FRIGORÍFICO



tamanhos de frutas e legumes variam e isso nada tem a ver com a respetiva qualidade. Tem uma mente aberta e sê consciente com os alimentos e compra frutas e legumes com formas estranhas.

Q: O que pensas que deves ter em mente quando verificas o teu frigorífico?

5 Verifica o teu frigorífico.

Para os manter frescos e seguros para serem consumidos, os alimentos refrigerados precisam de estar guardados entre o 1 e os 5 graus Celsius. Certifica-te que o teu frigorífico está regulado para a temperatura correta e informa-te em que partes do frigorífico devem ser guardados os diferentes tipos de alimentos. Certifica-te que o teu frigorífico não está sobrecarregado de alimentos! Um frigorífico sobrecarregado gasta mais energia e é muito provável que te vás esquecer de consumir algo que ficou guardado no fundo do frigorífico.

Q: O que achas que PEPS significa?

6 PEPS: PRIMEIRO A ENTRAR, PRIMEIRO A SAIR



6 PEPS: Primeiro a entrar, primeiro a sair!

O que soa vagamente a uma estranha regra do futebol é, na verdade, uma das formas mais fáceis de evitar o desperdício alimentar: Quando tu ou os teus pais arrumam as compras, façam a rotação dos alimentos no vosso frigorífico e no armário, de molde a colocarem os produtos mais antigos à frente e os mais recentes -que durarão mais tempo- atrás. Dessa forma, consumirão primeiro as compras mais antigas e os alimentos mais recentes ainda estarão em condições quando chegar a altura de os consumir.

Q: De que rótulos com datas é que te lembras?

O que achas que significam "Consumir de preferência antes de", e "Consumir até"?

7 APRENDE A PERCEBER OS PRAZOS DOS TEUS ALIMENTOS



7 Aprende a perceber os prazos dos teus alimentos.

Muitos alimentos embalados vêm com etiquetas com datas. O rótulo com data mais importante é o "consumir até". Alguns alimentos, como a carne crua, têm uma data de expiração de validade muito estrita. Comer esses alimentos após a data de expiração pode deixar-te muito doente. Se achares que não consegues comer os alimentos antes da data "consumir até", podes congelá-los, descongelá-los ulteriormente e comê-los então. Uma vez ultrapassada a data, se não tiveres congelado o alimento, tens de o deitar fora.

As coisas são bastante diferentes com as datas "consumir de preferência antes de": Se algo tem esta expressão seguida de uma certa data, significa que, provavelmente, os alimentos saberão, cheirarão e terão um aspeto melhor antes da data. A informação diz muito pouco acerca de quando o alimento perderá efetivamente qualidade ou se estragará, deixando de ser próprio

Sessão 3A - Guião

8 TRANSFORMA-OS EM ADUBO



8 Transforma-o em fertilizante de jardim. Se acabares por desperdiçar alguns alimentos, aproveita-os, transformando-os em fertilizante de jardim.

*Q: Lembras-te de outra palavra para fertilizante de jardim? (A: adubo)
Porque chamaríamos "fertilizante de jardim" ao adubo? (A: Porque o solo adubado é tão nutritivo para o nosso jardim como a boa comida é para nós.)*

Em vez de o atirar para o caixote do lixo contribuindo para as emissões de Gases com efeito de estufa ligados ao transporte e eliminação de desperdício, porque não preparar uma caixa de compostagem para os alimentos desperdiçados e as cascas das frutas e legumes? Em poucos meses, terás na tua posse adubo rico e valioso para as tuas plantas.

9 PARTILHAR É SER SOLIDÁRIO



9 Partilhar é amar. Nos últimos anos, muita gente se apercebeu dos problemas ligados à perda e desperdício de alimentos. Em muitos sítios tomaram-se iniciativas que ajudaram as pessoas a partilhar alimentos: bancos alimentares usam comida que está perto do "consumir de preferência antes de" para preparar refeições para gente pobre. Cantinas escolares doam sobras a bancos alimentares e restaurantes "Provem o Desperdício" cozinham apenas com alimentos que estavam destinados a ser desperdiçados em lojas. Há uma rede crescente de pessoas que combatem o desperdício alimentar – procurem-nas e juntem-se a eles!

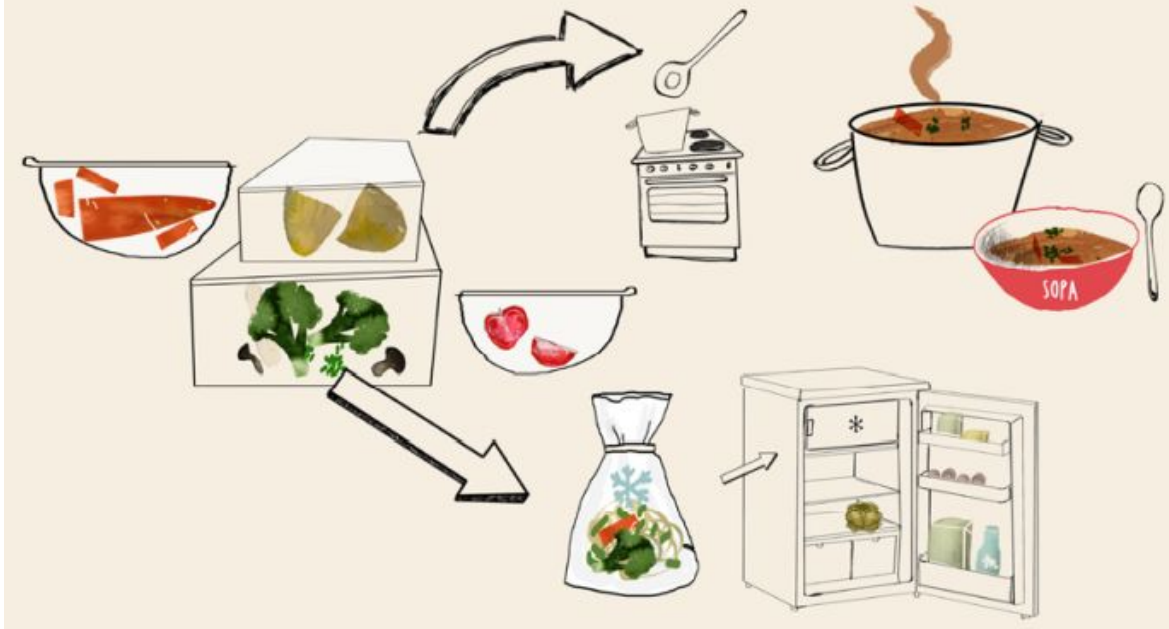
Q: Podes pensar em iniciativas locais que nos ajudem a poupar e reutilizar alimentos?

Desperdiçar alimentos significa desperdiçar dinheiro, trabalho, energia e outros recursos. Quando usamos a nossa comida de forma inteligente, poupamos dinheiro e combatemos a alteração climática. Então, compra com prudência, armazena bem a comida e reutiliza e partilha as tuas sobras. Convince amigos e famílias a fazer o mesmo: **Juntos podemos PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!**

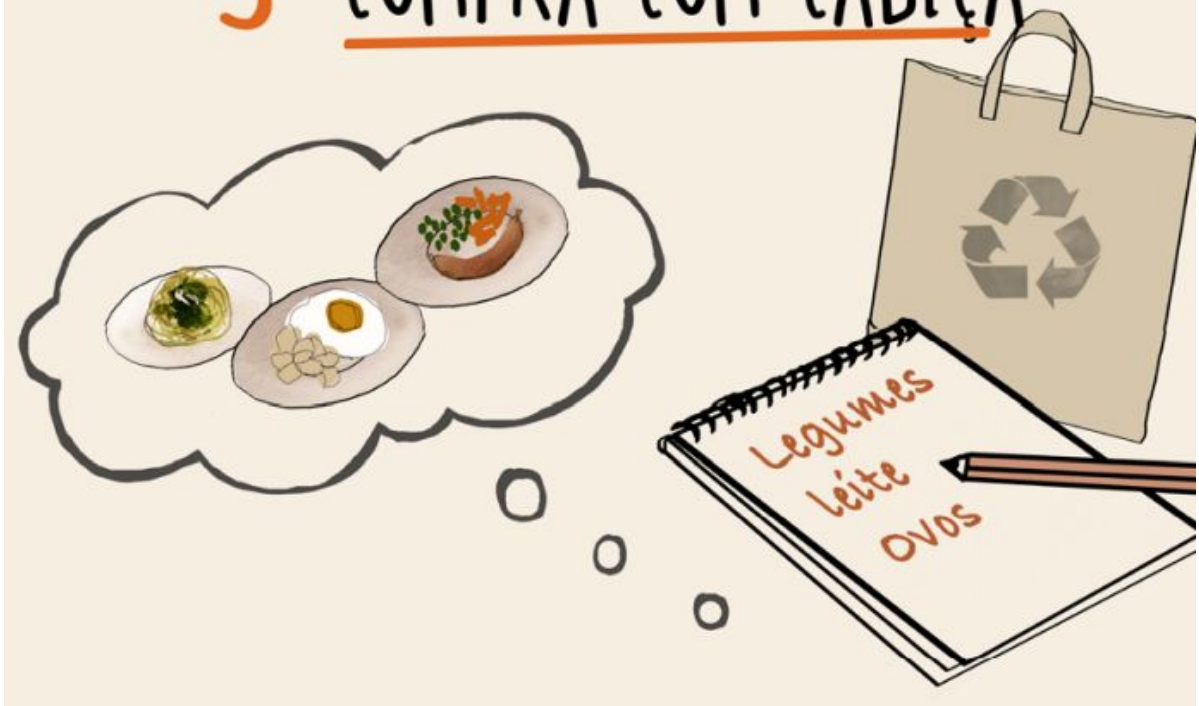


Sessão 3A - Apresentação

2 SABOREIA AS SOBRAS



3 COMPRA COM CABEÇA





6

PEPS: PRIMEIRO A ENTRAR,
PRIMEIRO A SAIR



7

APRENDE A PERCEBER OS
PRAZOS DOS TEUS ALIMENTOS



8 TRANSFORMA-OS EM ADUBO



9 PARTILHAR É SER SOLIDÁRIO



Sessão 1B

Esta sessão consiste na primeira sessão de preparação dos alunos do 3ºCEB e ES para dinamização das sessões no 1ºCEB.

Os alunos do 3ºCEB e ES deverão ser organizados em equipas de 2 a 3 elementos para dinamização das sessões nas turmas do 1ºCEB.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Escala de equipas para dinamização das sessões nas turmas do 1ºCEB;
- Manual de Atividades GFGL;
- Impressões dos desafios 1D e 2D.

Instruções:

1. Organizar os alunos em equipas e explicar o funcionamento das mesmas. Posteriormente, imprimir e afixar a escala de equipas na sala.
2. Projetar o Manual de Atividades GFGL e explicar a sessão a dinamizar (sessão 1C [aqui](#)).
3. Organizar os elementos de cada equipa para as leituras necessárias.
4. Projetar e explicar os desafios que têm de transmitir aos alunos do 1ºCEB (desafio 1D [aqui](#) e desafio 2D [aqui](#)).
5. Recortar as impressões do desafio para entregar aos alunos do 1ºCEB.

Para dinamização desta sessão poderá optar por:

- **Opção gamificada:** ler o diálogo e realizar o *quizz* (plano de sessão [aqui](#)).

ou

- **Opção original:** ler e debater o guião (plano de sessão [aqui](#)).

A explicação e os materiais necessários para cada uma destas opções encontram-se descritos nos respetivos planos de sessão, disponibilizados no presente manual.

Nota: no final desta sessão deverá ser apresentado às turmas o desafio a cumprir até à última sessão (desafio 1D [aqui](#)) e o desafio a cumprir até à próxima sessão (desafio 2D [aqui](#)).

O diálogo, conjuntamente com o *quizz*, consiste numa alternativa à leitura do guião sobre o desperdício alimentar.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Diálogo impresso;
- *Quizz*;
- Folhas de papel com as opções de resposta ao *quizz* (V, F).

Instruções para o diálogo:

1. Organizar os alunos para leitura do diálogo.
2. Durante o diálogo, fazer pequenas reflexões sugeridas ao longo do mesmo.
3. Terminado o diálogo, iniciar a projeção do *quizz*.

Instruções para o *quizz*:

1. Formar equipas.
2. Apresentar as perguntas e debater as respostas com os alunos.
3. Registrar os pontos de cada equipa. Cada resposta correta corresponde a 1 ponto.
4. A equipa vencedora deverá receber uma recompensa não alimentar (a definir pelo professor).

Sessão 1C – Aula nuclear 1 do 1ºCEB – “Pensa um momento, poupa um alimento!

6 vozes: narrador, Theo, Ana, pai, Reyna e Milka (+ professor(a) titular da turma)

É hora de jantar e após um longo dia na escola, a Ana e o Theo estão prontos para fazerem uma grande refeição.

- **Theo:** Estou de rastos!

Exclama o Theo enquanto se senta à mesa de jantar.

- **Ana:** E esfomeada!

Acrescenta a Ana, atirando para o canto da sala a sua mochila, que bate contra a parede quase derrubando o retrato de família do Natal passado.

- **Pai:** há frango com batatas no forno!

Grita o pai da sala de estar, onde está ocupado a passar a ferro.
Os olhos das crianças iluminam-se: frango! – o seu prato favorito!

- **Ana:** Que delícia!

As crianças enchem os pratos com um pedaço enorme, montes de batatas e de salada de tomate e atacam, saboreando e mastigando, cobrindo-se de molho de frango, de orelha a orelha.

Nino, o cão da família faz um pequeno banquete debaixo da mesa, lambuzando todos os pedacinhos que o Theo e a Ana deixam cair.

Algum tempo depois, contudo, as crianças abrandam. A Ana começa a empurrar a comida de um lado para o outro no prato e o Theo esfrega a sua barriga inchada.

- **Ana:** Já não aguento mais! (Dá um soluço) Já não consigo acabar tudo isto.

- **Theo:** Deixa lá! Vamos mas é deitar o resto ao lixo!

Então a Ana afasta para trás a sua cadeira, arrastando-a ruidosamente, e prepara-se para atirar o resto da sua coxa de frango para o lixo, quando subitamente se ouve uma explosão de música alta: Tatataaaaaaaa!!!

A Ana quase deixa cair o prato e o Theo assusta-se de tal maneira que cai da cadeira, espalhando os pedacinhos de frango, batatas e tomates pelo chão da cozinha.

Wrrroooooomms! A porta abre-se, o retrato de família cai da parede, o Nino dá um uivo agudo e esconde-se debaixo da mesa. Na cozinha entram, de rompante, um par de miúdos vestindo roupas coloridas e capas.

- **Reyna e Milka:** Não faças isso! Não desperdices comida! (gritam em unísono)
A Anna e o Theo olham para eles, pasmados e de boca bem aberta.

Pausa para reflexão

Professor(a): E vocês, quantas vezes pedem para vos servir mais comida do que a que vão conseguir comer?

O que é que tu e os teus pais fazem normalmente com os alimentos que não comem?

- **Reyna:** Desculpem se os assustamos, mas não te podemos deixar fazer isso! (Diz ele, fazendo uma cara feia e abanando um pouco a cabeça).

Professor(a): O que é que acham que estes miúdos não podem deixar a Ana e o Theo fazer?

- **Milka:** Não te podemos deixar deitar fora essa essa comida!

- **Ana:** Isso é ridículo. O que querem que nós façamos com isto? Não consigo acabar de comer porque estou cheia. Além disso, vocês não têm nada com isso. Nem sequer foram vocês que pagaram.

- **Reyana:** Aí é que te enganas. Desperdiçar comida é um assunto que diz respeito a todos! E nós os dois, os Heróis da Alimentação, estamos a certificar-nos de que todas as pessoas sabem porque não se deve desperdiçar comida. Eu sou a Reyna, por falar nisto, e este é o Milka.

- **Reyna e Milka:** E juntos somos os Heróis da Alimentação! (gritam em unísono)

A Anna e o Theo acham que toda esta gritaria é muito confusa e trocam olhares céticos.

- **Reyna:** Eles pensam que estamos a ser tontos! Vamos jogar ao verdadeiro e falso e ficar a conhecer os factos!

Neste momento, iniciar a projeção do jogo verdadeiro ou falso (consiste no conteúdo que vem posteriormente no guião).

PENSA UM MOMENTO
POUPA UM ALIMENTO

VERDADEIRO OU FALSO

Em todo o mundo, quase um terço de toda a comida que é produzida, não é consumida.

Em todo o mundo, quase **um terço de toda a comida que é produzida, não é consumida.**

Isto é o mesmo que comprares três iogurtes mas só comeres dois e atirares o outro para o lixo, porque se estragou no frigorífico.

Ou o mesmo que a Ana colocar 3 pedaços de frango no prato, só comer 2 e deitar o terceiro no lixo.



Cada ano, cada um de nós atira para o lixo 5 kg de comida.

Cada ano, cada um de nós atira para o lixo **100 kg** de comida.

Isto é cerca de quatro vezes mais que o peso de uma criança de 7 anos, ou igual ao peso de um elefante bebé!



Para produzir alimentos é necessária a utilização de muita água, solo (terra), trabalho e combustível.

Para produzir alimentos é necessária a **utilização de muita água, solo (terra), trabalho e combustível.**

Há muitas pessoas a trabalhar para cultivar, processar e transportar os alimentos antes de chegarem a ti e se tu os deitares para o lixo, todo esse trabalho também terá sido desperdiçado.



Desperdiçar menos comida significa gastar menos água, menos combustível, e menos trabalho.

Desperdiçar menos comida **significa gastar menos água**, menos **combustível**, e menos **trabalho**.

Significa que mais pessoas serão alimentadas com a comida disponível.



Transportar os alimentos para a loja e da loja para tua casa, produz pouca poluição e não contribui para as alterações climáticas.

Transportar os alimentos para a loja e da loja para a tua casa, produz **muita** poluição e **contribui** para as alterações climáticas.



Há muitas pessoas no mundo que não têm comida suficiente, mas isto só acontece noutros países.

Há muitas pessoas no mundo que não têm comida suficiente e **não é apenas em países muito distantes de nós**, mas sim mesmo aqui, na nossa cidade e na nossa escola.



Reduzir o desperdício alimentar é bom para o nosso planeta e para todos os que nele habitam.

Reduzir o desperdício alimentar é bom para o nosso planeta e **para todos** os que nele habitam.



Desperdício alimentar e perda de alimentos, são sinónimos (ou seja, significam o mesmo).

Desperdício alimentar e perda de alimentos **não** são sinónimos.

Desperdício de alimentos é quando são desperdiçados devido a **comportamentos nossos**.

Perda de alimentos é quando são **perdidos de forma não intencional**.



É desperdício alimentar, quando:

- Pomos demasiada comida no prato.
- Compramos comida e depois deixamos estragar.
- Os restaurantes ou as cantinas servem porções muito grandes, ou quando nós pedimos que nos sirvam uma grande quantidade.

É desperdício alimentar, quando:

- Pomos demasiada comida no prato.
- Compramos comida e depois deixamos estragar.
- Os restaurantes ou as cantinas servem porções muito grandes, ou quando nós pedimos que nos sirvam uma grande quantidade.



Se terminar a refeição com o prato ainda muito cheio, devo colocar o que sobrou no caixote do lixo.

Se terminar a refeição com o prato ainda muito cheio, posso colocar o que sobrou **num recipiente fechado, no frigorífico, e comer no dia seguinte.**



Uma forma de reduzir o desperdício alimentar é fazer uma lista de compras para comprar apenas aquilo que precisamos.

Uma forma de reduzir o desperdício alimentar é fazer uma lista de compras para comprar apenas aquilo que precisamos.



A partir da comida desperdiçada é possível:

- Alimentar animais
- Fazer compostagem em jardins ou hortas

A partir da comida desperdiçada é possível:

- Alimentar animais
- Fazer compostagem em jardins ou hortas
- E ainda criar energia.



ACEITAS O DESAFIO DE SER UM HERÓI DA
ALIMENTAÇÃO ?!

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM
ALIMENTO!



Sessão 1C – Opção origin

■ AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!



AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! Na primeira aula nuclear, os alunos aprendem sobre as causas e consequências do desperdício alimentar e também começam a compreender como podem evitar este desperdício em casa e na escola. A principal ferramenta para ensinar os conteúdos da aula nuclear 1 é a Apresentação 1 intitulada, "PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO". Em função do tempo e dos recursos disponíveis e ainda dos equipamentos tecnológicos ao seu dispor, poderá optar por projetar ou imprimir os slides ilustrados (disponíveis no anexo a este documento).

A apresentação foi elaborada para acompanhar o guião (disponível nas páginas seguintes) que poderá ler em voz alta ou utilizar como inspiração para contar uma história.

No guião encontrará questões que poderá utilizar para debater com os alunos e envolvê-los na temática. Estas são apenas sugestões, portanto sinta-se à vontade para as alterar, complementar ou reduzir.



45 min



Precisa de:



- Um projetor de vídeo e um computador que abra ficheiros PDF
- Uma cópia digital da apresentação

Em alternativa, poderá imprimir os slides em acetatos e utilizar um retroprojetor, ou poderá imprimi-los em folhas A4 e pedir a um aluno que os mostre aos colegas enquanto lê o guião em voz alta em frente à turma

- Uma cópia do guião para si



Instruções:

1. Mostre a apresentação e leia o guião que acompanha a apresentação, ou peça aos alunos para lerem o guião durante a aula.
2. Discuta o conteúdo com os alunos. Verificará que as questões facultadas no guião constituem um bom ponto de partida para o debate.
3. Discuta: o que é que os alunos aprenderam com a aula nuclear? Que relevância tem esta informação para as suas próprias vidas? Como poderão alterar o seu próprio comportamento por forma a reduzir o desperdício alimentar?

Sessão 1C - Guião

■ AULA NUCLEAR 1: GUIÃO

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!



1 Estou de rastos! - exclama o Theo, queixando-se enquanto se senta à mesa de jantar. - E esfomeada! - acrescenta a Ana, atirando para o canto da sala a sua mochila, que bate contra a parede quase derrubando o retrato de família do Natal passado

É hora de jantar e após um longo dia na escola, A Anna e o Theo estão prontos para fazerem uma grande refeição.

- Há frango com batatas no forno! grita o pai da sala de estar, onde está ocupado a passar a ferro.

Os olhos das crianças iluminam-se: frango! - o seu prato favorito! - Que delícia!" - exclama a Anna com um largo sorriso. As crianças enchem os pratos com um pedaço enorme, montes de batatas e de salada de tomate e atacam, saboreando e mastigando, cobrindo-se de molho de frango, de orelha a orelha. Nino, o cão da família faz um pequeno banquete debaixo da mesa, lambuzando todos os pedacinhos que o Theo e a Anna deixam cair. Algum tempo depois, contudo, as crianças abrandam. A Anna começa a empurrar a comida de um lado para o outro no prato e o Theo esfrega a sua barriga inchada. - Já não aguento mais, diz a Anna e dá um soluço, - Já não consigo acabar tudo isto. - Deixa lá! diz o Theo, desabotoando as suas calças de ganga. - Vamos mas é deitar o resto ao lixo!

Q: Por vezes serves-te de mais comida do que a que vais conseguir comer?

Quando é que isto acontece?

O que é que tu ou os teus pais fazem normalmente com os alimentos que não comem?

Achas que deitar comida fora é um problema?

Então a Anna afasta para trás a sua cadeira, arrastando-a ruidosamente, e prepara-se para atirar o resto da sua coxa de frango para o lixo, quando subitamente se ouve uma explosão de música alta. **Tatatataaaaaaa!**



2 A Anna quase deixa cair o prato e o Theo assusta-se de tal maneira que cai da cadeira, espalhando os pedacinhos de frango, batatas e tomates pelo chão da cozinha.

Wrrrooomms! A porta abre-se de par em par, o retrato de família cai da parede, o Nino dá um uivo agudo e esconde-se debaixo da mesa. Na cozinha entram, de rompante, um par de miúdos vestindo roupas coloridas e capas. - Não faças isso! gritam em uníssonos. - Não desperdices comida! A Anna e o Theo olham para eles, pasmados e de boca bem aberta.

Q: E esta? Quem achas que são estes miúdos? E porque estarão assim vestidos? O que quererão eles da Anna e do Theo?

- Desculpem se os assustamos, diz finalmente um dos intrusos, - Mas não te podemos deixar fazer isso! diz ele, fazendo uma cara feia e abanando um pouco a cabeça.

Q: O que achas que os miúdos não podem deixar o Theo e a Anna fazer?

- Não te podemos deixar deitar fora essa essa comida, diz de repente o mais pequeno dos recém-chegados. A Anna bufa. - Isso é ridículo. O que querem que a gente faça com isto? Não consigo acabar de comer porque estou cheia. Além disso, vocês não têm nada com isso. Nem sequer foram vocês que pagaram.

A rapariga abana o dedo no ar. - Aí é que te enganas. Desperdiçar comida é um assunto que diz respeito a todos. E nós os dois, os Heróis da Alimentação, estamos a certificar-nos de que todas as pessoas sabem porque não se deve desperdiçar comida. Eu sou a Reyna, por falar nisto, e este é o Mika. E juntos somos os "Heróis da Alimentação!" gritam bem alto.



3 A Anna e o Theo acham que toda esta gritaria é muito confusa e trocam olhares céticos. - Eles pensam que estamos a ser tontos, afirma Reyna. - Mostra-lhes os factos. O Mika saca de um ecrã chique. - Olha, diz ele, apontando para a imagem que aparece no visor. - Cada ano, cada um de nós atira para o lixo 100 kg de comida. Isso é cerca de quatro vezes mais o peso ideal de uma criança de 7 anos, ou igual ao peso de um elefante bebé!



4 "Por todo o mundo, quase um terço de toda a comida que é produzida, não é consumida. - Um terço? diz o Theo com um olhar severo.

- Isto significa que em cada duas maçãs que são consumidas, uma vai para o lixo ou perde-se pelo caminho antes de chegar às nossas mesas, explica o Mika. - Compras três iogurtes mas só comes dois e atiras o outro para o lixo, porque se estragou no frigorífico. São colhidas três cenouras, mas uma delas vai para o lixo porque é demasiado pequena ou porque é torta, ou ainda porque os ratos a mordiscaram enquanto estava em armazém. - Ou então, diz a Reyna e olha diretamente para o prato da Anna, - tu comes dois grandes pedaços de frango e atiras o terceiro para o lixo.

A Anna fica corada. - E ainda não consigo perceber porque é que isso é um problema. É o dinheiro da minha família que estou a desperdiçar, não é? diz ela tristemente.

Sessão 1C - Guião



5 Mas não é apenas uma questão de dinheiro, explica a Reyna. - Produzir alimentos implica a utilização daquilo a que chamamos de recursos. Precisamos de água para cultivar plantas mas, ao mesmo tempo, alguns locais não têm água suficiente e então a terra transforma-se em deserto. Algumas pessoas nem sequer têm água potável suficiente para beber. O solo em que são cultivadas dá às plantas uma boa parte da sua riqueza e fica um pouco mais pobre para cada planta que venha a ser aí plantada. Para além disso, os alimentos que acabam por não ser consumidos também ocupam parte desse solo. Esse terreno não poderá ser utilizado para cultivar mais nada ao mesmo tempo e então será desperdiçado.



6 Transportar os alimentos para a loja e da loja para tua casa gasta muito combustível, produz muita poluição e contribui para as alterações climáticas."

- E tu já deves ter ouvido que essas consequências são muito más, acrescenta Mika. - A poluição faz com que pessoas, animais e plantas tenham mais dificuldade em respirar, além de conduzir a todo o tipo de problemas.



7 Comprar alimentos e preparar comida para as nossas refeições leva tempo e requer esforço físico, explica Reyna. - Pensa só no tempo que o teu pai demorou a cozinhar o jantar que ias deitar fora! Ainda mais trabalho dá pôr prontos os alimentos que te vão ser vendidos a ti e à tua família antes de os leares para casa: há muitas pessoas a trabalhar para cultivar, processar e transportar os alimentos antes de chegarem a ti e se tu a deitares ao lixo, vais todo esse trabalho também ter sido desperdiçado. Além disso, deitar comida para o caixote do lixo cria desperdício, que precisa de ser evitado e muitas pessoas precisam de trabalhar para tratarem desse desperdício que poderia ter sido evitado.

- Então, produzir alimentos requer a utilização de muita água, trabalho e combustível. Levá-los às nossas casas causa muita poluição e aumenta o efeito de estufa, resume Mika. - Se nós comemos a comida, está tudo bem. Mas, se a desperdiçarmos, toda a água e energia também terá sido desperdiçada e teremos contribuído para a alteração climática em vão.



8 E, finalmente, explica Reyna, - há muitas pessoas no mundo que não têm comida suficiente - e olha que não é apenas em países muito distantes de nós, mas mesmo aqui, na nossa cidade e na vossa escola. E se toda a terra, água e trabalho que estão envolvidos na produção desse desperdício alimentar pudessem ser utilizados na produção de alimentos, haveria muito menos fome no mundo.

Sessão 1C - Guião



9 Então, reduzir o desperdício alimentar é mesmo bom para o nosso planeta e para nós todos os que nele habitam? pergunta o Theo. Mika acena com a cabeça. - Desperdiçar uma quantidade menor de comida significa gastar menos água, menos combustível, menos água e menos trabalho. Significa que mais pessoas serão alimentadas com a comida que está disponível e menos pessoas passarão fome. E isso quer dizer que tu e a tua família poupam dinheiro e podem gastá-lo em outras coisas. Anna assobia. "- Como podemos então evitar isto – o que é que lhe chamaste? - Deitar fora comida que poderias ter consumido chama-se desperdício alimentar, explica Reyna. - E todos nós podemos fazer muito para evitar o desperdício alimentar."



10a A alimentação é desperdiçada quando nós pomos demasiada comida no nosso prato.

10b Desperdiça-se comida quando a compramos e depois a deixamos estragar-se.

10c "E desperdiça-se comida quando os restaurantes ou as cantinas das escolas servem porções muito grandes, ou quando nós pedimos que nos sirvam uma grande quantidade."

Q: Já estiveste em algum restaurante em que não conseguiste comer tudo o que te puseram no prato?

Lembras-te do que aconteceu a essa comida?

(Se a sua escola tem uma cantina: achas que não vais conseguir comer tudo o que está no teu prato ao almoço e na escola? Às vezes pedes que te ponham comida a mais no prato?)



11 Então, na maior parte das vezes, diz Mika, - temos de nos certificar que não pomos no prato mais do que aquilo que conseguimos comer. Afinal de contas, podes sempre pedir que te sirvam uma segunda vez, se ficares com mais fome do que pensavas. Se as doses na cantina ou no restaurante forem demasiado grandes, podes pedir que te sirvam uma quantidade mais pequena logo à partida. Se acabares por ter demasiado no prato, pede aos teus pais/encarregados de educação que a ponham num recipiente fechado no frigorífico e come o resto no dia seguinte.

Sessão 1C - Guião



12 - "Quando fores às compras com os teus pais," acrescenta a Reyna, "certifica-te que só vais comprar aquilo que vais usar. Leva a a tua família a fazer o mesmo

- quanto mais pessoas souberem como se luta contra o desperdício, melhor!"
- Uau! exclama o Theo. - Isso quer dizer que a forma como tratamos os alimentos pode realmente fazer a diferença?

Mika acena com a cabeça. - Pode fazer uma grande diferença. Toda a gente se alimenta, então toda a gente pode também fazer algo para evitar o desperdício.

O Theo olha para a Anna. - Achas que conseguimos fazê-lo?

- Tenho a certeza que sim," afirma Anna, acenando com a cabeça. A seguir olha para o seu prato. - Então o que fazemos com toda esta comida agora?

Q: O que achas que eles deveriam fazer com a comida?



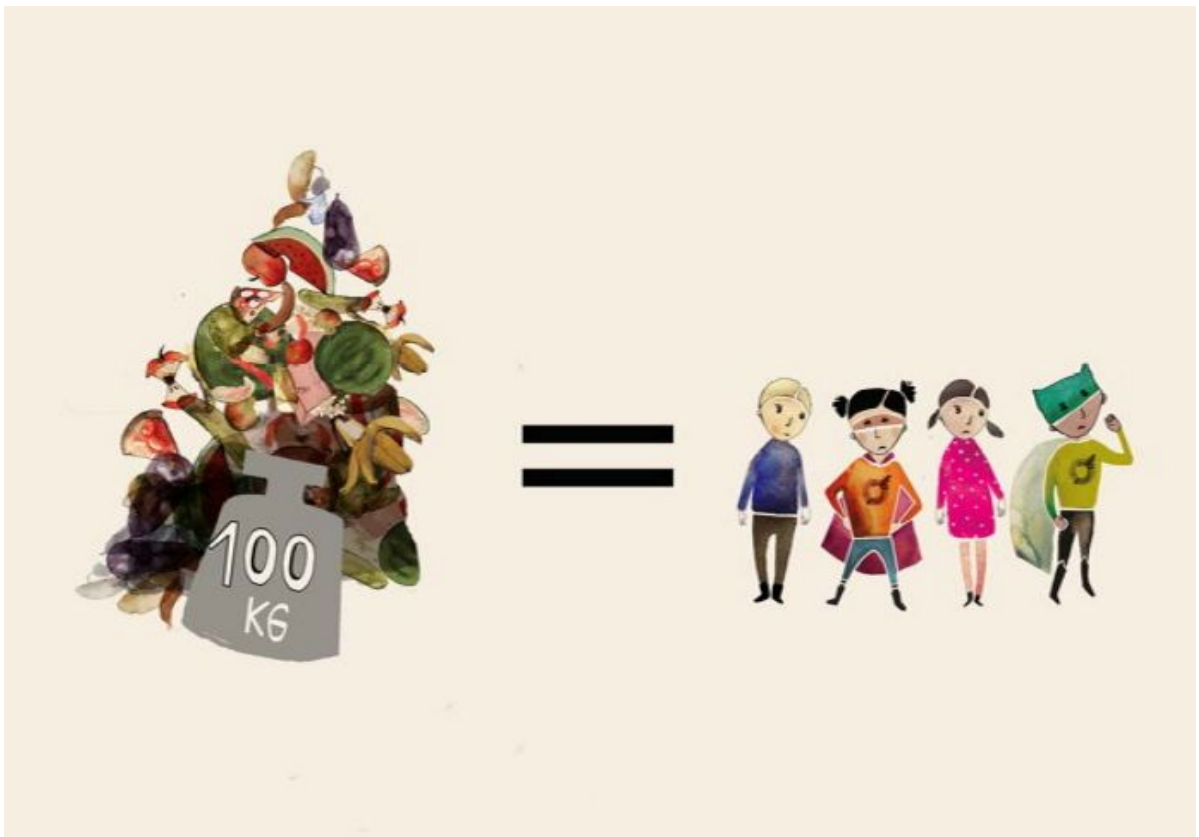
13 - Vocês estão com fome? pergunta a Anna aos Heróis da Alimentação. - De frango? diz o Mika a rir-se. - Sempre!

- Lembra-te, tudo o que não comeres podes guardar no frigorífico para comer amanhã, acrescenta a Reyna.

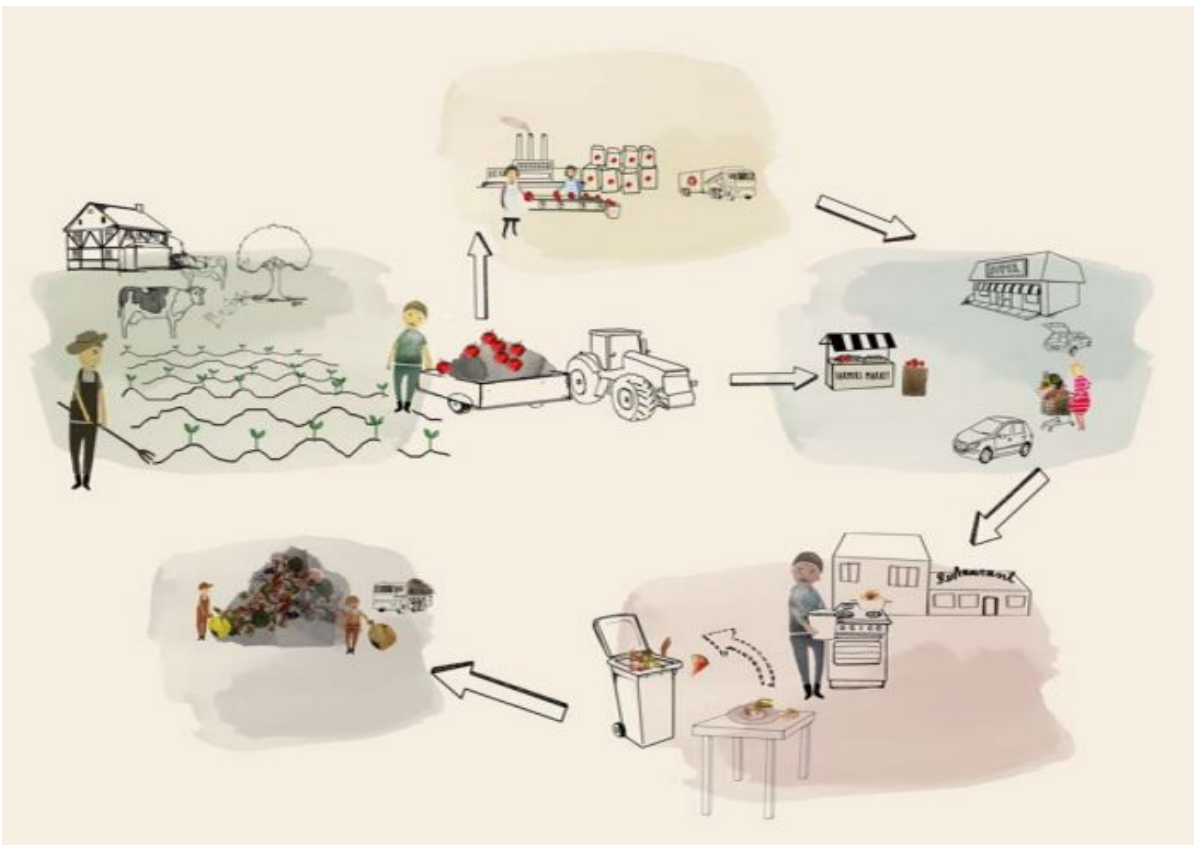


14 Os miúdos sorriem. - Pensa um momento, Poupa um Alimento! grita Reyna, e toda a gente se junta ao coro, - Pensa um Momento, Poupa um Alimento!

















Objetivo: Cada turma elaborar um livro de receitas, em formato digital, a partir de sobras de outras refeições.

Instruções

Cada aluno deve:

1. Confeccionar uma refeição em que utilizem sobras de outra refeição.
2. Colocar a receita no *layout* disponibilizado. Se possível, com fotografia da receita respetiva.
3. Apresentar e discutir a receita (por exemplo, ingredientes e método de confeção), na sala de aula (opcional).

Precisa de:

- Câmara fotográfica ou telemóvel com câmara.

Instruções:

1. Fotografar causas e/ou momentos de desperdício alimentar*.
2. Enviar as fotografias para o *email* do(a) professor(a) titular.
3. Discutir, no início da sessão seguinte, as causas e momentos de desperdício alimentar que cada aluno identificou.

*Exemplos de desperdício alimentar: quando uma peça de fruta tem uma parte podre e colocamos a fruta no lixo; quando nos colocam demasiada quantidade de comida no prato ou quando não gostamos da comida e esta vai para o lixo.

Sessão 2B

Esta sessão consiste na preparação da segunda sessão a dinamizar nas turmas do 1ºCEB (sessão 2C). Nessa sessão deverá ser discutido o cumprimento do desafio 2D; apresentados os Heróis Reyna e Milka; e criado o Herói de cada aluno do 1ºCEB, incluindo a pintura das próprias máscaras de Herói.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Impressão da apresentação dos Heróis;
- Manual de Atividades GFGL;
- Impressões das máscaras de Heróis.

Instruções:

1. Preparar a discussão quanto à realização do desafio 2D e às causas e momentos de desperdício alimentar identificados pelos alunos do 1ºCEB (desafio 2D [aqui](#)).
2. Projetar o Manual de Atividades GFGL e explicar a sessão a dinamizar (sessão 2C [aqui](#)).
3. Organizar os elementos de cada equipa para as leituras necessárias.
4. Recortar as máscaras para os alunos do 1ºCEB pintarem.

Sessão 2C

■ Somos os Heróis da Alimentação!

O Exercício de Teatro "Sou um Herói da Alimentação!" continua a partir daqui, quando pedir aos alunos para imaginarem uma história sobre si próprios como Heróis da Alimentação.



60 min

(30 mins para a Parte 1, 30 mins para a Parte 2)



Precisa de:



- Cópias das fichas de trabalho FT 1a, "Conhece os Heróis da Alimentação!"; FT 1b, "Podes Combater o Desperdício Alimentar!"; e FT 1c, "Recortes de Máscaras" (uma por aluno)
- Canetas coloridas, lápis de cera ou aguarelas
- Tesoura
- 1 fita elástica, 1 fio, lã



Instruções:

Parte 1:

1. "Agora que ouvimos a história que nos conta como a Anna e o Theo conheceram os heróis da alimentação, também gostarias de conhecer alguns dos outros heróis da alimentação?" Mostre as imagens e leia as descrições das fichas de trabalho FT 1a ("Somos os Heróis da Alimentação!"). Debate: qual dos heróis da alimentação é o teu favorito? O que é que mais gostas neles?
2. Distribua a ficha de trabalho FT 1b ("Tu podes combater o desperdício alimentar!"). Encoraje os alunos a criarem os seus próprios heróis da alimentação, a pensarem num nome para si próprios e a desenharem imagens dos diferentes itens na ficha de trabalho (prato favorito, coisas de que gostam e não gostam, superpoder, etc.).
3. Divida os alunos em grupos de quatro elementos e deixe-os apresentar os seus heróis uns aos outros. Dependendo do tamanho da turma e do tempo de que dispõe, também poderá convidar os alunos a apresentarem os seus heróis ao grupo inteiro em vez de formarem pequenos grupos.

Parte 2:

4. Distribua as cópias dos Recortes das máscaras (FT 1c, "Recortes de máscaras") e peça aos alunos para as cortarem e colorirem. Se os alunos estiverem a utilizar papel de espessura normal, as máscaras podem ter maior durabilidade se decidir colar duas folhas de papel antes de recortar as máscaras. Se perfurar o papel nos dois pontos assinalados e passar um elástico, um fio ou lã por esses furos, estes recortes transformar-se-ão em máscaras reais.

SOMOS OS HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO!



A Reyna é a mais nova e a mais esperta dos Heróis da Alimentação. Sabe sempre as resposta para as perguntas mais complicadas e mesmo que a acordasses a meio da noite (coisa que o Mika faz muitas vezes), ela saberia dizer exatamente quais os próximos passos no teu plano de redução de desperdício alimentar. A Reyna recusa-se a aceitar “não” como resposta e não para de atazanar os outros até que eles façam o que ela quer.

GOSTA: DE FAZER A TAPADA ENQUANTO TRAZA PELO PARQUE DE FILADADA DO QUARTO.

DETESTA: QUE O MIKA LHE ATE OS ATALADELOS DOS SAIATOS PARA A FAZER CAIR, OU LHE RAUSE A ÚLTIMA BALANÇA.

ALICUNDA: A TACULADORA

PRATO PREFERIDO: TIRADAS DE TRANGO

SUPERPODER: CONSIGUE, EM SEGUNDOS, CALCULAR A QUANTIDADE DE DESEPERDÍO PRODUZIDA POR QUALQUER PESSOA.



Porquê andar se podes correr? Porquê susurrar se podes gritar? O Mika é o mais barulhento, inquieto e traquinas de todos Heróis da Alimentação. Apesar de ser pequeno, os outros conseguem sempre vislumbrá-lo no meio de uma multidão, pois está sempre no centro dos acontecimentos. O Mika esteve bastante tempo internado no hospital quando era mais novo, por isso sabe muito bem o que é não poder escolher aquilo que se quer comer e ser servido quantidades de comida que não são adequadas. O Mika é rápido e engraçado e temido pelas suas engenhosas partidas e artimanhas. Os outros combatentes do desperdício alimentarão-se por satisfeitos por ele ainda não ter descoberto como funciona o seu helicóptero de emergência.

GOSTA: DE JOGAR O SKATE DO LUI E DE DESER A RAMPA DO INTERNO COM FILE.

DETESTA: IR PARA A CANTINA ANTES DAS 10 DA NOITE.

ALICUNDA: O TUGUET

PRATO PREFERIDO: PIZZA

SUPERPODER: ENERGIA INFINITA

PODES COMBATER O DESPERDÍCIO

O Mika e a Reyna estão sempre à procura de apoio, então podes dizer-lhes que também te queres tornar um guerreiro contra o desperdício alimentar!



O meu nome de guerreiro contra o desperdício alimentar é:

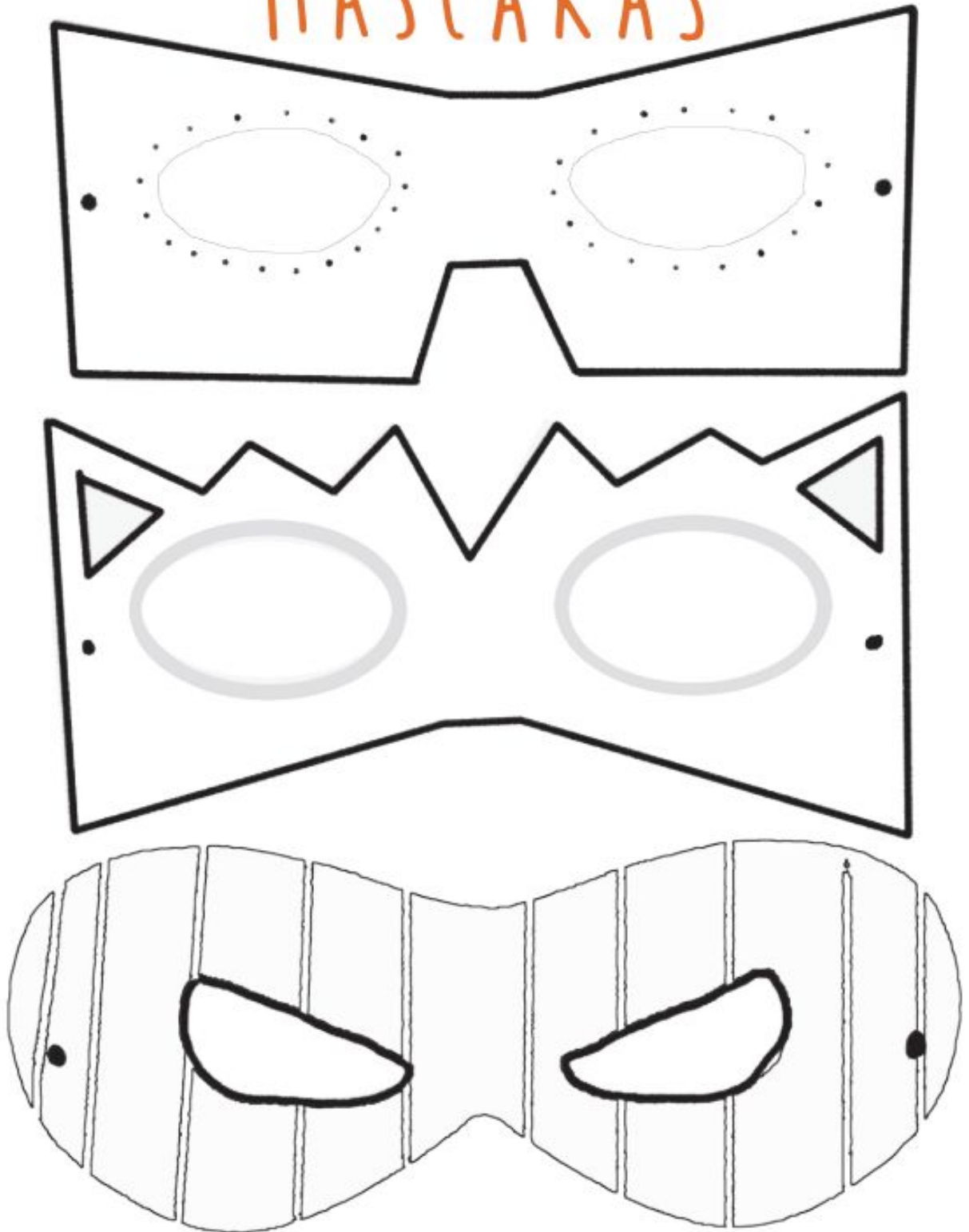
Gosto de:

Detesto:

O meu prato preferido é:

O meu superpoder é:

MÁSCARAS



Sessão 2C – Ficha (opcional)

**■ Preenche os Espaços em Branco**

Neste exercício os alunos releem a história da apresentação e, através do preenchimento dos espaços em branco, revisitam os factos principais e o conteúdo

A versão padrão desta ficha de trabalho permite aos alunos preencherem os espaços em branco a partir de uma lista de palavras e expressões pré-selecionadas. Na versão avançada não são dadas nenhuma sugestões.

**25 min****Precisa de:**

- Cópias da ficha de trabalho FT 1a ou b, "Preenche os espaços em branco" (padrão ou avançada, uma por aluno)
- Cópia da folha de soluções para si próprio/a

**Instruções:**

1. Determine que versão das fichas de trabalho quer usar.
2. Distribua as fichas de trabalho adequadas.
3. Divida os alunos em pares e peça-lhes para trabalharem juntos para preencherem o teste lacunar.
4. Compare os resultados e discuta as ideias principais.

[Soluções aqui](#)

Sessão 2C – Ficha (opcional)

PREENCHE OS ESPAÇOS EM BRANCO – PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! [VERSÃO PADRÃO]

Preenche os espaços em branco com as seguintes palavras e expressões:



Palavras	Expressões
100	consegues comer
alterações	Alterações climáticas
frango	Comida no prato
terminar	Heróis da Alimentação
quatro	Estragarem
frigorífico	Poupa comida
fome	servem doses
terreno	servam porções mais pequenas
poluição	deitar comida ao lixo
água	deita fora
comida suficiente	comer
	conseguimos comer

A Anna e o Theo estão sentados na cozinha a comer _____. - Já chega, não consigo _____ o que está no prato, queixa-se a Anna. - Deixa lá, diz o Theo, - _____! Subitamente, a porta abre-se de par em par e dois miúdos saltam para dentro da cozinha. - Nós somos os _____, gritam eles, - e não vos podemos deixar _____.

- Cada um de nós deita fora _____ kg de alimentos todos os anos, explica Mika, um dos Heróis da Alimentação. - Isso é mais ou menos _____ vezes o teu próprio peso.

A Anna e o Theo encolhem os ombros. - E o que é isso nos interessa? perguntam.

- Desperdiçar comida é prejudicial para o meio ambiente, explica Reyna. - Nós precisamos de _____ para cultivar plantas. Os alimentos que acabam por não serem consumidos também ocupam muito _____, onde são cultivados. Quer a água, quer o terreno não podem ser utilizados para cultivar mais nada simultaneamente, o que significa que são desperdiçados. Transportar os alimentos para a loja e da loja para a tua casa também obriga ao consumo de muito combustível, muita poluição e contribui para as _____ climáticas. - A _____ é muito nociva porque prejudica a respiração dos animais e das pessoas. As _____ provocam o aquecimento do planeta, acrescenta Mika.

- E, por fim, explica a Reyna, - há muitas pessoas no mundo que não têm _____.

Se toda a água e terra e trabalho que são utilizados na produção de alimentos pudesse ser utilizada em alimentos que fossem mesmo consumidos, haveria certamente muito menos _____ no mundo.

A Anna está impressionada. - Então como podemos evitar o desperdício alimentar?

- Desperdiça-se comida quando pomos demasiada _____, diz-lhes Reyna. - Desperdiça-se comida quando compramos alimentos e depois não os consumimos antes de se _____. E a comida desperdiçada quando os restaurantes ou as cantinas _____ muito grandes ou quando pedes que te sirvam porções demasiado grandes.

- Então, na maior parte das vezes, diz a Mika, - nós precisamos de garantir que não nos servimos de mais do que aquilo que _____.

Afinal de contas, podes sempre servir-te uma segunda vez se tiveres mais fome do que aquilo que pensavas. - Se as doses na cantina ou no restaurante forem muito grandes, podes sempre pedir-lhes que te _____.

Se no final tiveres demasiada comida no prato, coloca-a no _____ para comer no dia seguinte.

- E quando fores às compras, diz Reyna, - certifica-te que compras apenas aquilo que _____.

E diz à tua família para fazer o mesmo!

- Achas que conseguimos fazer isso? pergunta o Theo. - Claro! responde a Anna.

As crianças gritam em uníssono: - Pensa um momento, _____!

Sessão 2C – Ficha (opcional)

PREENCHE OS ESPAÇOS EM BRANCO – PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! [VERSÃO AVANÇADA]

A Anna e o Theo estão sentados na cozinha a comer _____. - Já chega, não consigo _____ o que está no prato, queixa-se a Anna. - Deixa lá, diz o Theo, _____. ! Subitamente, a porta abre-se de par em par e dois miúdos saltam para dentro da cozinha. - Nós somos os _____, gritam eles, - e não vos podemos deixar _____.

- Cada um de nós deita fora _____ kg de alimentos todos os anos, Mika, um dos Heróis da Alimentação explica.

- Isso é mais ou menos _____ vezes o teu próprio peso.

A Anna e o Theo encolhem os ombros. "E o que é isso nos interessa?" perguntam.

- Desperdiçar comida é prejudicial para o meio ambiente, explica Reyna. - Nós precisamos de _____ para cultivar plantas. Os alimentos que acabam por não serem consumidos também ocupam muito _____, onde são cultivados. Quer a água, quer o terreno não podem ser utilizados para cultivar mais nada simultaneamente, o que significa que são desperdiçados. Transportar os alimentos para a loja e da loja para a tua casa também obriga ao consumo de muito combustível, muita poluição e contribui para as _____ climáticas. A _____ é muito nociva porque prejudica a respiração dos animais e das pessoas. As _____ provocam o aquecimento do planeta, acrescenta Mika.

- E, por fim, explica a Reyna, - há muitas pessoas no mundo que não têm _____.

Se toda a água e terra e trabalho que são utilizados na produção de alimentos pudesse ser utilizada em alimentos que fossem mesmo consumidos, haveria certamente muito menos _____ no mundo.

A Anna está impressionada. - Então como podemos evitar o desperdício alimentar?

- Desperdiça-se comida quando colocamos demasiada _____, A Reyna diz-lhes. - Desperdiça-se comida quando compramos alimentos e depois não os consumimos antes de se _____. E a comida desperdiçada quando os restaurantes ou as cantinas _____ muito grandes ou quando pedes que te sirvam porções demasiado grandes."

- Então, na maior parte das vezes, diz a Mika, - nós precisamos de garantir que não nos servimos de mais do que aquilo que _____.

Afinal de contas, podes sempre servir-te uma segunda vez se tiveres mais fome do que aquilo que pensavas. Se as doses na cantina ou no restaurante forem muito grandes, podes sempre pedir-lhes que te _____.

Se no final tiveres demasiada comida no prato, coloca-a no _____ para comer no dia seguinte.

- E quando fores às compras, diz Reyna, - certifica-te que compras apenas aquilo que _____. E diz à tua família para fazer o mesmo!

- Achas que conseguimos fazer isso? pergunta o Theo. - Claro!" responde a Anna.

As crianças gritam em uníssono: - Pensa um momento, _____ !

Sessão 3B

Esta sessão consiste na preparação da sessão 3C a dinamizar nas turmas do 1ºCEB.

A sessão 3C inclui a leitura do guião da aula nuclear 2, o qual apresenta 9 dicas para combater o desperdício alimentar. De forma a tornar a sessão mais clara, deverão ser transmitidos exemplos para cada dica, podendo mostrar vídeos. Adicionalmente poderá ser realizada a ficha opcional.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Manual de Atividades GFGL;
- Exemplos para cada dica (em formato de vídeo ou outro).

Instruções:

1. Projetar o Manual de Atividades GFGL e explicar a sessão a dinamizar (sessão 3C [aqui](#)).
2. Ler o guião e preparar exemplos/vídeos para cada dica, a explicar/mostrar a seguir à leitura da respetiva dica.
3. Organizar os elementos de cada equipa para as leituras necessárias.

Sessão 3C

■ AULA NUCLEAR 2 ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO: NOVE DICAS SIMPLES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

9 DICAS SIMPLES

Na segunda aula nuclear os alunos aprendem mais sobre como podem reduzir o desperdício alimentar. Mais especificamente, esta aula enumera nove dicas simples que ajudam os alunos e as suas famílias a reduzir o desperdício alimentar.

A principal ferramenta para ensinar os conteúdos da Aula Nuclear 1 é a Apresentação 2, "Alimenta-te a Ti e Não o Lixo: Nove Dicas Simples para Reduzir o Desperdício Alimentar." Dependendo do tempo, da disponibilidade de recursos e dos equipamentos tecnológicos que tem ao seu dispor, pode decidir projetar ou imprimir os slides ilustrados (disponíveis no anexo a este documento). A apresentação destina-se a acompanhar o guião (disponível nas páginas seguintes) para que o possa ler em voz alta. No guião encontrará questões para debate e envolvimento com os alunos. Estas são apenas algumas sugestões, então sinta-se à vontade para os suplementar ou encurtar.

NB: Reconhecemos que os alunos possam não ser capazes de implementar a totalidade das nove dicas simples sozinhos. Isto reflete-se no facto de, ao longo do guião para a Aula Nuclear 2, termos feito referência ao papel dos pais na assistência dada às crianças nas atividades de poupança alimentar. Fundamentalmente, a Aula Nuclear 2 tem como objetivo informar os alunos sobre atividades concretas de poupança alimentar e conseqüentemente fazer com que se sintam importantes como agentes de mudança dentro das suas famílias e comunidades.



45 min



Precisa de:



- Uma cópia digital da apresentação
Em alternativa, imprima os slides em acetatos e use-os num retroprojetor, ou imprima-os em folhas A4, pedindo a um aluno que as levante e exhiba enquanto o/a professor/a lê o guião para a turma.
- Uma cópia do guião
- Se quiser utilizá-las: cópias da carta aos pais e o folheto das "Nove Dicas Simples"



Instruções:

1. Mostre a apresentação e leia/narre o guião que a acompanha. Em alternativa peça aos alunos para lerem o guião durante a aula ou como trabalho de casa.
2. Discuta o conteúdo com os alunos. Poderá considerar as questões fornecidas no guião como um bom ponto de partida para o debate.
3. Distribua a carta aos pais e o folheto "Nove Dicas" e peça aos alunos para as levarem para casa e darem às suas famílias.

Sessão 3C - Guião

■ AULA NUCLEAR 2: GUIÃO

ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO:

NOVE DICAS SIMPLES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



O desperdício alimentar é prejudicial para o meio ambiente uma vez que contribui para as alterações climáticas que tornam o planeta mais quente do que é expectável. As florestas são abatidas para dar espaço aos campos e muitos animais perdem as suas casas por essa razão. Desperdiçar alimentos significa que mais pessoas a nível mundial irão passar fome. Quando desperdiçamos alimentos, desperdiçamos dinheiro, trabalho, energia e outros recursos.

Mas a boa notícia é que há maneiras simples de fazer uma boa utilização dos nossos alimentos. Vamos descobrir algumas dessas maneiras!



1 **Pede porções mais pequenas.** A forma mais fácil de reduzir o desperdício alimentar é servires-te de uma menor porção de comida. Pede porções mais pequenas e serve-te novamente se ainda tiveres fome após terminares tudo o que tens no teu prato. Desta forma, só comerás a quantidade que precisares e não haverá sobras que terás de deitar fora.



2 **Saboreia as sobras.** Se acabares a refeição e ainda tiveres comida no prato, guarda-a para outro dia. Em vez de deitares fora as sobras, podes usá-las como os ingredientes de amanhã. Também podes pedir aos teus pais para colocarem as sobras da tua refeição no frigorífico, para as aquecerem no dia seguinte. Se não tiveres a certeza de conseguir comer as sobras no dia seguinte à sua confeção, pede aos teus pais que as congelem e guardem para mais tarde.



3 **Faz compras de maneira inteligente.** Pedir um ananás que tem tão bom aspeto na loja, mas que será desperdiçado porque és o único na família que gosta do seu sabor, ou colocar outro pacote de bolachas no carrinho de compras, quando eventualmente irá para o lixo porque não as conseguiste acabar, não são atitudes sensatas. Normalmente compramos mais alimentos do que os que conseguimos comer. Existem formas fáceis de evitar o excesso de compras.

Q: Consegues pensar em formas e reduzir a tendência para comprar em excesso?

Ainda mais importante, deverias pensar antes de comprar. Pede aos teus pais que planeiem as refeições e que comprem apenas o que é necessário. Pede aos teus pais que façam uma lista de compras juntos, antes de irem à loja ou mercado. Dessa forma, é menos provável que comprem coisas que não necessitam e que não irás comer.

Sessão 3C - Guião



4 Compra fruta e legumes "feios".

*Qual é a fruta e o legume mais "feio" que já alguma vez viste?
A esta pergunta pode seguir-se, "Às vezes que as frutas e os legumes "feios" têm um sabor diferente?"*

Uma maçã deve ser redonda e carnuda, uma cenoura deve ser longa e direita, uma batata deve ser perfeitamente suave – ou será que não? Na verdade, não! As frutas e os legumes aparecem de todas as formas e feitios e são tão saborosas como as outras. Uma maçã pode ter pontos ásperos, uma cenoura pode ser um pouco curva e uma batata pode ser torta e nodosa – elas terão o mesmo sabor e serão tão saudáveis como as outras. Se vires algumas frutas e legumes com uma forma estranha, pensa em comprá-los em vez de comprares os regulares, ou pede aos teus pais que os comprem.



5 Verifica o teu frigorífico. Para maneres os alimentos frescos e seguros, estes têm de estar guardados entre 1 e 5 graus Celsius. Quando cozinhados, os alimentos devem ser guardados num recipiente fechado no frigorífico. Em colaboração com os teus pais, verifica se o teu frigorífico está na temperatura correta e aprende onde devem ser guardados os diferentes tipos de alimentos no frigorífico. Além disso certifica-te que o teu frigorífico não está demasiado cheio. Um frigorífico sobrecarregado gasta mais energia e é provável que te esqueças de gastar algo que tenha sido empurrado para o canto mais escondido lá dentro.



6 PEPS: Primeiro a Entrar, Primeiro a Sair! Esta regra divertida é uma das formas mais simples de evitar o desperdício alimentar. Quando tu ou os teus pais arrumam as compras do supermercado, faz a rotação dos alimentos no frigorífico e no armário, de maneira a que os alimentos guardados há mais tempo sejam colocados na parte da frente e os mais recentes – que irão durar mais – sejam colocados na parte de trás. Desta forma, irás utilizar o que compraste há mais tempo e os alimentos mais recentes ainda estarão dentro da validade quando chegar o momento de os utilizar.



7 Aprende a interpretar os prazos de validade dos alimentos

*Q: Já reparaste nas datas colocadas nos teus alimentos?
O que pensas que significam?*

Uma boa parte da comida embalada apresenta datas carimbadas na embalagem. A mais importante destas etiquetas é a data que diz "consumir até". Esta etiqueta diz-nos quando a validade dos produtos perecíveis, como por exemplo a carne fresca, irá expirar. Consumir estes alimentos

Sessão 3C - Guião



depois da data indicada na etiqueta "Consumir até" pode fazer-te ficar muito doente. Se achares que não vais conseguir comer esse alimento antes da data indicada na etiqueta, podes congelá-lo, descongelando-o numa data posterior. No entanto, uma vez ultrapassada a data de validade, se o alimento ainda não tiver sido congelado, terá de ser deitado fora. Muitos alimentos apresentam uma etiqueta que diz "consumir de preferência antes de" em vez apresentar uma data na etiqueta que diz "consumir até". Se algum produto apresentar a etiqueta "consumir de preferência antes de" e apresentar uma certa data, significa isso mesmo: os alimentos provavelmente terão um sabor melhor e um aspeto mais agradável antes dessa data. Mas isto diz muito pouco sobre quando os alimentos irão, na realidade, estragar-se, deixando de ser seguro consumi-los. Se a embalagem estiver intacta e o alimento tiver sido armazenado corretamente, de uma forma geral, será ainda seguro consumi-lo depois da data apresentada na etiqueta "consumir de preferência antes de". Poderás normalmente determinar isso se olhares bem para os alimentos ou se pedires a um adulto para o fazer: se o alimento tiver bom aspeto e cheiro e se tiver um sabor agradável após a data "consumir de preferência antes de", normalmente ainda poderá ser consumido antes dessa data.



8 Transforma os desperdícios em fertilizante de jardim. Se acabares por ter de desperdiçar alguns alimentos, aproveita-os transformando-os em fertilizante de jardim: monta uma caixa de compostagem para os resíduos alimentares e para as cascas da fruta e dos legumes! Em poucos meses acabarás por obter um composto rico e valioso para as tuas plantas. Podes montar uma caixa de compostagem com a ajuda dos teus pais. Lembra-te que é possível arranjar um recipiente para o composto, mesmo que tenhas um espaço limitado. Poderás encontrar online muita informação sobre caixas de compostagem.



9 Partilhar é amar. Em muitos locais, as pessoas que se preocupam com o desperdício alimentar ajudam as lojas e os seus clientes a partilhar alimentos: as cozinhas comunitárias utilizam alimentos que se estão a aproximar da data na etiqueta "consumir de preferência antes de" para confeccionarem refeições para as pessoas mais necessitadas. As cantinas escolares doam as sobras de comida a bancos de alimentos. Os restaurantes que seguem o lema "Saboreia as sobras" apenas utilizam alimentos seguros e nutritivos que seriam desperdiçados nas lojas. Existe uma rede crescente de pessoas que combatem o desperdício alimentar – procurem-nas e juntem-se a eles!

Desperdiçar alimentos significa gastar dinheiro, trabalho, energia e outros recursos. Quando usamos os nossos alimentos de forma inteligente, poupamos dinheiro e combatemos as alterações climáticas. Assim, faz as compras com atenção, armazena os teus alimentos de forma inteligente, reutiliza e partilha as tuas sobras. Ajuda os teus amigos e família a procederem do mesmo modo: juntos conseguiremos divulgar e concretizar o lema **PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!**

ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO

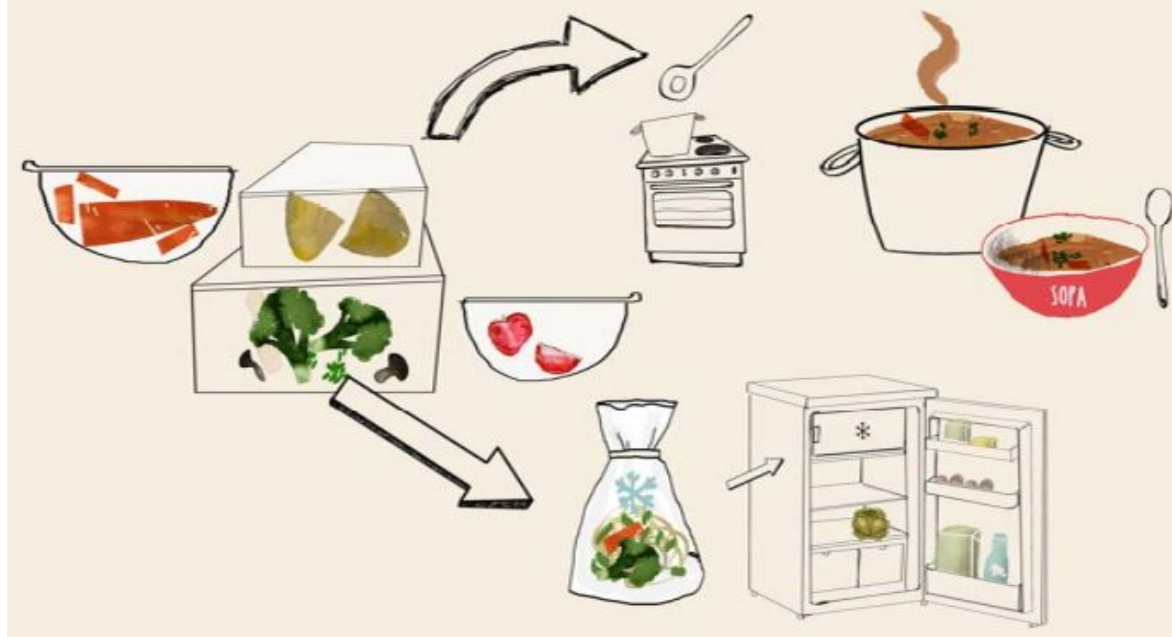
9 DICAS SIMPLES

PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

1 SERVE-TE DE
PEQUENAS PORÇÕES



2 SABOREIA AS SOBRAS



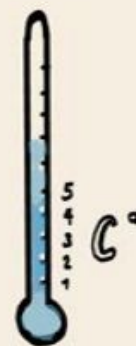
3 COMPRA COM CABEÇA



4 COMPRA FRUTA E LEGUMES "FEIOS"



5 VERIFICA O FRIGORÍFICO



6

PEPS: PRIMEIRO A ENTRAR,
PRIMEIRO A SAIR



7

APRENDE A PERCEBER OS
PRAZOS DOS TEUS ALIMENTOS



8 TRANSFORMA-OS EM ADUBO



9 PARTILHAR É SER SOLIDÁRIO



Sessão 3C – Ficha (opcional)

**■ Vamos Acabar Com o Desperdício Alimentar!**

Neste exercício pede-se aos alunos que avaliem o seu tratamento dos alimentos em casa, além de ponderarem sobre os passos necessários para reduzir o desperdício alimentar na sua família.

**25 min****Precisa de:**

- Cópias da ficha de trabalho FT 5, "Vamos combater o Desperdício Alimentar!" (uma por aluno)

**Instruções:**

1. Explique: "Agora que aprendemos novas formas de reduzir o desperdício alimentar, vamos refletir sobre como cada um de nós pode fazê-lo em casa."
2. Pergunte aos alunos se eles ou as suas famílias já seguem em casa alguns dos conselhos dados na apresentação. Como poderiam eles evitar o desperdício alimentar no futuro e quais poderiam ser os seus próximos passos?
3. Distribua cópias da Ficha de Trabalho FT 5 e peça aos alunos para responderem às questões, fazendo desenhos ou escrevendo parágrafos muito pequenos

VAMOS ACABAR COM O DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

É assim que a minha família poupa comida em casa ...

Para poupar comida, a minha família deveria ...

Os meus próximos passos para poupar mais comida são os seguintes ...

Sessão 4B

Esta sessão consiste na preparação do jogo “Bingo não desperdices” a realizar nas turmas do 1ºCEB durante a sessão 4C.

Este jogo tem como objetivo consolidar as dicas de combate ao desperdício alimentar que têm sido mencionadas ao longo das últimas sessões.

No final da sessão deverá ainda ser apresentado o desafio 3D.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Manual de Atividades GFGL;
- Impressões dos cartões e tabuleiros de jogo;
- Papel autocolante transparente;
- Impressões do desafio 3D.

Instruções:

1. Projetar o Manual de Atividades GFGL e explicar a sessão a dinamizar (sessão 4C [aqui](#)).
2. Recortar e plastificar os cartões e tabuleiros de jogo.
3. Projetar e explicar o desafio que têm de transmitir aos alunos do 1ºCEB (desafio 3D [aqui](#)).
4. Recortar as impressões do desafio para entregar aos alunos do 1ºCEB.

Sessão 4C - Jogo

■ Bingo Não Desperdices

Esta atividade revisita de forma divertida algumas das ideias principais da apresentação.



20 min

Precisa de:



- Cópias impressas dos cartões didáticos J 2a, "Cartões do jogo do Bingo" (um por cada aluno)
Existem 25 cartões. Se a sua turma é constituída por mais de 25 alunos, imprima as cópias que forem necessárias; Se houver diferentes alunos a utilizar cópias dos mesmos cartões, isso não constituirá um problema.
- Uma cópia dos cartões J 2b do professor, "Cartões Bingo do professor"
- Fichas de plástico ou outros itens pequenos (por exemplo, cliques)



Regras:

- É atribuído pum cartão Bingo a cada jogador. A partir dos cartões didáticos o professor retira imagens diferentes e diz o seu nome.
- Se uma imagem corresponde à que está no cartão de um jogador, o aluno pode colocar uma ficha em cima dela ou riscá-la com um lápis. (Lembre-se que os cartões não podem ser utilizados novamente se os itens que contêm tiverem sido riscados.)
- Quando um jogador tem uma linha horizontal numa fila ou numa coluna, o aluno grita "Poupa um Alimento!" e ganha o jogo



Instruções:

1. Distribua os cartões de Bingo J 2a.
2. Explique as regras do Bingo.
3. Mostre os cartões didáticos (J 2b). Nomeie e discuta o que está ilustrado.
4. Baralhe os cartões didáticos.
5. Jogue!

BINGO!



BINGO!

BINGO

BINGO

BINGO

BINGO

Sessão 4C - Jogo

BINGO!



BINGO!



BINGO!



Sessão 4C - Jogo

BINGO!



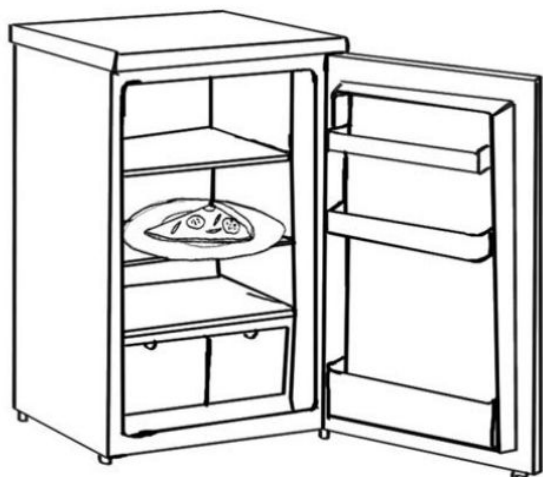
GUARDA O RESTO DA PIZZA PARA O DIA SEGUINTE!

BINGO!



A ANNA DELICIA-SE COM A SUA COMIDA.

BINGO!



GUARDA AS SOBRAS NO FRIGORÍFICO PARA COMERES NOUTRO DIA!

BINGO!



ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO!

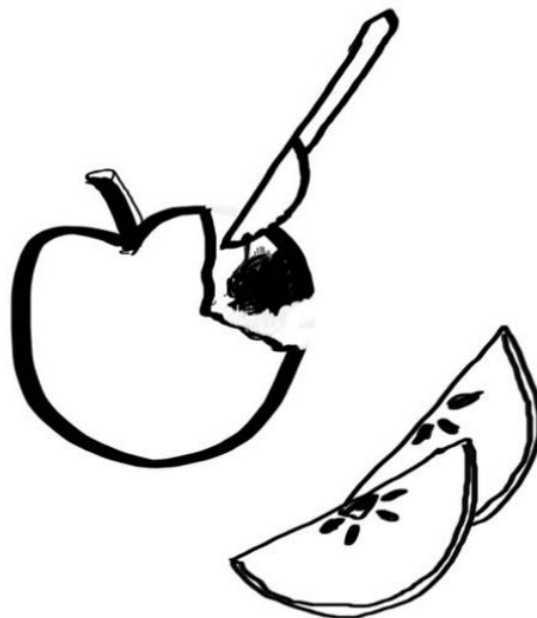
Sessão 4C - Jogo

BINGO!



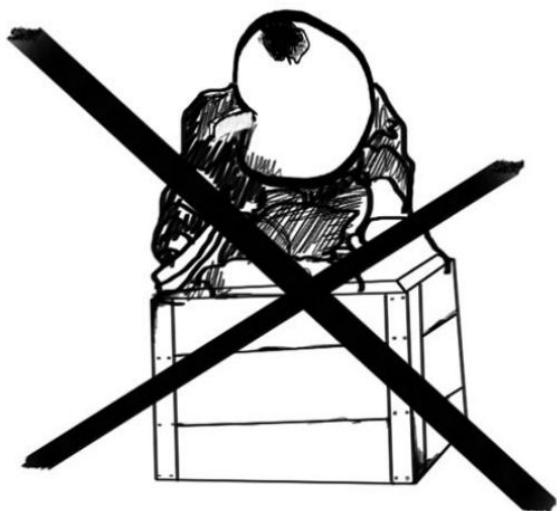
UMA MAÇÃ COM UMA MANCHA ESCURA AINDA SE PODE COMER.

BINGO!



RETIRA AS PARTES PISADAS E COME O RESTO DA MAÇÃ.

BINGO!



NÃO DEITES FORA ALIMENTOS QUE AINDA SE PODEM COMER!

BINGO!



PENSA BEM ANTES DE IRES ÀS COMPRAS!

Sessão 4C - Jogo

BINGO!



LEVA UMA LISTA DE COMPRAS QUANDO FORES AO SUPERMERCADO.

BINGO!



A ANNA PEDE UMA DOSE MAIS PEQUENA.

BINGO!



NÃO DEITES FORA NENHUM ALIMENTO!

BINGO!



NÃO COMPRES MAIS DO QUE PRECISAS!

BINGO!



REYNA, A HEROÍNA DA ALIMENTAÇÃO

BINGO!



MIKA, O HERÓI DA ALIMENTAÇÃO

BINGO!



A ANNA E O THEO TAMBÉM SÃO HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO

BINGO!



OS NOSSOS ALIMENTOS PERCORREM UM LONGO CAMINHO.

Sessão 4C - Jogo

BINGO!



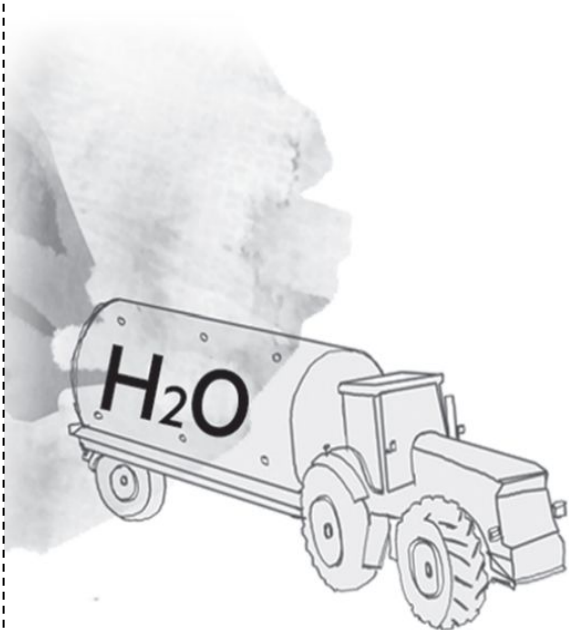
A PRODUÇÃO E O TRANSPORTE DE ALIMENTOS
GERAM GASES COM EFEITO DE ESTUVA.

BINGO!



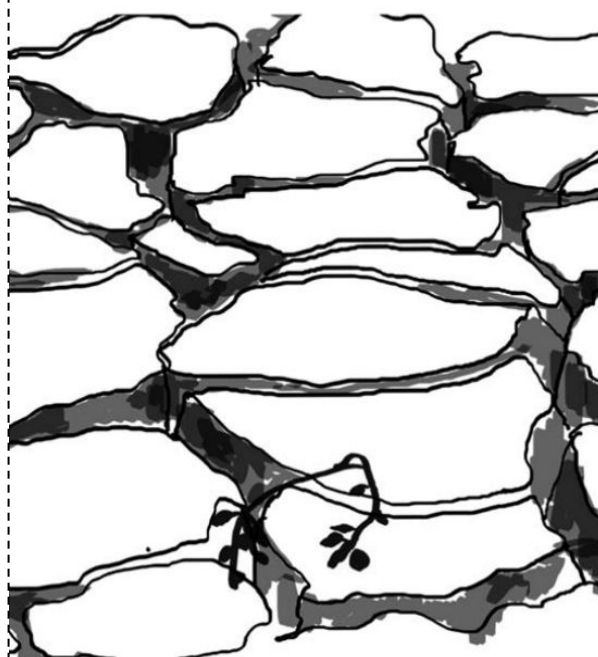
OS GASES DE EFEITO DE ESTUVA SÃO NOCIVOS PARA O MEIO
AMBIENTE E PARA A NOSSA SAÚDE.

BINGO!



CULTIVAR E PRODUZIR ALIMENTOS CONSUME MUITA ÁGUA.

BINGO!



CULTIVAR E PRODUZIR ALIMENTOS PODE
LEVAR À ESCASSEZ DE ÁGUA.

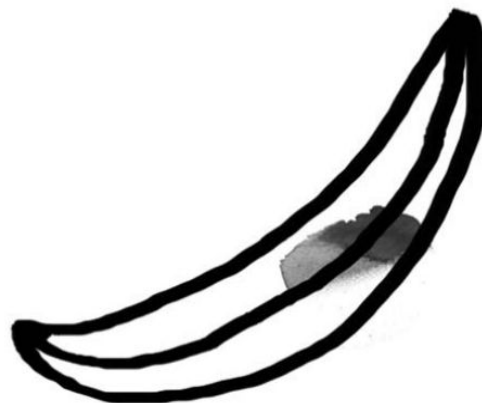
Sessão 4C - Jogo

BINGO!



AS PLANTAS NÃO CRESCEM SEM ÁGUA

BINGO!



COME A TUA BANANA MESMO QUE TENHA MANCHAS ESCURAS.

BINGO!



USA A FRUTA MAIS MADURA PARA FAZERES BATIDOS E COMPOTAS.

BINGO!



NÃO DEITES FORA ALIMENTOS QUE AINDA SÃO BONS PARA COMER.

Sessão 4C – Ficha (opcional)

■ Consegues Fazer Melhor!

A partir de uma história sobre o desperdício alimentar da Anna e do Theo, os alunos indicam ações de poupança alimentar e pensam em alternativas para a poupança de alimentos.



25 min

Precisa de:



- Cópias da ficha de trabalho FT 8, "Tu consegues fazer melhor!" (uma por aluno)
- Cópia da folha de soluções para si próprio/a.



Instruções:

1. Distribua cópias da ficha de trabalho FT 8.
2. Peça aos alunos para lerem individualmente enquanto procuram comportamentos de desperdício alimentar.
3. Peça para os alunos lerem a história alternadamente. Deixe que eles pausem após cada frase e pergunte: "A Anna e o Theo agiram corretamente aqui? Se não, o que poderiam ter feito em vez disso?" Verifique a sua folha de soluções para confirmar a resposta. O aluno que criar uma alternativa de poupança alimentar para as ações de desperdício da Anna e do Theo pode continuar a ler.

Sessão 4C – Ficha (opcional)

TU CONSEGUES FAZER MELHOR:
PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!

O Theo e a Anna estão com fome. Segue a sua história e vê se eles se lembram de tudo o que os Heróis da Alimentação lhes explicaram para evitar o desperdício alimentar. Eles estão a fazer tudo corretamente, ou poderiam ter agido de forma mais sensata para evitar desperdiça alimentar?

A Anna e o Theo chegam a casa depois da escola e estão cheios de fome. O pai diz-lhes para irem comprar um snack à loja do bairro enquanto esperam pelo jantar. Antes de saírem, eles olham rapidamente para dentro do frigorífico e encontram algumas laranjas, morangos e alguma massa. Não vêem o pacote de iogurtes. - Será que deveríamos fazer uma lista? pergunta o Theo. Não precisamos, só vamos buscar um snack, responde Anna.

Entram na loja e pegam num cesto, enchendo-o com bananas e morangos. Um lojista sugere que eles experimentem comprar as frutas e legumes feios. - Estamos com desconto nas frutas e legumes feios. São tão saborosos como os outros! diz ele. - Não é a mesma coisa!, diz Theo a Anna, e continuam. - Precisamos de iogurtes? pergunta Anna. - Não tenho a certeza," responde o Theo. - Mas eles estão com a promoção 'compre um e leve um grátis, então temos mesmo de os levar! grita a Anna, colocando-os dentro do cesto!

Assim que chegam a casa eles colocam as compras na bancada da cozinha. O pai diz-lhes para fazerem o trabalho de casa antes de verem televisão, mas eles correm para a sala de estar para assistirem à sua série favorita. - Hey!" grita o pai. - Nada de TV até as compras estarem guardadas no frigorífico. Lamentando-se, eles correm para a cozinha e atiram com os alimentos para dentro do frigorífico. "Ficam bem em qualquer sítio!" grita a Anna. - Sim, o Star Crackers está quase a começar," concorda o Theo. Eles atiram a comida para dentro do frigorífico o mais depressa que conseguem e despacham-se de volta à sala, mesmo a tempo da sua série favorita começar.

Qual é a tua opinião – ficou tudo bem arrumado? Sublinha todas as ocasiões em que o Theo e a Anna deveriam ter recordado as aulas sobre o desperdício alimentar e deveriam ter agido de forma diferente. Depois discute com o teu colega. O que deveriam ter feito de maneira diferente. Escreve uma história alternativa.

Precisa de:

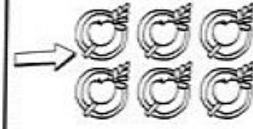
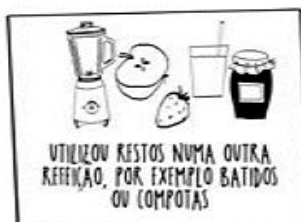
- Quadro das Recompensas impresso;
- Lápis de colorir.

Instruções:

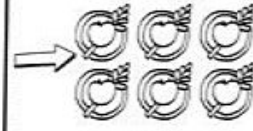
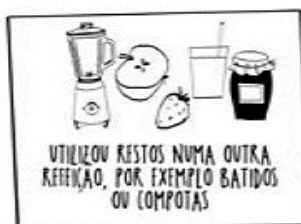
1. Realizar as atividades de combate ao desperdício alimentar propostas no Quadro das Recompensas.
2. Colorir um dos símbolos apresentados cada vez que realizar a devida atividade.
3. Levar o Quadro das Recompensas para a escola para mostrar as atividades que realizou.

Dica: no final o Quadro das Recompensas de cada aluno poderá ser afixado na sala de aula.

QUADRO DE RECOMPENSAS DOS HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO



QUADRO DE RECOMPENSAS DOS HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO



Sessão 5B

Esta sessão consiste na preparação da última sessão a dinamizar nas turmas do 1ºCEB.

A sessão 5C engloba a discussão quanto ao cumprimento dos desafios 1D e 3D, a concretização de um contrato de turma e a entrega de um diploma a cada turma do 1ºCEB.

Precisa de:

- Projetor e computador;
- Manual de Atividades GFGL;
- Impressões dos diplomas e dos contratos de turma;

Instruções:

1. Projetar o Manual de Atividades GFGL e explicar a sessão a dinamizar (sessão 5C [aqui](#)).
2. Preparar a discussão quanto à realização dos desafios (desafio 1D [aqui](#) e desafio 3D [aqui](#))*.
3. Ler o contrato de turma e pensar em possíveis ações contra o desperdício alimentar.
4. Organizar os alunos para a entrega dos diplomas.

**Possíveis questões a refletir: O que aprenderam? Mudaram alguns dos seus hábitos? Como é que as famílias reagiram? O que os poderia ajudar a continuar a reduzir o desperdício alimentar?*

O NOSSO CONTRATO DE TURMA

Trabalhamos juntos para poupar alimentos

Com a missão de combater o desperdício alimentar, nós, os alunos da turma do(a)
Professor(a) _____ iremos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

_____, ____ de _____ de _____

Assinaturas:

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!



HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO

Este certificado de heróis da alimentação é atribuído a:

por terem aprendido e praticarem ações de combate ao desperdício alimentar



Data

Certificado pela equipa técnica



Soluções

Soluções - Ficha

■ Preenche os espaços em branco

– PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! (Soluções)

A Anna e o Theo estão sentados na cozinha a comer frango. - Já chega, não consigo terminar o que está no prato, queixa-se a Anna. - Deixa lá, diz o Theo, Deita fora! Subitamente, a porta abre-se de par em par e dois miúdos saltam para dentro da cozinha. - Nós somos os Heróis da Alimentação," gritam eles, - e não vos podemos deixar deitar comida ao lixo.

- Cada um de nós deita fora 100 kg de alimentos todos os anos, Mika, um dos Heróis da Alimentação explica.

- Isso é mais ou menos 4 vezes o teu próprio peso.

A Anna e o Theo encolhem os ombros. "E o que é isso nos interessa?" perguntam.

- Desperdiçar comida é prejudicial para o meio ambiente, explica Reyna. - Nós precisamos de água para cultivar plantas. Os alimentos que acabam por não serem consumidos também ocupam muito terreno, onde são cultivados. Quer a água, quer o terreno não podem ser utilizados para cultivar mais nada simultaneamente, o que significa que são desperdiçados. Transportar os alimentos para a loja e da loja para a tua casa também obriga ao consumo de muito combustível, muita poluição e contribui para as alterações climáticas. A Poluição é muito nociva porque prejudica a respiração dos animais e das pessoas. As alterações climáticas provocam o aquecimento do planeta, acrescenta Mika.

- E, por fim, explica a Reyna, - há muitas pessoas no mundo que não têm comida suficiente.

Se toda a água e terra e trabalho que são utilizados na produção de alimentos pudesse ser utilizada em alimentos que fossem mesmo consumidos, haveria certamente muito menos fome no mundo.

A Anna está impressionada. - Então como podemos evitar o desperdício alimentar?

- Desperdiça-se comida quando colocamos demasiada comida no prato, A Reyna diz-lhes. - Desperdiça-se comida quando compramos alimentos e depois não os consumimos antes de se estragarem. E a comida desperdiçada quando os restaurantes ou as cantinas servem doses muito grandes ou quando pedes que te sirvam porções demasiado grandes."

- Então, na maior parte das vezes, diz a Mika, - nós precisamos de garantir que não nos servimos de mais do que aquilo que conseguimos comer.

Afinal de contas, podes sempre servir-te uma segunda vez se tiveres mais fome do que aquilo que pensavas. Se as doses na cantina ou no restaurante forem muito grandes, podes sempre pedir-lhes que te servam porções mais pequenas.

Se no final tiveres demasiada comida no prato, coloca-a no frigorífico para comer no dia seguinte.

- E quando fores às compras, diz Reyna, - certifica-te que compras apenas aquilo que consegues comer. E diz à tua família para fazer o mesmo!

- Achas que conseguimos fazer isso? pergunta o Theo. - Claro!" responde a Anna.

As crianças gritam em uníssono: - Pensa um momento, Poupa um alimento!