



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação
e a Agricultura



DOSSIÊ DE MATERIAL DIDÁTICO SOBRE A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO
ALIMENTAR PARA O ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!

Faixa etária 1

5 AOS 7 ANOS







DOSSIÊ DE MATERIAL DIDÁTICO SOBRE A REDUÇÃO DO
DESPERDÍCIO ALIMENTAR PARA O ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!

Faixa etária 1 (CINCO AOS SETE ANOS)

Citação obrigatória da fonte:

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.

Este trabalho foi originalmente publicado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) em Inglês como *Do Good: Save Food! Food! Education material package on food waste reduction in primary and secondary schools. For age group 1 (five to seven years old)*. Esta tradução em Português é da responsabilidade do Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral. Na eventualidade de discrepâncias, prevalece a língua original.

As designações utilizadas e a apresentação dos materiais contidos nesta publicação não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) a respeito do estatuto jurídico ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade ou região, ou das suas autoridades, nem tão pouco da demarcação das suas fronteiras ou limites. A referência a determinadas empresas ou produtos manufaturados, com ou sem patente registada, não implica que estes tenham sido aprovados ou recomendados pela FAO em detrimento de outros de natureza similar que não são mencionados.

As opiniões expressas neste documento são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as opiniões ou políticas da FAO.

ISBN 978-92-5-134642-6 [FAO]

© Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral, 2021 (tradução portuguesa)

© FAO, 2018 (edição inglesa)



Alguns direitos reservados. Esta obra é disponibilizada ao abrigo da Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Nos termos desta licença, esta obra poderá ser copiada, redistribuída e adaptada para fins não comerciais, desde que seja adequadamente referenciada. Não poderá haver em nenhuma utilização desta obra a sugestão de que a FAO recomenda uma organização, produto ou serviço específicos. Não é permitida a utilização do logotipo da FAO. Se a obra for adaptada, terá de ser sob a mesma licença, ou sua equivalente, da Creative Commons. Na eventualidade de haver uma tradução desta obra, deverá incluir, para além da citação obrigatória da fonte, a seguinte declaração de exoneração de responsabilidade: “Esta tradução não foi realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não é responsável pelo conteúdo ou pelo rigor da tradução. A versão original em inglês é considerada a versão oficial.”

A mediação de quaisquer litígios surgidos no âmbito da licença será conduzida de acordo com o Regulamento de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (UNCITRAL) presentemente em vigor.

Materiais de Terceiros. Os utilizadores que pretendam reutilizar material desta obra que esteja atribuído a terceiros, tais como tabelas, figuras ou imagens, têm a responsabilidade tanto de averiguar se é necessária autorização como de a obter junto do detentor dos direitos de autor. O utilizador assume em exclusivo o risco de eventuais alegações por infração destes direitos relativamente a componentes existentes na obra que sejam detidos por terceiros.

Comercialização, direitos e licenciamento. As publicações da FAO estão disponíveis no respetivo *site* (www.fao.org/publications) e podem ser adquiridas através do endereço eletrónico publications-sales@fao.org. Os pedidos de utilização comercial deverão ser submetidos via: www.fao.org/contact-us/licence-request. As questões relativas a direitos e licenciamento deverão ser colocadas através do endereço eletrónico: copyright@fao.org.

ÍNDICE

Prefácio v

Agradecimentos vi

INTRODUÇÃO

Contexto 1

Como utilizar este material didático 2

Visão geral das aulas nucleares e das atividades de consolidação 3

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

■ Aula nuclear 1 7

■ Aula nuclear 1: guião 8

ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO DA AULA NUCLEAR 1

■ **Fichas de Trabalho** Somos os Heróis da Alimentação! 14

Pinta-me 18

Resolve o exercício, reduz o desperdício! 20

Encontra as diferenças 23

■ **Jogos** Memória 25

Não desperdices! Bingo 28

■ **Exercícios de Teatro** Sou um Herói da Alimentação! 58

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

■ Aula Nuclear 2 60

■ Aula Nuclear 2: guião 61

ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO DA AULA NUCLEAR

■ **Fichas de trabalho** Vamos acabar com o desperdício alimentar! 65

Guardar com saber 67

Frenesim no frigorífico 71

■ **Debates** Tu consegues fazer melhor! 75

Acaba com o desperdício alimentar! 78

Contrato de Turma 79

■ **Jogos** Não desperdices! Jogo de tabuleiro 81

■ **Projetos** Diário da poupança alimentar 83

Quadro de recompensas dos Heróis da Alimentação 85

Passa a palavra! 89

■ **Carta aos Pais & Folheto Informativo** 90

■ **Anexo 1** Apresentação 1: PENSA UM MOMENTO, SALVA UM ALIMENTO! 92

■ **Anexo 2** Apresentação 2: Alimenta-te a ti e não o lixo! 108

Nove dicas simples para reduzir o desperdício alimentar

Prefácio

Sensibilizar as crianças para os desafios alimentares “significa envolvê-las na construção do futuro que queremos”. (José Graziano da Silva, FAO Director-General)

Atualmente, estima-se que 1300 milhões de toneladas de alimentos produzidos para consumo humano são perdidas ou desperdiçadas todos os anos, com um custo para a economia global de mais de 940 mil milhões de dólares americanos, enquanto aproximadamente 815 milhões de pessoas por todo o mundo sofrem de má nutrição e mais de 2000 milhões de pessoas sofrem de deficiência de micronutrientes.

Educar os jovens no sentido de valorizarem os alimentos, com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar, contribuirá significativamente para a mudança de comportamentos necessária para resolver o problema, agora e no futuro.

“PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!” é um projeto educativo concebido para este propósito. Ele é o resultado de um processo de desenvolvimento científico, abrangente e inclusivo que envolveu o contributo das entidades interessadas, tanto públicas, como privadas e visa responder à crescente procura de informação por parte do público sobre as causas e soluções para enfrentar o desperdício alimentar, procurando envolver as crianças no esforço global para reduzir este desperdício e mitigar os impactos económicos, ambientais e sociais associados.

O dossiê apresenta uma perspetiva holística dos sistemas alimentares recorrendo a um estilo de comunicação e ferramentas adequados à sensibilização das crianças para os assuntos abordados. Foi concebido para permitir a professores e educadores selecionarem e utilizarem os componentes que considerem mais pertinentes. São apresentados exemplos e sugestões para que as crianças se possam transformar não só em ‘heróis da alimentação’ ativos, mas também em agentes de mudança transmitindo as mensagens à família e aos amigos.

O conteúdo do dossiê foi concebido num formato que pode ser facilmente adaptado a diferentes públicos-alvo, sejam eles provenientes de países desenvolvidos ou em desenvolvimento.

O dossiê contribuirá para a consecução da meta global para a redução do desperdício e da perda de alimentos: o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) meta 12.3 – *reduzir para metade o desperdício alimentar global per capita, ao nível do retalho e do consumo e reduzir as perdas alimentares ao longo das cadeias de produção e de abastecimento (incluindo as perdas pós-colheita) até 2030*, visando ainda abordar outros objetivos relacionados, tais como a subnutrição, as alterações climáticas e a preservação dos recursos naturais.

Esperamos que este dossiê possa estimular a reflexão e a ação entre as crianças e as suas famílias, para a redução do desperdício alimentar.

Anna Lartey


Diretora

Divisão de Nutrição e Sistemas Alimentares

Agradecimentos

Este material educativo foi desenvolvido entre 2015 e 2018. A conceção e a gestão global estiveram a cargo de Djibril Drame e de Julia N. Heyl (Divisão de Nutrição e Sistemas Alimentares – ESN, FAO). Marion Rana foi a redatora principal e Nina Gekeler fez as ilustrações. Thomas Candeal e Hélène Castel da *International Food Waste Coalition* (Coligação Internacional contra o Desperdício Alimentar) providenciaram o apoio técnico.

No decurso de várias revisões, este material beneficiou consideravelmente do contributo de muitas pessoas, especialmente Andrew Morrow (ESN, FAO), Robert Van Otterdijk (FAOREU), Illia Rosenthal (FIAM, FAO) e Florian Hug-Fouché. Os nossos agradecimentos são extensíveis a Melissa Vargas (ESN, FAO), Ana Islas (ESN, FAO), Bin Liu (ESN, FAO), Maryam Rezaei (ESN, FAO), Camelia Bucatariu (ESN, FAO) e Constance Miller (Divisão de Clima e Ambiente – CBC, FAO), bem como aos revisores externos Jonathan Bloom (www.wastedfood.com), Matteo Boschini (Universidade de Bolonha), John Goggins, Luca Moussa, e da Agência Nacional Italiana para as Novas Tecnologias, a Energia e o Desenvolvimento Económico Sustentável (ENEA).

Por fim, são devidos agradecimentos a Davide Moretti pela conceção e desenho da publicação e da capa, a Jonathan Steffen pela edição, a Simone Morini e Luciana Ianiri pela conceção do cartaz e do folheto, a Claudia Bastar pelo apoio administrativo, a Francesca Gianfelici e Chiara Deligia pelo apoio no processo de produção da publicação, bem como a todas as escolas, professores e alunos que participaram na fase de testes-piloto. Entre estes parceiros estão também a Câmara de Calcinato, a Marymount International School e o Institut Saint Dominique de Roma (Itália); a Eagle House School, a Emmanuel School e a escola básica de West Kirby (Reino Unido); a Câmara de Nancy (França); e a empresa Sodexo.

A tradução da versão portuguesa foi promovida pela eurodeputada Isabel Carvalhais.

■ INTRODUÇÃO



Contexto

O desperdício e a perda de alimentos constituem um enorme problema a nível mundial: um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado, o que significa que todos os anos um número impressionante de 1 300 milhões de toneladas de alimentos em perfeitas condições não chegam ao consumidor final – 100 kg por cada um de nós. Este desperdício não só cria imensos custos económicos que rondam cerca de 1 bilião de dólares americanos, como também tem elevados custos ambientais e sociais.

A redução da perda e do desperdício alimentar é um esforço global importante no qual todos nós podemos e devemos tomar parte – sobretudo nos países industrializados, mudanças no comportamento dos consumidores podem reduzir significativamente a quantidade de alimentos desperdiçados. Envolver as crianças e os adolescentes é um aspeto central no combate ao desperdício: são eles o futuro do nosso planeta e o seu conhecimento e as suas ações determinarão como será a vida futura na Terra.

De um ponto de vista pedagógico, discutir as razões pelas quais a perda e o desperdício alimentar existem, e as consequências que daí advêm, aborda e reforça aspetos educativos fundamentais, incentivando as crianças e os adolescentes a refletirem sobre a sua relação com o meio ambiente e a importância do seu papel no mundo social, político e ecológico. Os alunos têm assim a possibilidade de entenderem o seu papel como cidadãos globais e como agentes de mudança. O papel que podem desempenhar como disseminadores do conhecimento sobre a redução do desperdício alimentar e como especialistas no seio das suas famílias e das comunidades escolares e locais tem potencial para melhorar o seu nível de autoconfiança e de autoestima.

O desenvolvimento deste dossiê de material didático sobre a redução do desperdício alimentar, tendo como alvo o ensino básico e secundário com o lema “Pensa um momento, poupa um alimento!”, promovido pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), em estreita colaboração com a Coligação Internacional contra o Desperdício Alimentar (IFWC), teve lugar neste contexto.

Este recurso, concebido como um dossiê de material didático visa sensibilizar crianças, professores, funcionários e respetivas famílias para a perda e o desperdício alimentar e introduzir boas práticas conducentes à prevenção e redução do desperdício alimentar, com um expectável impacto a longo prazo. Também contribui para a consecução de múltiplos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS, Sustainable Development Goals – SDG), em particular o meta 12.3, que visa a redução para metade do desperdício alimentar e a contenção da perda de alimentos globalmente até 2030.

Como utilizar o material didático

Este material didático sobre a redução do desperdício alimentar para o ensino básico e secundário foi concebido para quatro faixas etárias: cinco a sete anos (faixa etária 1), oito a nove (faixa etária 2), dez a treze (faixa etária 3) e a partir de catorze (faixa etária 4), refletindo os diferentes interesses e aptidões existentes na ampla faixa etária abrangida.



Para cada faixa, o dossiê é composto por **duas aulas nucleares** e **várias atividades de consolidação**. A lógica subjacente à conceção deste material consistiu em torná-lo o mais flexível possível: encontrará aqui material suficiente para preencher uma série completa de aulas, mas se o tempo de aula disponível for limitado, uma ou algumas atividades podem ser realizadas isoladamente.

As aulas nucleares consistem numa série de slides ilustrados (que se encontram no anexo) acompanhados pelos respetivos guiões (estes encontram-se na parte principal do dossiê). Estas aulas nucleares proporcionam aos alunos o conhecimento fundamental necessário, antes de passarem às atividades de consolidação. O ponto de partida é a **aula nuclear 1** de cariz informativo **intitulada “PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!”**, que delinea as causas e as consequências do desperdício alimentar, apresentando simultaneamente algumas soluções práticas iniciais. Por outro lado, a **aula nuclear 2** de cariz prático, **“Alimenta-te a ti e não o lixo: nove dicas simples para reduzir o desperdício alimentar”**, apresenta uma abordagem mais interativa e dá a conhecer ações concretas para reduzir o desperdício alimentar. Dependendo do tempo e dos recursos disponíveis, dos equipamentos técnicos das salas de aula, bem como da idade e das aptidões dos alunos, os professores podem optar por projetar ou imprimir os slides ilustrados e depois podem ler o guião em voz alta como uma história (provavelmente mais adequado para alunos mais jovens), deixar a leitura para os próprios alunos, fazer uma adaptação para realizar um pequeno exercício de teatro/encenação, ou indicar a leitura completa para trabalho de casa (mais adequada para alunos mais velhos da faixa etária 4).

2 AULAS NUCLEARES

Ponto de partida:
aula nuclear 1 de cariz informativo
“PENSA UM MOMENTO, POUPA
UM ALIMENTO!”

2º passo: aula nuclear 2 de cariz prático
“Alimenta-te a ti e não o lixo:
nove dicas simples para reduzir
o desperdício alimentar”



Cada apresentação é acompanhada por um conjunto de atividades de consolidação que visam reforçar a mensagem transmitida. As atividades surgem de formas variadas, desde fichas a debates, jogos, exercícios de teatro e de escrita, projetos adequados para alunos e grupos com diferentes interesses, talentos e experiências criativas, analíticas e de conteúdos. Cada atividade inclui objetivos de aprendizagem e informações úteis que especificam o tempo e os recursos necessários para uma realização bem-sucedida.




ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO	
Fichas de Trabalho	Fomentar uma compreensão mais profunda dos assuntos principais relativos ao tópico, permitem a textualização e consolidam os conteúdos.
Debates	Atividades de conteúdo orientado em grupo, que possibilitam um envolvimento intelectual e/ou criativo adicional com o tópico.
Jogos	Revisitar os principais temas da apresentação, por forma a dar aos alunos a oportunidade de aprofundar o seu conhecimento destes, de uma forma lúdica.
Exercícios de escrita	Promover o envolvimento criativo e cognitivo com os temas.
Projetos	Atividades interativas práticas que têm lugar ao longo de vários dias e que encorajam mudanças comportamentais.

A flexibilidade esteve na primeira linha do processo de planeamento. Os materiais foram estruturados de forma a possibilitar que os professores seleccionassem as atividades que melhor correspondessem às necessidades, aptidões e interesses dos seus alunos, ao mesmo tempo que respeitam as limitações de tempo e de recursos. As duas aulas nucleares e a maioria das atividades de consolidação existem para todas as faixas etárias e apenas diferem na profundidade com que o tema é abordado, pelo que, se sentir que um exercício específico é demasiado exigente, ou demasiado acessível, para os seus alunos, o material dar-lhe-á a possibilidade de escolher a mesma atividade de uma outra faixa etária. A maioria das atividades pode ser concluída em 45 minutos; as que não podem, foram divididas em várias partes. Essas aulas poderão ser lecionadas ao longo de alguns dias. Materiais suplementares, como cartazes, folhetos e brochuras, podem ser encontrados no *site* da FAO.

Gostaríamos de receber informações sobre a vossa experiência de utilização destes materiais! Os vossos comentários ajudar-nos-ão a melhorar e a atualizar o produto. Por favor, contactem-nos por correio eletrónico: Save-Food@fao.org

Visão Geral das aulas nucleares e das atividades de consolidação

Atividade	Pede-se aos alunos que ...	Objetivo de Aprendizagem	Duração
AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!			
PENSA UM MOMENTO, SALVA UM ALIMENTO!  leiam ou ouçam uma apresentação sobre as causas e as consequências do desperdício alimentar e sobre as soluções para o evitarem em casa e na escola.	Relembrar factos e técnicas essenciais relacionados com a poupança de alimentos.	45 min
ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO DA AULA NUCLEAR 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!			
FICHAS DE TRABALHO			
Nós somos os Heróis da Alimentação! 	... discutam as “personalidades” dos Heróis da Alimentação e criem os seus próprios super-heróis.	Descrever o seu papel no combate ao desperdício alimentar e imaginar-se como agentes principais de mudança	80-90 min
Pinta-me !	... pintem a ilustração da Anna, do Théo e dos Heróis da Alimentação.	Identificar-se com os Heróis da Alimentação	20 min
Resolve o Exercício, Reduz o Desperdício!	... resolvam exercícios de matemática baseados na temática do desperdício alimentar....	Aplicar os seus conhecimentos sobre o tema da perda e desperdício alimentar utilizando a matemática.	25 min
Encontra as Diferenças	...encontrem as diferenças e pintem duas imagens da Anna, do Theo e dos Heróis da Alimentação.	Identificar-se com os Heróis da Alimentação.	25 min
JOGOS			
Memória	... pintem e joguem um jogo de memória sobre o desperdício alimentar.	Recordar factos essenciais sobre como poupar alimentos e as técnicas utilizadas para o fazer,	45 min
Bingo Não Desperdices !!	... joguem um Bingo baseado na temática do desperdício alimentar.	Recordar factos essenciais sobre como poupar alimentos e as técnicas utilizadas para o fazer,	20 min
EXERCÍCIOS DE TEATRO			
PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! 	... encenem uma história na qual a Anna e o Theo informam um amigo sobre o desperdício alimentar.	Determinar e traduzir de forma criativa as técnicas para a poupança de alimentos.	45 min
Eu sou um Herói da Alimentação! 	... encena uma aventura imaginada em que os Heróis da Alimentação sejam os protagonistas.	Verbalizar as possibilidades para a mudança comportamental e imaginar-se como agentes de mudança.	45 min
AULA NUCLEAR 2: Alimenta-te a Ti e não o Lixo!			
Alimenta-te a Ti e não o Lixo!	... leiam ou oiçam uma apresentação, sublinhando nove dicas chave para evitar o desperdício alimentar em casa....	Relembrar as dicas fundamentais para a poupança de alimentos.	30 min

Atividade	Pede-se aos alunos que ...	Objetivo de Aprendizagem	Duração
ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO DA AULA NUCLEAR 2: Alimenta-te a ti e não o lixo! Alimenta-te a ti e não o lixo !			
FICHAS DE TRABALHO			
Vamos combater o desperdício alimentar 	... avaliem a forma como tratam a comida em casa e pensem em passos para reduzir o desperdício alimentar na sua família.	Investigar dicas fundamentais para poupar alimentos e apresentar as suas próprias dicas.	25 min
Como guardar os alimentos	... pintem ilustrações de diferentes alimentos e determinem onde estes devem ser guardados e armazenados.	Adquirir informação sobre o armazenamento seguro dos alimentos.	25 min
Frenesim no Frigorífico	... após uma discussão de grupo, o aluno pinta, recorta e cola diferentes itens alimentares na imagem de um frigorífico.	Relembrar informação sobre o armazenamento de alimentos	25 min
DEBATES			
Tu consegues fazer melhor!	... partindo de uma história sobre o desperdício alimentar da Anna e do Theo, os alunos assinalem esses atos de desperdício e os substituam por ações de poupança de alimentos.	Determinar e descrever o comportamento de desperdício alimentar e a prática para a poupança de alimentos.	30 min
Combate o Desperdício Alimentar!	...crie cartazes sobre como evitar o desperdício alimentar” e “O que podemos fazer com as nossas sobras».	Relembrar conceitos-chave sobre a redução do desperdício alimentar e pesquisar sobre a sua aplicação em casa.	90 min
Contrato de Turma	... ilustrem um cartaz para cada dica e debatam sobre como as práticas de poupança de alimentos podem ser implementadas em casa e na escola.	Reconhecer e debater conceitos-chave sobre a redução do desperdício alimentar	90 min
JOGOS			
Não Desperdices! - Jogo de Tabuleiro	... joguem um jogo de tabuleiro que apresenta fatos essenciais sobre como se deve evitar o desperdício alimentar....	Relembrar dicas-chave para a redução do desperdício alimentar.	30 min
PROJETOS			
Diário da Poupança Alimentar 	... registem e avaliem os seus esforços na redução do desperdício alimentar em casa.....	Praticar e avaliar as ações de poupança de alimentos e apresenta-las às suas famílias.	Período de 3 dias
Quadro de Recompensas dos Heróis da Alimentação	... mantenham um registo dos êxitos das suas atividades relativas à poupança de alimentos em casa e na escola.	Os alunos praticam e avaliam as atividades de poupança de alimentos.	Algumas semanas
Passa a Palavra 	... criem panfletos com dicas-chave e os distribuam pelos seus amigos e família.	Relembrar, categorizar e avaliar as práticas de poupança alimentar.	90 min



■ AULA NUCLEAR 1:

**PENSA UM MOMENTO,
POUPA UM ALIMENTO!**

■ 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 as 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?

■ 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. **Tatatataaaaaa!**



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 unísono. - 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 nisso, 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.



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 levares 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 terá 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.



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.



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!



■ **AULA NUCLEAR 1:**
FICHAS DE CONSOLIDAÇÃO

“PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!”

As ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO destinam-se a envolver os alunos ainda mais e a aprofundar o seu conhecimento sobre os pontos-chave delineados na Aula Nuclear 1.

■ AULA NUCLEAR 1: FICHAS DE CONSOLIDAÇÃO



■ 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, lâ



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 lâ 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 TABUADA ENQUANTO TREPA PELA PAREDE DE ESCALADA DO QUARTO.
DETESTA: QUE O MIKA LHE ATÉ OS ATACADORES DOS SRYATOS PARA A FAZER CAIR. OU LHE ROUBE A ÚLTIMA BOLACHA.
ALCUNHA: A CALCULADORA
PRATO PREFERIDO: EMPADAS DE FRANGO
SUPERPODER: CONSEGUE, EM SEGUNDOS, CALCULAR A QUANTIDADE DE DESPERDÍCIO PRODUZIDA POR QUALQUER PESSOA.

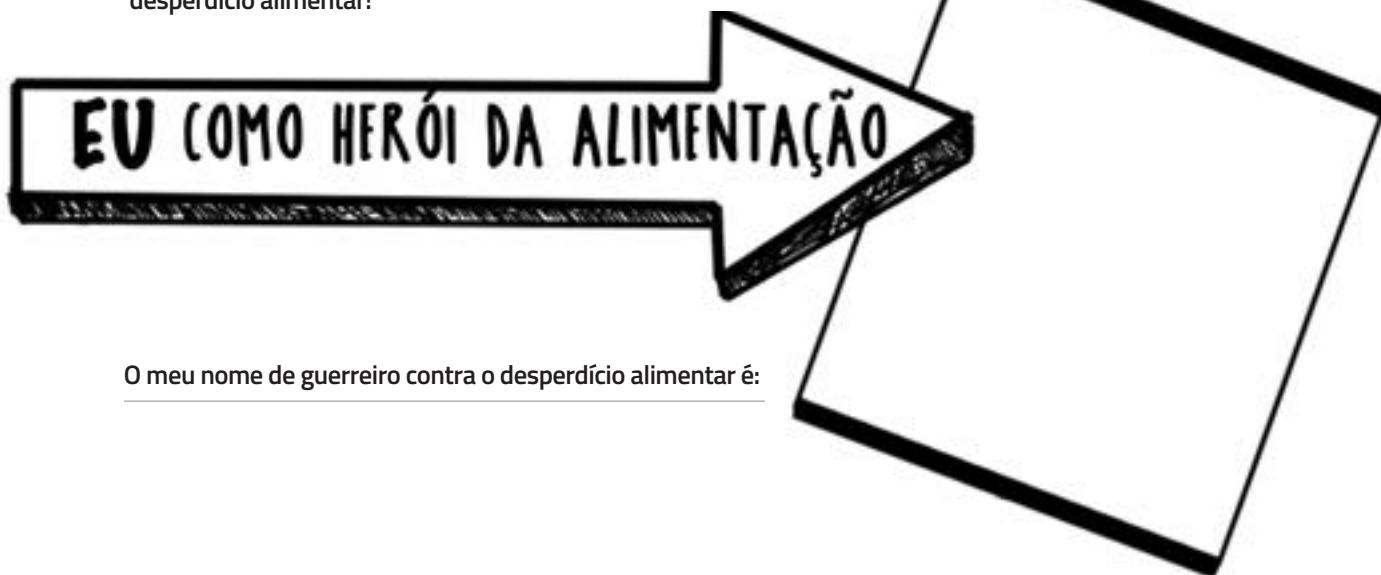


Porquê andar se podes correr? Porquê susurrar se podes gritar? O Mika é o mais barulhento, inquieto e traquinas de todos Heróis da Alimentação. Apesar de ser pequeno, os outros conseguem sempre vislumbrá-lo no meio de uma multidão, pois está sempre no centro dos acontecimentos. O Mika esteve bastante 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 alimentardão-se por satisfeitos por ele ainda não ter descoberto como funciona o seu helicóptero de emergência.

GOSTA: DE ROUBAR O SKATE DO LOU E DE DESCER A RAMPA DO INFERNO COM ELE.
DETESTA: IR PARA A CAMA ANTES DAS 10 DA NOITE.
ALCUNHA: O TOGUETE
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:

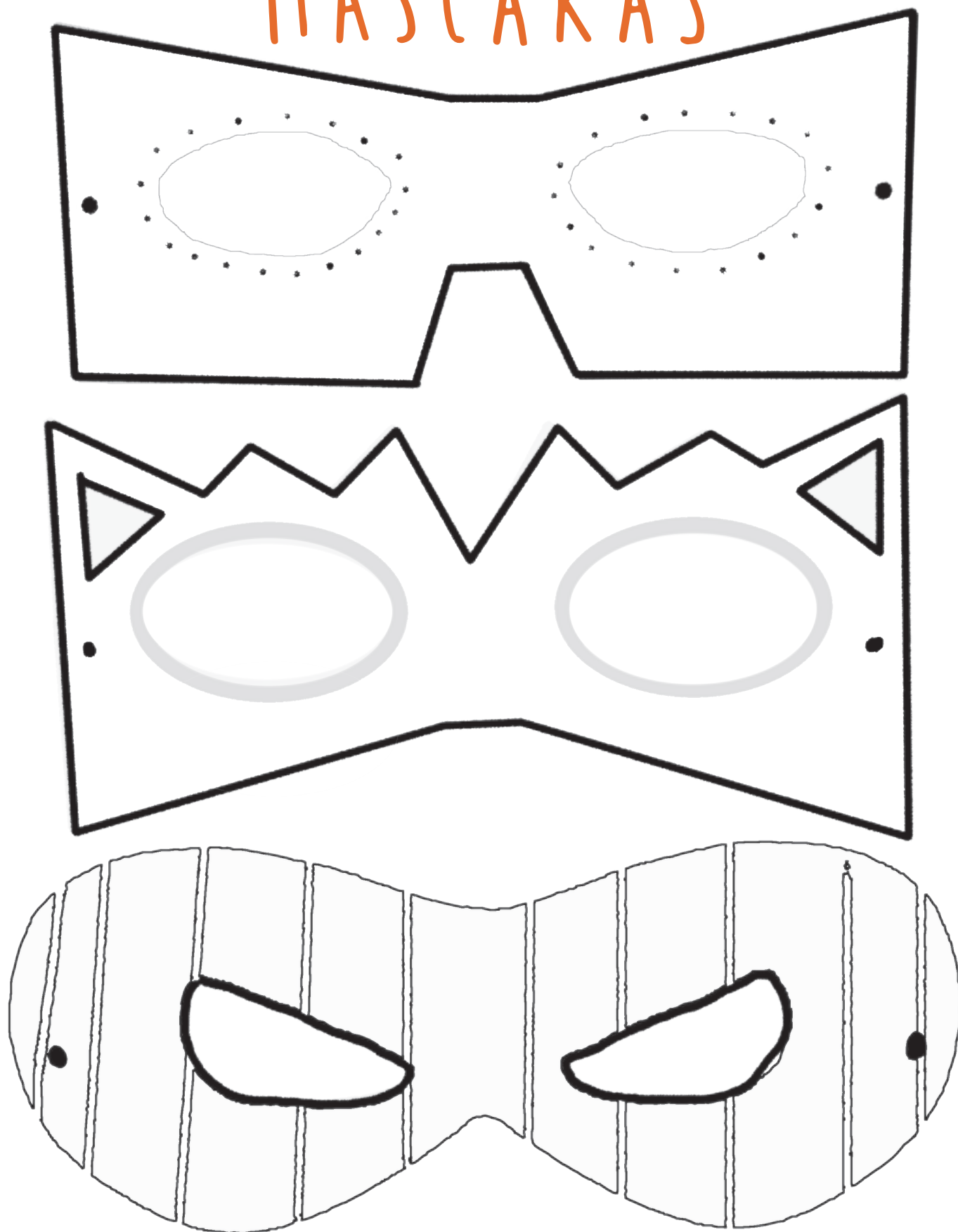
Gosto de:

Detesto:

O meu prato preferido é:

O meu superpoder é:

MÁSCARAS



■ Pinta-me

Pintar esta imagem dos Heróis da alimentação ajuda os alunos a ligarem-se ainda mais à história, reforçando assim os seus temas principais.

Ideal para alunos mais jovens, como trabalho de casa ou, se ainda tiver tempo disponível, no final de uma aula.



20 min

Precisa de:



- Cópias da ficha de trabalho FT 2 (uma por aluno)
- Lápis de cor, lápis de cera, aguarelas



Instruções:

1. Distribua cópias da imagem.
2. Peça aos alunos para as colorirem



■ Resolve o Exercício, Reduz o Desperdício!

Esta atividade permite aos alunos estabelecerem uma ligação com o conteúdo da apresentação através da matemática.

Para a ficha de trabalho FT 3, os alunos precisarão de saber somar



25 min

Precisa de:



- Cópias da ficha de trabalho FT 3, “Resolve o Exercício, Reduz o Desperdício!” (uma por aluno)
- Cópia da Ficha de Soluções para si



Instruções:

1. Distribua uma cópia da ficha de trabalho FT 3 por aluno.
2. Peça aos alunos para resolverem os exercícios (em grupos ou individualmente).
3. Compare os resultados.

RESOLVE O EXERCÍCIO,
REDUZ O DESPERDÍCIO!



1. A Anna e o Theo compram 4 maçãs e 3 bananas. O Theo come uma maçã na escola e partilha outra com um amigo. Uma banana ficou muito madura, com manchas escuras, então ele deita-a ao lixo. A Anna deixa cair uma maçã a caminho de casa, ela rola para a sarjeta e fica estragada. Em casa, as crianças preparam uma salada de fruta usando uma banana e uma maçã. O seu cão, chamado Nino, foge com a última banana.

As crianças comeram peças de fruta. Desperdiçaram peças de fruta.

2. O pai da Anna e do Theo está a preparar um guisado para a família. Ele comprou 2 cenouras tortas, um alho-francês torcido e brócolos pequenos no mercado local de agricultores. Ele prepara os legumes juntamente com alguns que já tinha em casa – 3 batatas, uma cebola e um pimento – e depois cozinha e tempera o prato. A família vai ter uma surpresa!

O pai da Anna e do Theo comprou legumes.

Já havia legumes na cozinha.

O guisado é preparado com legumes.

■ Reduz o Desperdício! (Soluções)

1. A Anna e o Theo compram 4 maçãs e 3 bananas. O Theo come uma maçã na escola e partilha outra com um amigo. Uma banana ficou muito madura, com manchas escuras, então ele deita-a ao lixo. A Anna deixa cair uma maçã a caminho de casa, ela rola para a sarjeta e fica estragada. Em casa, as crianças preparam uma salada de fruta usando uma banana e uma maçã. O seu cão, chamado Nino, foge com a última banana.

As crianças comeram peças de fruta. Desperdiçaram peças de fruta.

2. O pai da Anna e do Theo está a preparar um guisado para a família. Ele comprou 2 cenouras tortas, um alho-francês torcido e brócolos pequenos no mercado local de agricultores. Ele prepara os legumes juntamente com alguns que já tinha em casa – 3 batatas, uma cebola e um pimento – e depois cozinha e tempera o prato. A família vai ter uma surpresa!

O pai da Anna e do Theo comprou legumes.

Já havia legumes na cozinha.

O guisado é preparado com legumes.

■ Encontra as Diferenças

Estas imagens mostram os heróis da alimentação em ação e pede-se aos alunos que encontrem as diferenças entre ambas.

Ideal para alunos mais jovens, como trabalho de casa ou se tiver tempo disponível no final de uma aula.



25 min

Precisa de:



- Cópias das fichas de trabalho FT 4, "Encontra as Diferenças" (uma por aluno)
- Lápis de cor



Instruções:

1. Distribua uma folha por aluno.
2. Peça aos alunos para fazerem um círculo à volta das diferenças e colorirem as imagens.
3. Compare os resultados.

ENCONTRA AS DIFERENÇAS!



■ AULA NUCLEAR: JOGOS



■ Memória

Nesta versão do popular jogo "Memória", os alunos revisitam algumas das ideias e conceitos principais da apresentação.



45 min

Precisa de:



- Cópias do jogo J 1a, "Cartões do jogo Memória" (um por cada três ou quatro alunos)
- Canetas coloridas ou lápis-de-cera



Regras:

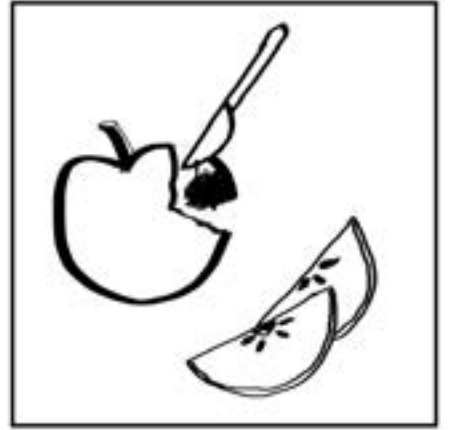
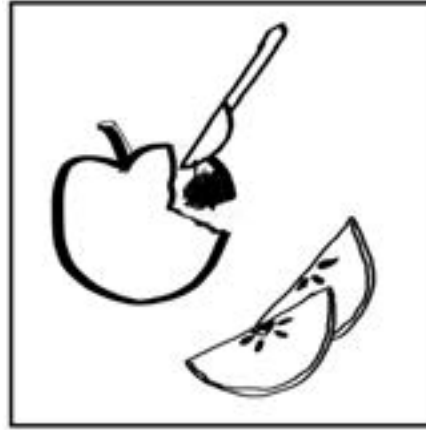
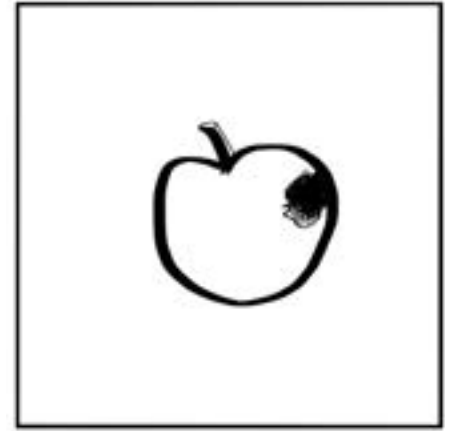
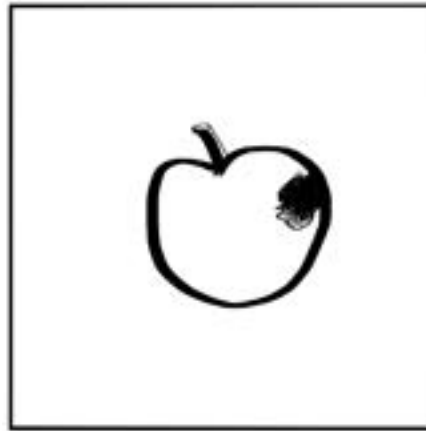
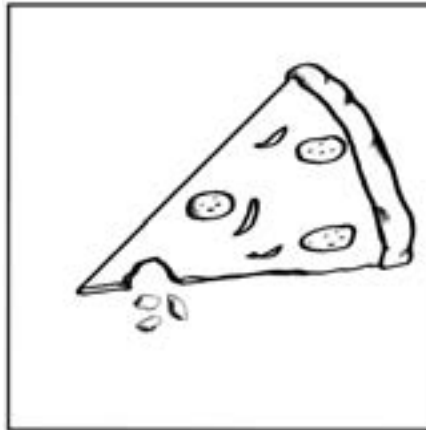
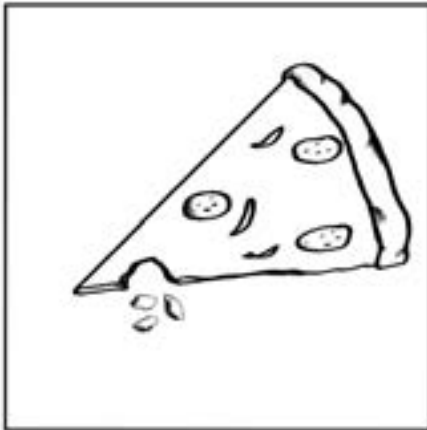
Baralhe as cartas e coloque-as em filas, viradas para baixo. O primeiro jogador vira duas cartas à sorte. Se elas coincidirem, o jogador guarda-as e pode jogar outra vez; se não combinarem, a vez é do próximo jogador. O jogo termina quando todas as cartas estiverem combinadas e quando o jogador com a maior parte dos pares ganha o jogo.



Instruções:

1. Utilizando os cartões didáticos ou a apresentação, percorra os conjuntos de imagens. Discuta o que está representado em cada imagem.
2. Divida os alunos em grupos de três a quatro alunos. Irá necessitar de uma cópia do jogo da memória J1.
3. Peça aos alunos para recortarem e colorirem o jogo. Para fazer com que as cartas fiquem mais resistentes, pode pedir aos alunos que colem as cartas numa folha de papel em branco antes de as recortar.
4. Explique as regras (veja acima).
5. Jogue!
6. Discuta o que aprendeu.

MEMÓRIA



MEMÓRIA



■ 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!



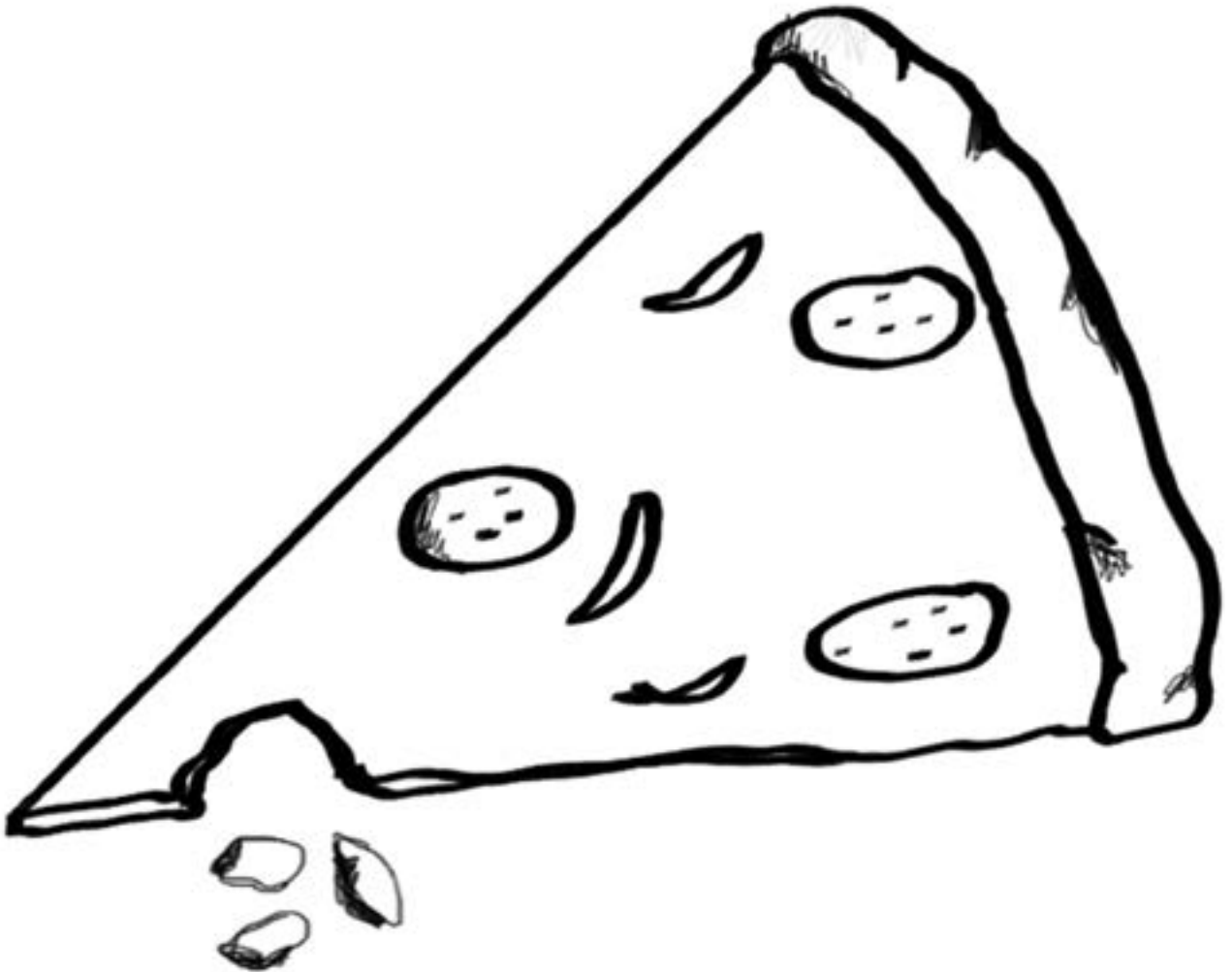
BINGO!



BINGO!



BINGO!



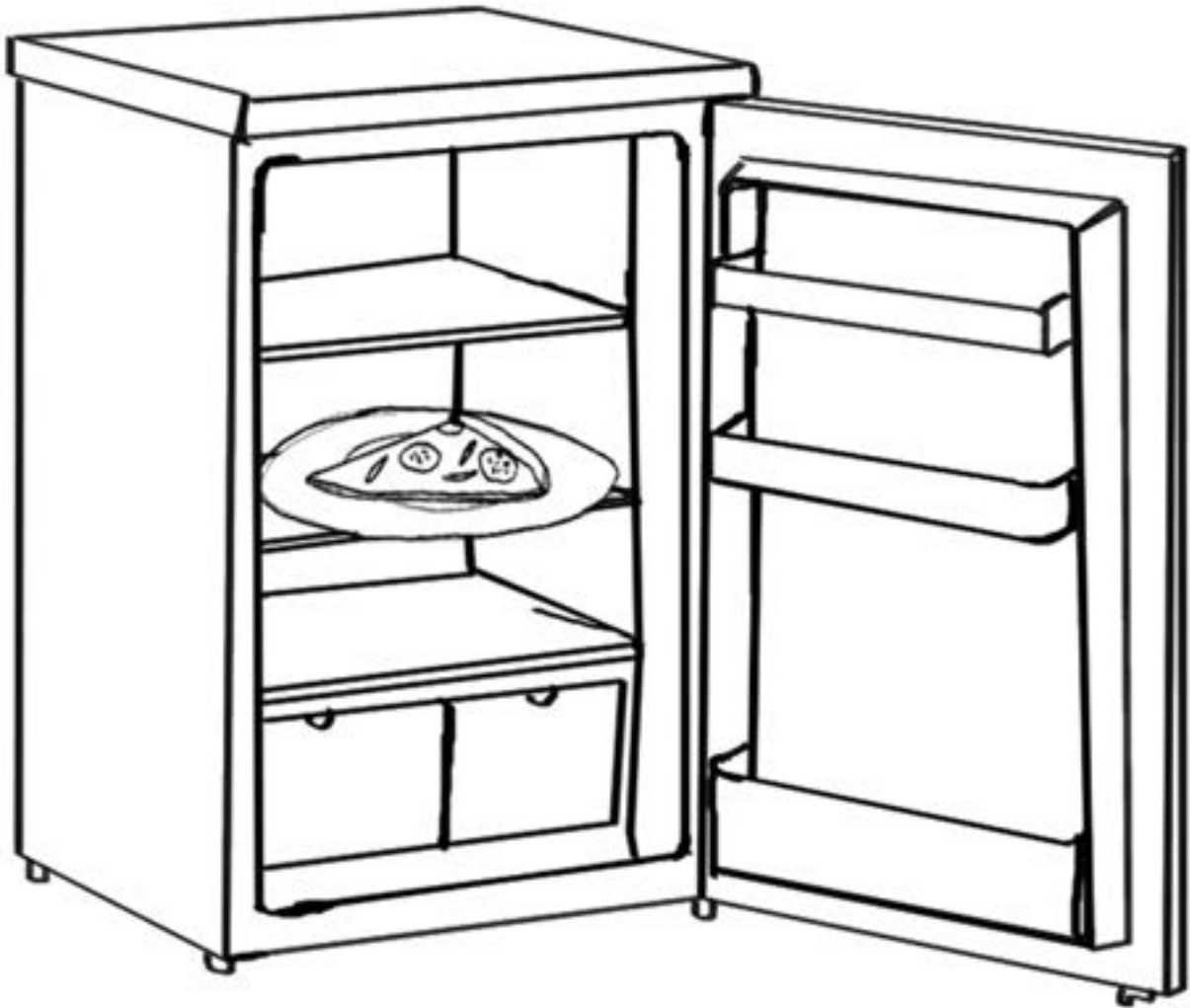
GUARDA O RESTO DA PIZZA PARA O DIA SEGUINTE!

BINGO!



A ANNA DELICIA-SE COM A SUA COMIDA.

BINGO!



GUARDA AS SOBRAS NO FRIGORÍFICO PARA COMERES NOUTRO DIA!

BINGO!



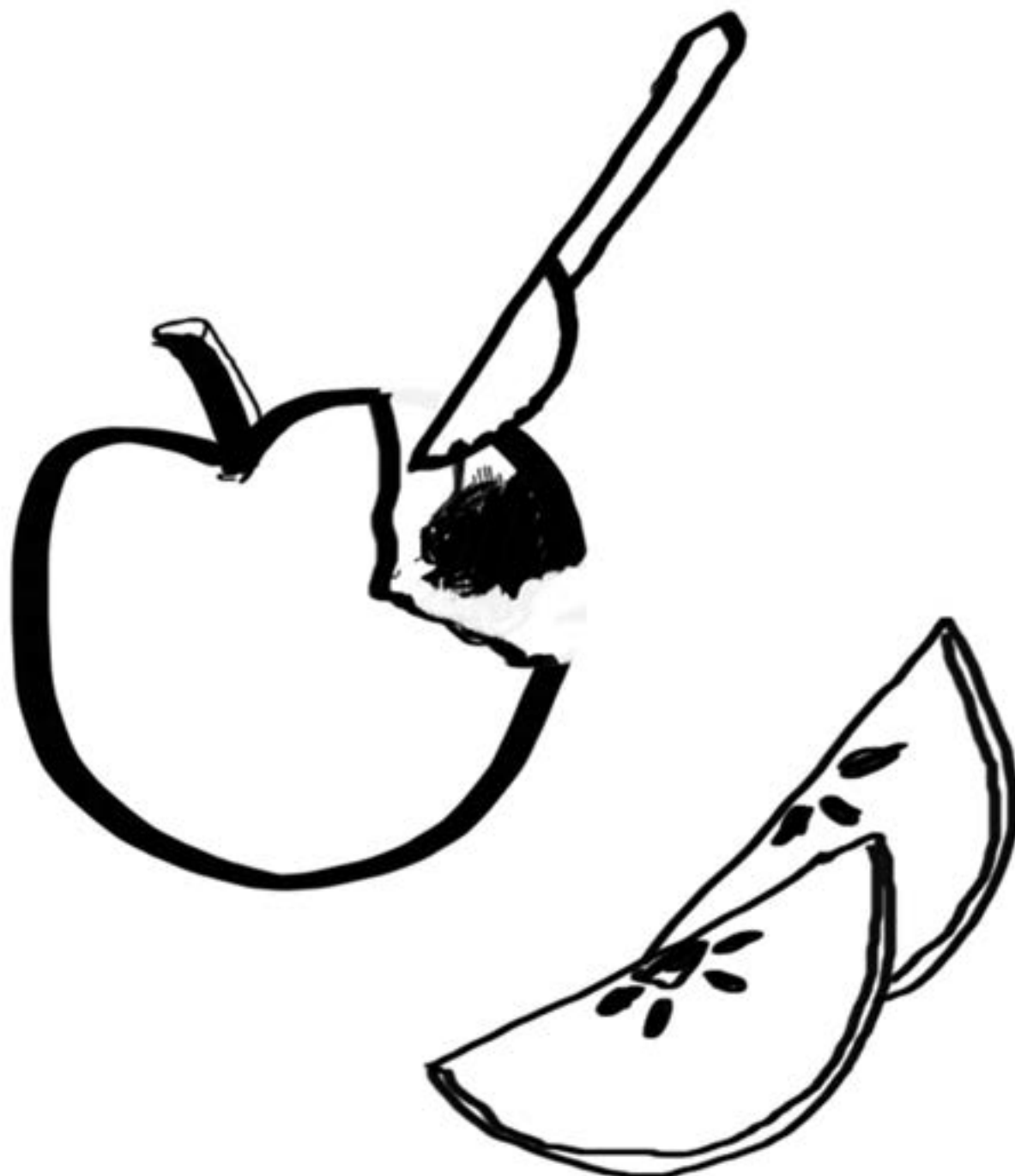
ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO!

BINGO!



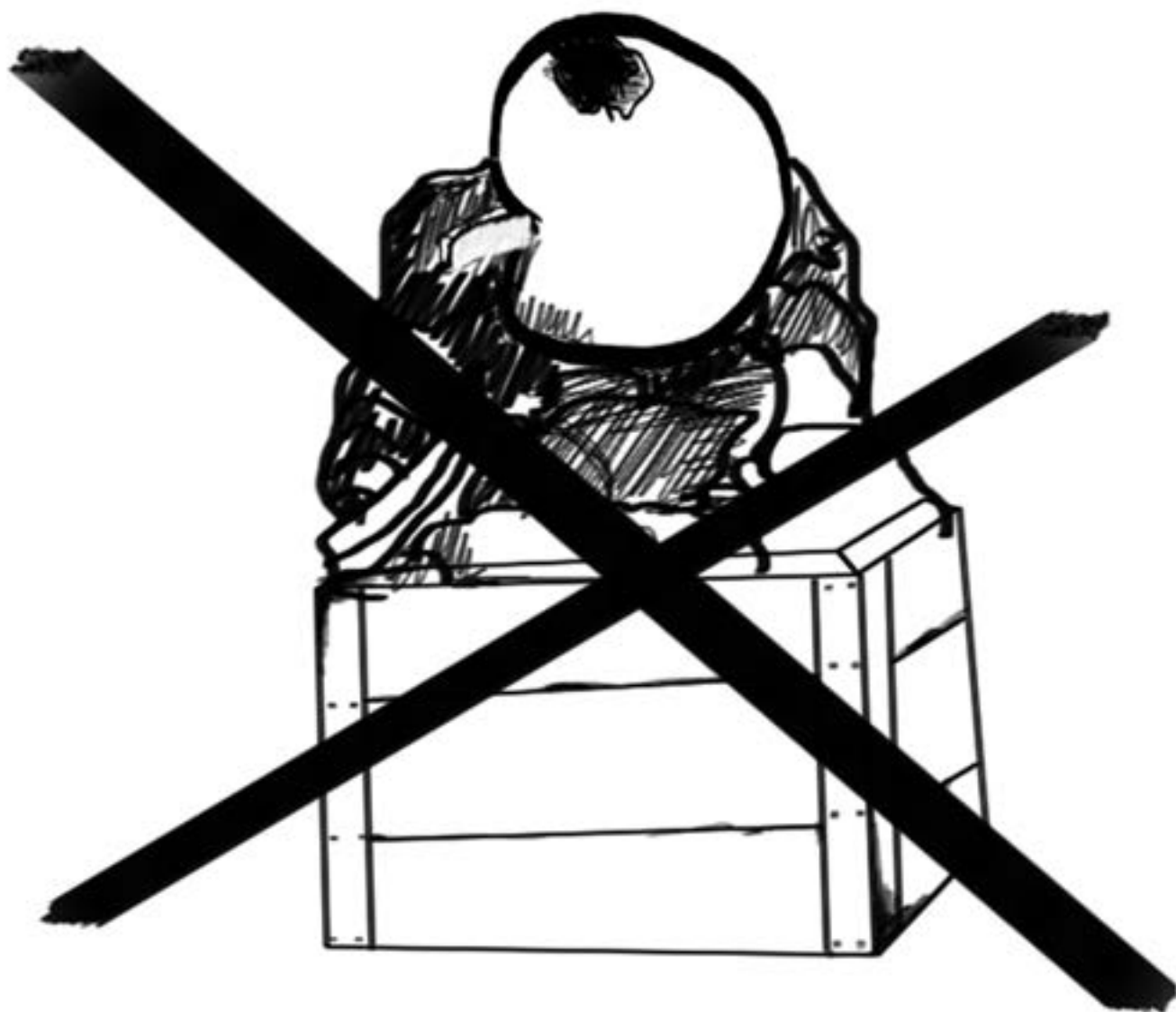
UMA MAÇÃ COM UMA MANCHA ESCURA AINDA SE PODE COMER.

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!

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.

BINGO!



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

BINGO!



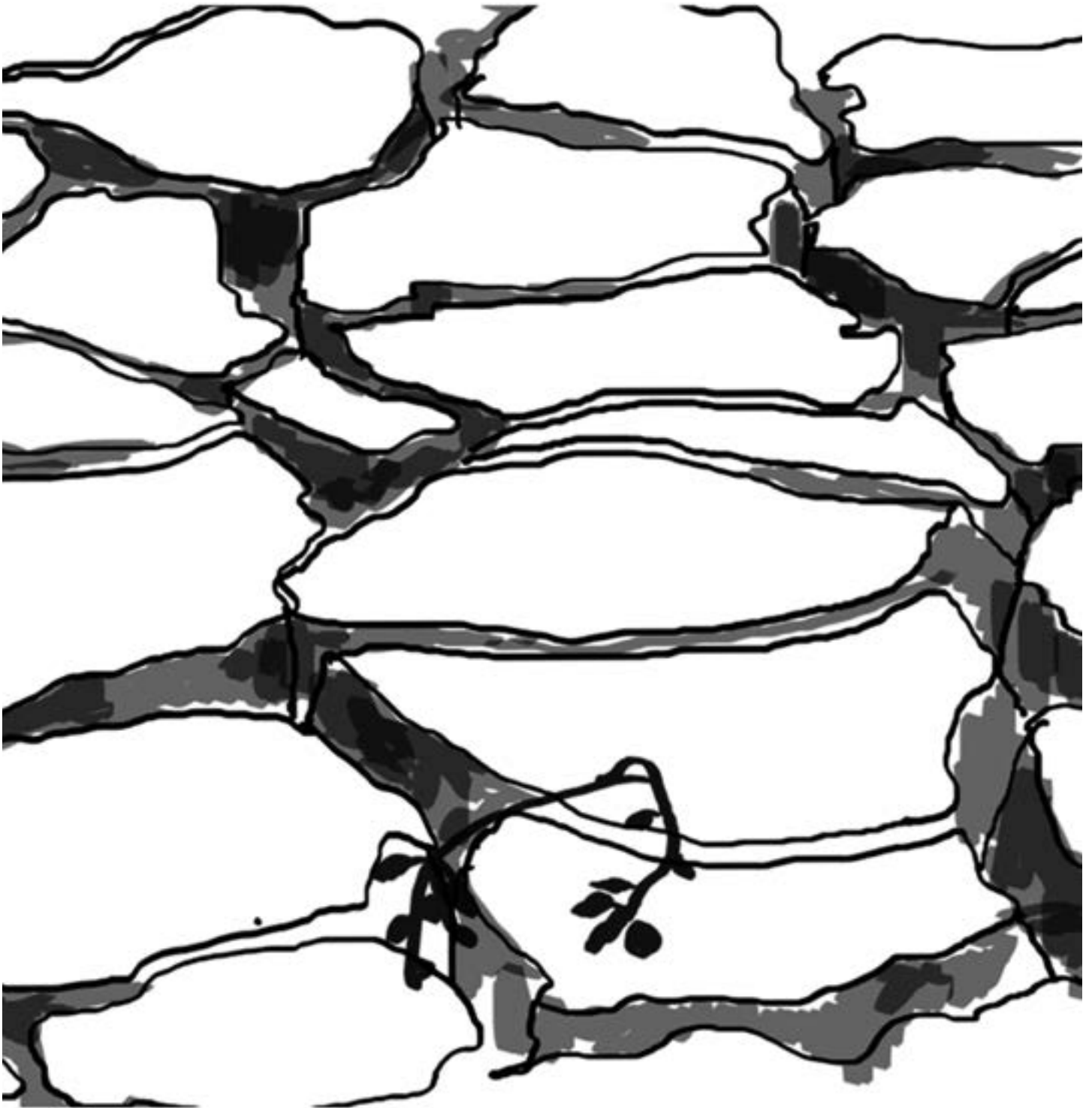
OS GASES DE EFEITO DE ESTUFA SÃO NOCIVOS PARA O MEIO AMBIENTE E PARA A NOSSA SAÚDE.

BINGO!



CULTIVAR E PRODUIZIR ALIMENTOS CONSUME MUITA ÁGUA.

BINGO!



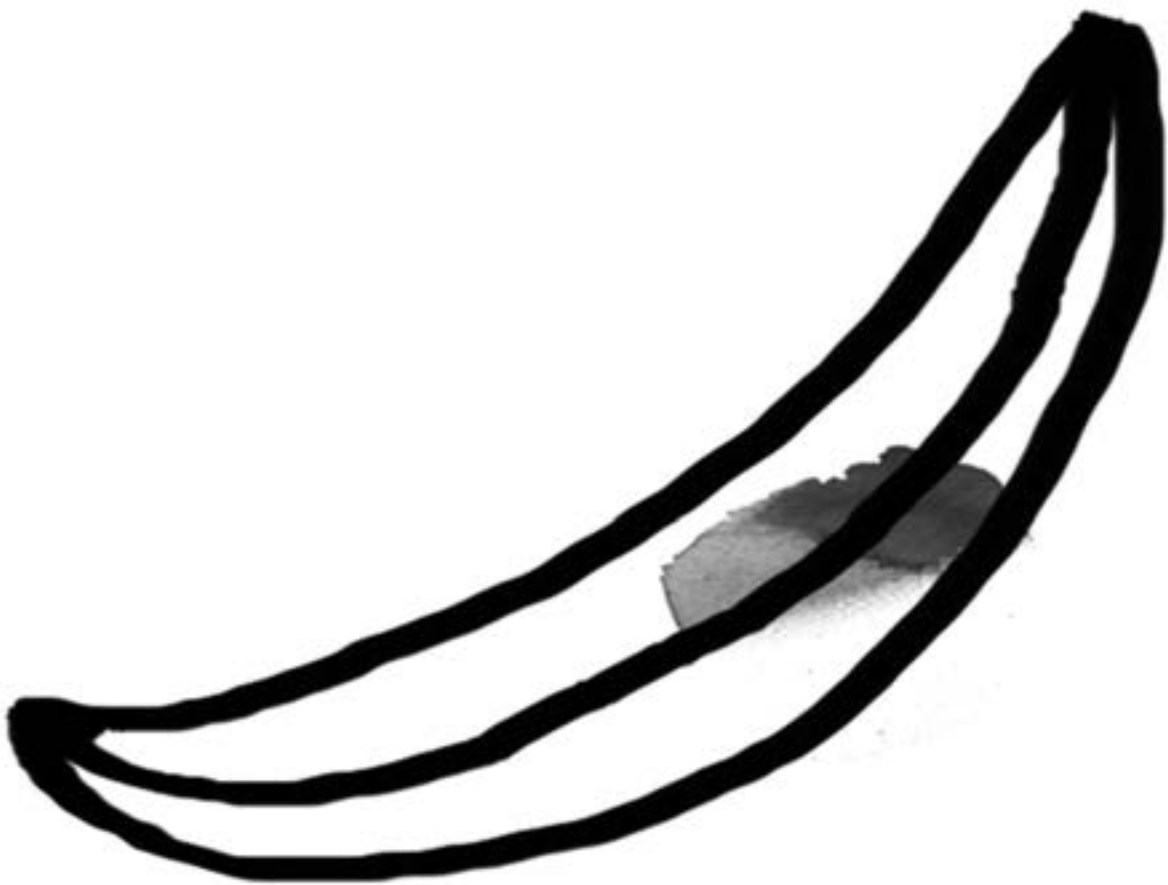
CULTIVAR E PRODUZIR ALIMENTOS PODE
LEVAR À ESCASSEZ DE ÁGUA.

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

■ AULA NUCLEAR 1: EXERCÍCIOS DE TEATRO



Os exercícios de teatro estimulam o envolvimento criativo e cognitivo com o tópico. Convide os seus alunos a juntarem-se a estes exercícios individualmente ou em pares e partilhem os trabalhos escritos uns com os outros.

ET 1: PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!

“O desperdício alimentar não é um problema assim tão grande,” afirma um dos teus amigos. Leva-os numa viagem para verem porque é que o desperdício alimentar é um assunto tão importante e o que podemos fazer para o combater.



ET 2: Sou um Herói da Alimentação!

Imagina que és um Herói da Alimentação e pensa numa aventura que que poderias ter no combate ao desperdício alimentar. Em alternativa, os alunos podem também fazer uma tirinha de banda desenhada.





9 DICAS SIMPLES

■ AULA NUCLEAR 2

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

■ 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 retroprojektor, ou imprima-os em folhas A4, pedindo a um aluno que as levante e exiba 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.

■ 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.



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, “Achas 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

7 APRENDE A PERCEBER OS PRAZOS DOS TEUS ALIMENTOS



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 EM ADUBO



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 SER SOLIDÁRIO



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!

9 DICAS SIMPLES

■ ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO

da aula nuclear 2

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

Estas ATIVIDADES DE CONSOLIDAÇÃO apresentam uma abordagem mais prática e introduzem ações concretas para reduzir o desperdício alimentar como descrito na Aula Nuclear 2.

Elas destinam-se a encorajar os alunos a tomar ação contra o desperdício alimentar e a aprofundar a sua compreensão prática, bem como o conhecimento de como o podem realizar.

■ AULA NUCLEAR 2: FICHAS DE TRABALHO



■ 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 ...

■ Como guardar os alimentos

Esta ficha de trabalho mostra como diferentes tipos de alimentos, tais como a carne crua, a carne confeccionada, a fruta e os legumes, deveriam ser guardados e armazenados.



25 min (+ Trabalho de casa)

Precisa de:



- Cópias das fichas de trabalho FT 6a e 6b, "Como guardar os alimentos" (uma por aluno)
- Tesoura
- Cola
- Lápis de cera ou lápis de cor
- Cópia da ficha de apoio para si próprio/a



Instruções:

1. Questione os alunos sobre o que eles sabem sobre como devem guardar os alimentos corretamente. Porque é importante saber onde e como armazenar alimentos?
2. Distribua cópias da ficha de trabalho FT 6a e FT 6b e peça aos alunos para colorirem e recortarem as ilustrações da FT 6b.
3. Em grupos de dois ou três, peça aos alunos para debaterem se acham que os diversos alimentos precisam de ir para o frigorífico ou se podem ser guardados sem refrigeração.
4. Discuta os seus resultados quando for adequado e forneça informação adicional contida nas soluções. Assim que os seus alunos compreenderem onde os diferentes tipos de alimentos devem ser guardados, dê-lhes instruções para colarem as imagens nas áreas corretas.
5. Como trabalho de casa, peça aos alunos para completarem a ficha de trabalho FT 6a com os seus pais, escolhendo um dos seus alimentos favoritos, pesquisando como deveria ser guardado e armazenado e preenchendo os espaços em branco na ficha de trabalho.

■ Guardar com sabe - Ficha de Apoio

A comida por vezes é desperdiçada porque se estragou. Se guardarmos os alimentos de forma correta, desperdiçaremos menos alimentos. Segue estas dicas para maneres os teus alimentos frescos e saudáveis para consumo!

Tem muito cuidado com...

... **carne crua:** é absolutamente necessário que a carne crua seja mantida refrigerada, por isso certifica-te que a levas para casa diretamente depois de a comprares e coloca-a no frigorífico assim que possível. Não utilizes carne crua após expirada a data "consumir até" (a não ser que tenha sido congelada antes dessa data). Se não conseguires confeccioná-la antes do prazo de validade, congela-a. A carne congelada manter-se-á boa para consumo por um longo período de tempo. Assim que tiverem sido descongelados, todos os produtos alimentares não poderão voltar a ser congelados.

Refrigera os alimentos o mais cedo possível:

Frango cozinhado: o frango cozinhado precisa de ir para o frigorífico ou congelador o mais depressa possível. Arrefece-o colocando-o em vários pratos rasos ou em recipientes. Se precisares de reaquecer o frango, assegura-te que o aqueces completamente durante pelo menos dois minutos para matar quaisquer bactérias.

Arroz cozinhado: o arroz seco terá um longo tempo de duração, mas uma vez cozinhado apenas se conservará durante dois ou três dias. É essencial que o arroz cozinhado seja colocado no frigorífico o mais depressa possível. Para o arrefecer rapidamente, coloca o arroz em vários recipientes rasos e seguidamente coloca-o no frigorífico assim que tiver arrefecido.

O arroz cozinhado que se deixa arrefecer lentamente e não é refrigerado de imediato pode causar intoxicação alimentar.

Massa cozinhada: assim como o arroz seco, a massa seca também durará muito tempo, mas necessita de ser consumida dois ou três dias depois de ter sido cozinhada. Coloca o resto de massa cozinhada no frigorífico assim que esteja suficientemente arrefecida. Coloca-a em recipientes rasos para acelerar o processo de arrefecimento. Quando se deixa a massa cozinhada arrefecer lentamente e não é refrigerada, pode dar origem a intoxicação alimentar.

Queijo: o queijo necessita de ser refrigerado. Uma vez aberto, o queijo fatiado manter-se-á suave e húmido se for envolto numa película de plástico ou colocado num recipiente hermético. Se este procedimento não for feito corretamente, o queijo endurecerá.

Sobras de pizza: as sobras de pizza manter-se-ão em bom estado durante três ou quatro dias se forem refrigeradas corretamente. Certifica-te que as colocas no frigorífico assim que tiverem arrefecido.

Estes alimentos não se estragam facilmente:

Pão: o pão fresco conserva-se melhor num saco de papel, uma vez que o papel permite que o pão respire. A probabilidade de ficar com bolor será menor. O pão fatiado conserva-se melhor no saco de plástico em que é embalado para se manter fresco. Podes também congelar o pão num recipiente hermético de congelador ou no saco de plástico original. Presta bastante atenção ao bolor no pão: assim que o pão fique bolorento, não o comas. Ainda que o bolor esteja apenas numa fatia, deita fora toda a embalagem. Se o pão ficou velho mas não apresenta sinais de bolor, é perfeitamente seguro comê-lo e podes usá-lo ainda para fazer *croutons*, rabanadas ou recheio.

Fruta e legumes: algumas frutas e legumes tais como as nectarinas, pêssegos, tomates, kiwis e peras, podem ser deixadas na bancada da cozinha para amadurecer. Assim que estiverem maduras, durarão mais tempo se forem refrigeradas. A fruta fatiada deve ser coberta e colocada no frigorífico. Isto reduz a descoloração e mantém a qualidade e a segurança do alimento. Salpicar sumo de limão na fruta e nos legumes, tais como as maçãs e os abacates, evitará que eles escureçam durante um tempo. As maçãs escurecem bastante depressa assim que são cortadas, mas ainda estarão boas para consumo desde que não estejam pegajosas.

A COMIDA É DESPERDIÇADA ALGUMAS VEZES PORQUE SE ESTRAGOU.
SE A GUARDAMOS ADEQUADAMENTE, DESPERDIÇAREMOS MENOS. RECORTA OS ITENS
ALIMENTARES NA PRÓXIMA PÁGINA E COLA-OS ONDE ACHES QUE ELES PERTENCEM.

FRIGORÍFICO



ARMÁRIO

UM DOS MEUS ALIMENTOS FAVORITOS É:

ESTRAGA-SE SE EU..

PARA O MANTER FRESCO E SEGURO PARA CONSUMO, TENHO DE

.....

CARNE CRUA



FRANGO COZINHADO



ARROZ COZINHADO



MASSA COZINHADA



QUEIJO



SOBRAS DE PIZZA



PÃO



SALADA



MORANGOS



MASSA SECA



FARINHA



■ Frenesim no Frigorífico

Com a ajuda desta atividade, os alunos aprendem onde guardar certos alimentos dentro do frigorífico.



25 min (+ trabalho de casa)



Precisa de:

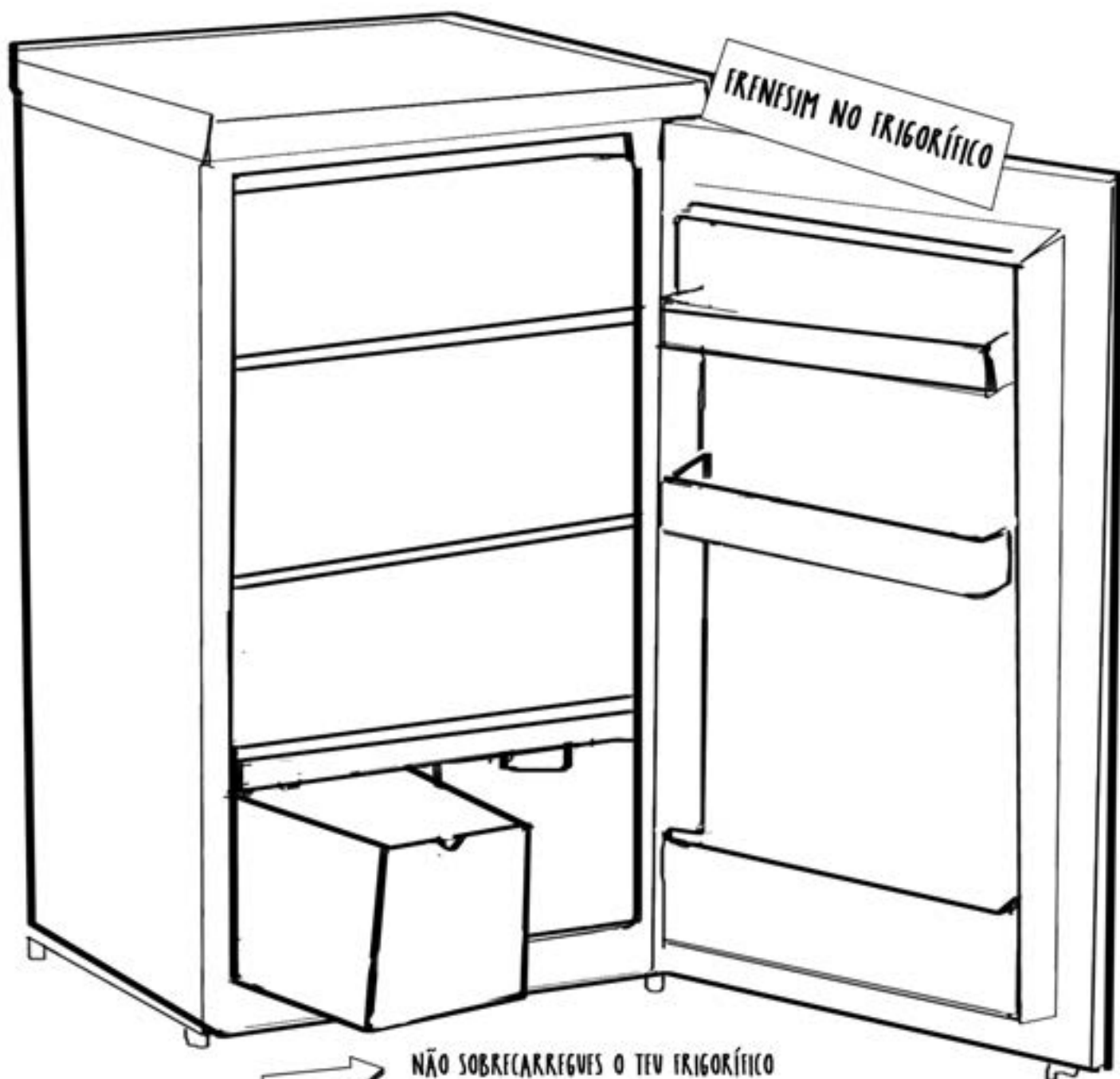


- Cópias do folheto FT 7c, "Frenesim no Frigorífico: onde colocar o quê?"
- Cópias das fichas de trabalho FT 7a e 7b, "Frenesim no Frigorífico" (uma cópia de cada por aluno)
- Lápis coloridos
- Tesoura
- Cola



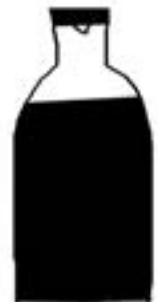
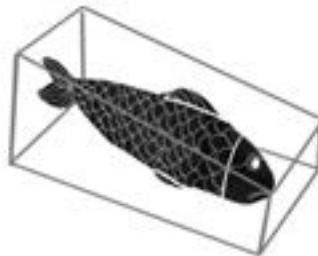
Instruções:

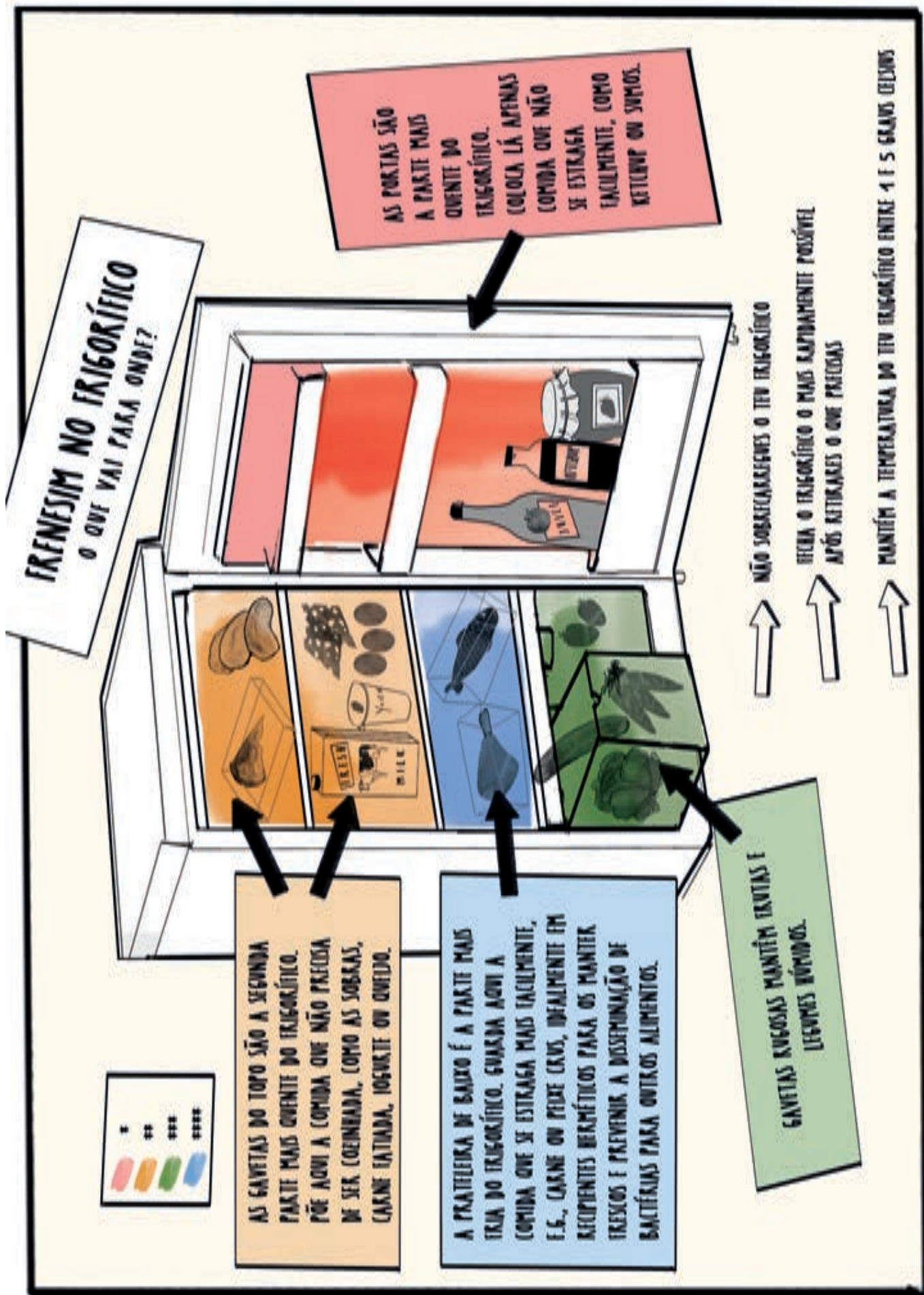
1. Explique: a temperatura do frigorífico varia e para manter os alimentos frescos durante bastante tempo, tens de saber qual é o melhor local para os colocares no frigorífico.
2. Distribua cópias da ficha de trabalho FT 7a e convide os alunos a olhar para a imagem do frigorífico. Pergunte aos alunos: "Qual achas que é o local mais fresco do frigorífico? O que deve ser colocado nessa zona? Qual é a parte mais quente? O que achas que deve ser guardado nessa parte? Sabes onde devem ser colocadas as frutas e os legumes?"
3. Explique: "Na maior parte dos frigoríficos existem gavetas mais frescas no fundo, que mantêm as frutas e os legumes mais húmidos. Utiliza uma destas gavetas para legumes, a outra para fruta." Dê instruções aos alunos para pintarem de verde as gavetas mais frescas.
4. Explique: "O sítio mais frio do frigorífico é a prateleira de baixo. É aqui que se devem colocar os alimentos que se estragam com facilidade, como por exemplo carne e peixe crus. Certifica-te que guardas o peixe e a carne crus em recipientes herméticos. Isto ajudará a mantê-los frescos mas irá evitar que os sucos destes produtos pinguem para os outros alimentos. O suco da carne e do peixe crus pode conter bactérias que podem causar graves doenças, então assegura-te que este não entra em contato com quaisquer alimentos que venha a consumir sem estarem cozinhados (por exemplo, salada ou queijo)." Dê instruções aos alunos para pintarem de azul a prateleira do fundo.
5. Explique: "As prateleiras de cima são a segunda parte mais quente do frigorífico. Aqui pode colocar alimentos que não necessitem de ser cozinhados, tal como as sobras, carne fatiada, iogurtes e queijo." Peça aos alunos que pintem de cor-de-laranja as duas gavetas de cima.
6. Explique: "A zona mais quente do frigorífico é a porta, então deverás colocar aí apenas alimentos que não se estraguem facilmente, tal como sumos ou ketchup. Apesar de muitos frigoríficos terem um compartimento especial para os ovos, colocado na porta, estes não deveriam ser guardados aí mas nas prateleiras superiores do frigorífico. O mesmo se aplica ao leite." Peça aos alunos para pintarem de vermelho a(s) porta(s) do frigorífico.
7. Releia os itens de alimentação na página 2 juntamente com os alunos, nomeando e explicando os diferentes alimentos de maneira a que todos saibam o que está ilustrado.
8. Peça aos alunos para pintarem os alimentos e para os recortarem.
9. Divida os alunos em grupos de quatro. Peça-lhes para assinalarem onde os diversos alimentos devem ser guardados e colocados nas respetivas áreas dentro do seu frigorífico.
10. Compare os resultados e, seguidamente, peça aos alunos para colarem os alimentos nos sítios próprios.
11. Como trabalho de casa, com a ajuda do folheto FT 7c, os alunos devem olhar para o seu frigorífico juntamente com os seus pais e ou encarregados de educação, para verificarem se os alimentos estão bem armazenados. Se não for o caso, peça-lhes para o reorganizarem com a ajuda dos seus dos mesmos. Peça-lhes que colem o seu frigorífico ilustrado na porta do seu frigorífico real.
12. Quando for altura de entregarem os seus trabalhos de casa, pergunte-lhes: como é que o teu frigorífico "se aguentou" em comparação com as instruções que receberam na escola? Eles conseguiram reorganizar alguma coisa e, se sim, o que reorganizaram?



- NÃO SOBRECARREGUES O TEU FRIGORÍFICO
- FECHA O FRIGORÍFICO O MAIS RAPIDAMENTE POSSÍVEL APÓS RETIRARES O QUE PRECISAS
- MANTÉM A TEMPERATURA DO TEU FRIGORÍFICO ENTRE -1 E 5 GRAUS CELSIUS

Recorta





■ AULA NUCLEAR 2: DEBATE



■ Consegues Fazer Melhor!

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



25 min

Precisa de:



- Cópias da ficha de trabalho D 1, “Consegues fazer melhor!” (uma por aluno)
- Cópia da folha de soluções para si próprio/a.



Instruções:

1. Leia a história na D1 (“Consegues fazer melhor!”).
2. Explique: “Algumas das coisas que a Anna e o Theo fizeram, significa que estavam a desperdiçar alimentos. Talvez consigamos descobrir estas coisas em conjunto.”
3. Leia novamente a história, pausando após cada frase para permitir que os alunos debatam se a Anna e o Theo estavam a contribuir para o desperdício através das suas ações. Se os alunos concordarem que a Anna e o Theo estavam de facto a desperdiçar comida, discute o que deveriam ter feito em vez disso. Podes usar a ficha das soluções para te ajudar a detetar comportamentos de desperdício alimentar e a pensar sobre alternativas de poupança.

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 o desperdício 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 sair, eles olham rapidamente para dentro do frigorífico e encontram algumas laranjas, morangos e alguma massa. Eles 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 o Theo à Anna, e continua. “- 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, colocam as compras na bancada da cozinha. O pai diz-lhes para fazerem o trabalho de casa antes de verem televisão. Eles correm para a sala de estar para assistirem à sua série favorita. “- Hey!” grita o pai. “- Nada de televisão até as compras estarem guardadas no frigorífico.” Queixando-se, eles correm para a cozinha e atiram com os alimentos para dentro do frigorífico. “- Põe num sítio qualquer!” grita a Anna. “- Sim, o *Star Crackers* está quase a começar,” concorda o Theo. 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.

■ Consegues fazer melhor:

PAUSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO! (Soluções)

(Os comportamentos de desperdício alimentar estão sublinhados; as sugestões para as alternativas de poupança de alimentos estão assinaladas em itálico.)

A Anna e o Theo chegam a casa da escola e têm fome. O seu pai diz-lhes para irem comprar um snack na mercearia local enquanto esperam pelo jantar. Antes de saírem, eles olham rapidamente para dentro do frigorífico e encontram algumas laranjas, morangos e alguma massa. Eles não vêem o pacote de iogurtes. *(Deveriam ter olhado com mais atenção para se certificarem que tinham visto tudo)* “- Será que é melhor fazer uma lista?” pergunta o Theo. “- Não é preciso! Só vamos buscar um snack” responde a Anna. *(Deves sempre fazer uma lista de compras para evitar a compra de coisas de que não precisas).*

Eles vão à loja e pegam num cesto, enchendo-o com bananas e morangos. *(Já há morangos no frigorífico)* O dono da mercearia sugere que eles experimentem comprar as frutas e os legumes feios. “- Estamos com desconto nas frutas e legumes feios. São tão saborosos como os outros!” diz ele. “- Não é a mesma coisa,” diz o Theo à Anna, e continua. *(A fruta e os legumes tortos e feios são tão nutritivos como os normais, a não ser que estejam estragados)* “- Precisamos de iogurtes?” pergunta Anna. “- Não tenho a certeza,” responde 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! *(Eles já têm iogurtes em casa. Não se deixem tentar por promoções como ‘Compre um e leve um grátis’, mas comprem apenas os alimentos que vão consumir. Não comprem comida em excesso só porque está barata.)*

Assim que chegam a casa, eles colocam as compras na bancada da cozinha. *(Deviam ter guardado os alimentos cuidadosamente assim que chegaram.)* 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 televisão até as compras estarem guardadas no frigorífico.” Queixando-se, correm para a cozinha e atiram com os alimentos para dentro do frigorífico. *(Deves manusear os alimentos com cuidado: não os atires para dentro do frigorífico!)* “- Pões num sítio qualquer!” grita a Anna. *(Os alimentos devem ser colocados nas partes corretas do frigorífico e não em qualquer sítio!)* “Sim, o *Star Crackers* está quase a começar,” concorda o Theo. 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.

■ Combate o desperdício alimentar!

A criação de cartazes em conjunto permite aos alunos visitar e aprofundar o seu conhecimento sobre os conceitos fundamentais relativos à redução do desperdício de alimentos.



60 min

Precisa de:



- Papel A2 ou A3 (uma folha por cada dois ou três alunos)
- Lápis coloridos, lápis de cera ou aguarelas
- Pedacos de materiais, recortes de jornais e revistas
- Tesoura
- Cola



Instruções:

1. Discuta ideias em conjunto (Brainstorming): como é que podemos evitar o desperdício alimentar? O que é que podemos fazer com as sobras de comida?
2. Divida os alunos em grupos de dois ou três.
3. Peça a cada grupo para escolher um dos seguintes tópicos: "Como podemos evitar o desperdício alimentar" e "O que podemos fazer com os restos".
4. Dê instruções aos alunos para criarem um cartaz sobre os seus tópicos, desenhando, escrevendo e/ou utilizando recortes de jornais e revistas.
5. Peça a cada grupo para vir à frente da turma, alternadamente, apresentar o seu cartaz.

■ Contrato de Turma

Os alunos delinham em grupos o que pretendem fazer para reduzir o desperdício alimentar. A seguir ao debate os alunos irão assinar um contrato para mostrar o seu compromisso na resolução desta questão.



25 min

Precisa de:



- Uma cópia do D 2 (Formulário do Contrato de Turma)



Instruções:

1. Divida os alunos em grupos de dois ou três.
2. Peça a cada grupo para mencionar três ações principais para reduzir o seu nível de desperdício alimentar.
3. O/A professor/a irá seguidamente moderar um debate de turma, convidando cada grupo a partilhar pelo menos uma das suas ideias. As ideias podem depois ser agrupadas no quadro. Estas formarão a base para o contrato.
4. No final, o/a professor/a utilizará os resultados do debate de grupo para elaborar um contrato para os alunos assinarem (este poderá ser assinado por todo o grupo, ou os alunos poderão assinar os seus contratos individuais). Está disponível um formulário do contrato no documento D 2. O(s) contrato(s) podem depois ser expostos na sala como forma de lembrar os alunos do seu compromisso.

TRABALHANDO JUNTOS PARA POUPAR ALIMENTOS: O NOSSO CONTRATO DE TURMA

O desperdício alimentar é prejudicial ao meio ambiente, uma vez que implica gastar dinheiro e contribuir para a fome no mundo. Por forma a poupar alimentos, nós, os alunos da turma _____ iremos:

1. Dispor de tempo para comer com calma.
2. Pedir porções adequadas para as nossas lancheiras.
3. Doar o que não conseguirmos comer para a lancheira coletiva de sobras.
4. Lembrarmo-nos mutuamente que não devemos desperdiçar alimentos.
5. Transformar em composto ou reciclar desperdício alimentar que não evitar.

PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!

Nome da escola e da cidade, data,

Assinaturas

■ AULA NUCLEAR: JOGOS



■ Não desperdices! Jogo de Tabuleiro

Apresentando factos essenciais sobre como evitar o desperdício alimentar, este jogo de sorte pode ser jogado por duas a seis pessoas. Os alunos repetem dicas fundamentais para a redução do desperdício alimentar enquanto jogam.



20 min

Precisa de:



- Cópias do jogo de tabuleiro G 4 (um por cada três ou quatro alunos)
- Peças do jogo (em alternativa: fichas ou pedrinhas de cores diferentes, uma por aluno)
- Um dado (um por cada três ou quatro alunos)



Regras:

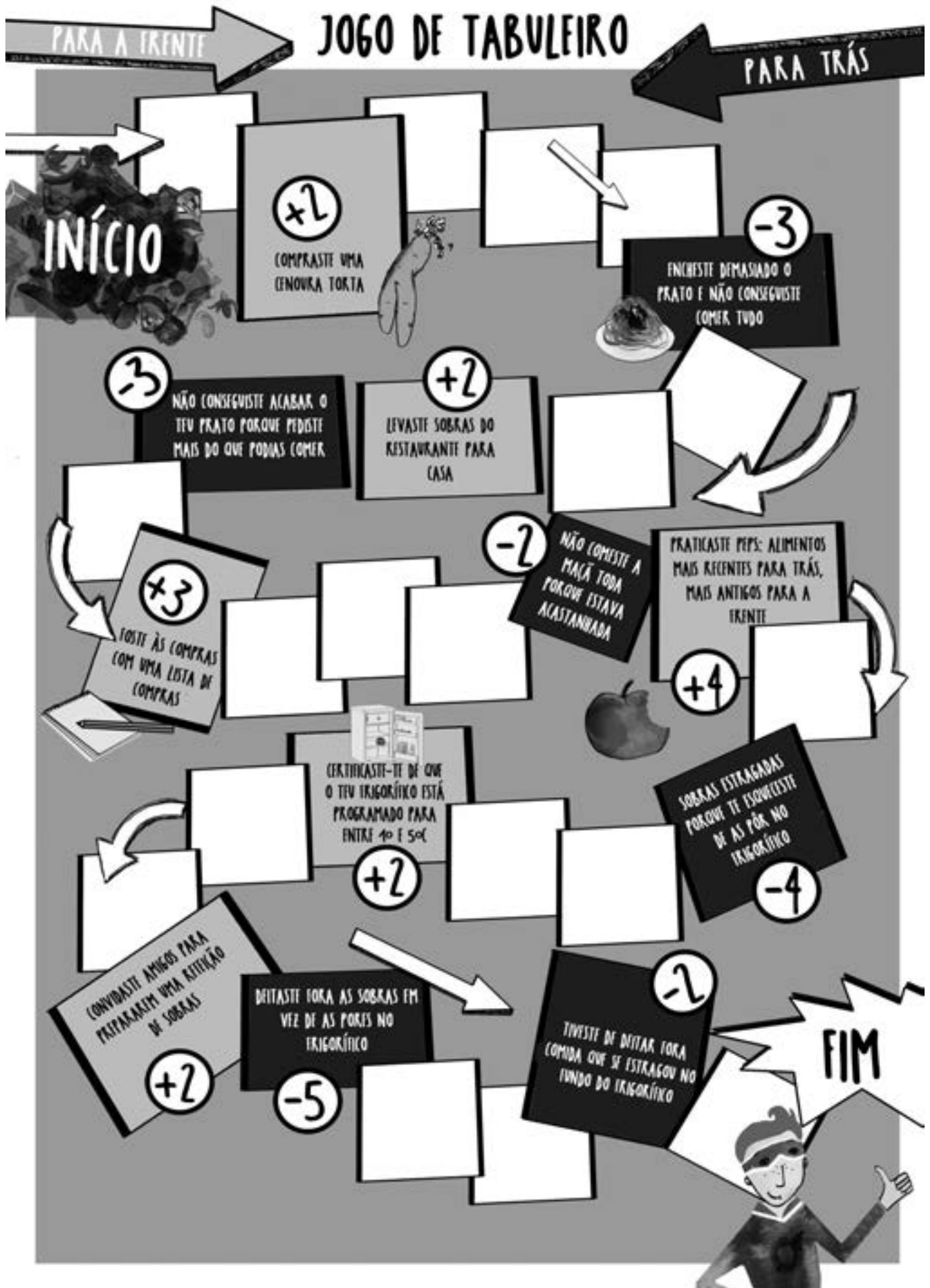
O objetivo do jogo consiste em ser o primeiro jogador a chegar ao quadrado final.

A pessoa que tiver desperdiçado a menor quantidade de comida nos últimos dois dias começa o jogo. Se não conseguires determinar quem foi, quem atirar o dado e obtiver primeiro um seis é quem deve começar. Para determinares a tua posição, atira o dado e move a tua peça de acordo com o número que obtiveste no dado. A pessoa à tua esquerda joga a seguir (a não ser que tenha obtido um seis no dado e assim é-lhe permitido jogar novamente.) Se calhares num espaço de ação, lê a mensagem em voz alta e move a sua peça em conformidade.



Instruções:

1. Divida os alunos em grupos de três ou quatro.
2. Distribua as cópias do jogo.
3. Explique as regras.
4. Jogue!



■ AULA NUCLEAR 2: PROJETOS

PEQUENO
-ALMOÇO:



■ Diário de Poupança de Alimentos

O diário irá ajudar os alunos a manter um registo dos seus esforços para reduzir o desperdício alimentar e a apresentar o tópico às suas famílias. Os alunos são incentivados a manter o diário durante três dias.



Essencial para três dias



Precisa de:



- Cópias do “Diário de Poupança Alimentar” (P1), uma cópia por aluno, por dia
- Etiquetas autocolantes em vermelho, amarelo e verde (cerca de duas por aluno)
- Carta aos pais (uma por aluno – como exemplo, veja a página 96)
- Cópias dos Prêmios dos Heróis da Alimentação (uma por aluno – como exemplo, veja as páginas 93 e 94)



Instruções:

1. Sente-se com os alunos num círculo e peça às crianças para avaliarem o seu comportamento à vez: achas que desperdiças muita comida? Porquê?
2. Peça aos alunos que escolham para si uma das etiquetas autocolantes: verde se acharem que não estão a desperdiçar nada ou muito pouco, amarelo se acharem que estão a desperdiçar uma quantidade moderada e vermelho se acharem que desperdiçam uma grande quantidade.
3. Distribua cópias do Diário da Poupança Alimentar e peça aos alunos que coloquem a sua etiqueta autocolante no canto.
4. Explique como funcionam os diários: após cada refeição (não no final do dia!), cada aluno deve preencher quais os alimentos que desperdiçam e qual a quantidade que desperdiçam. No final do dia, eles devem completar com outros alimentos adicionais que desperdiçaram durante o dia. Por baixo da coluna 1, os alunos escrevem a quantidade de alimentos que comeram ao pequeno-almoço, almoço e jantar. Para a coluna 2, os alunos registam quanta comida foi colocada no frigorífico como sobras para cada refeição. De forma semelhante, para a coluna 3, os alunos registam a quantidade de comida que foi deitada no lixo. Certifique-se de que comunica ao pai/mãe/encarregado de educação qual é a atividade que está a realizar e peça a ajuda deles!
5. Distribua a carta aos pais e peça aos alunos para a partilharem com os seus pais ou encarregados de educação.
6. Em cada dia, por exemplo no círculo da manhã, peça aos alunos que falem dos sucessos obtidos com os seus diários. Dois dias depois, debata com eles: ficaram surpreendidos com a quantidade de comida que desperdiçaram? Se sim, os alunos acham que é necessário alterar a cor da sua etiqueta autocolante?
7. Após terminados os três dias de diário, debata com os alunos: o que aprendeste durante esta semana? Alteraste os teus hábitos? (Se sim, peça aos alunos para escolherem uma etiqueta autocolante diferente e a colocarem sobre a anterior). O registo no diário afetou a forma como a família lida com o desperdício? Achas que consegues continuar a reduzir a quantidade de comida que desperdiças? O que te poderia ajudar a continuar com estas ações?
8. Preenche e distribui um prémio do desperdício alimentar para cada aluno.

DIÁRIO DA POUPANÇA ALIMENTAR

NOME:

DATA:

PEQUENO
-ALMOÇO:

ALMOÇO:

JANTAR:

SNACKS:

■ Quadro de Recompensas dos Heróis da Alimentação

O quadro de recompensas incentiva os alunos a praticarem a redução do desperdício alimentar em casa e na escola, além de os encorajar a espalhar a palavra sobre o desperdício alimentar durante várias semanas.

Precisa de:



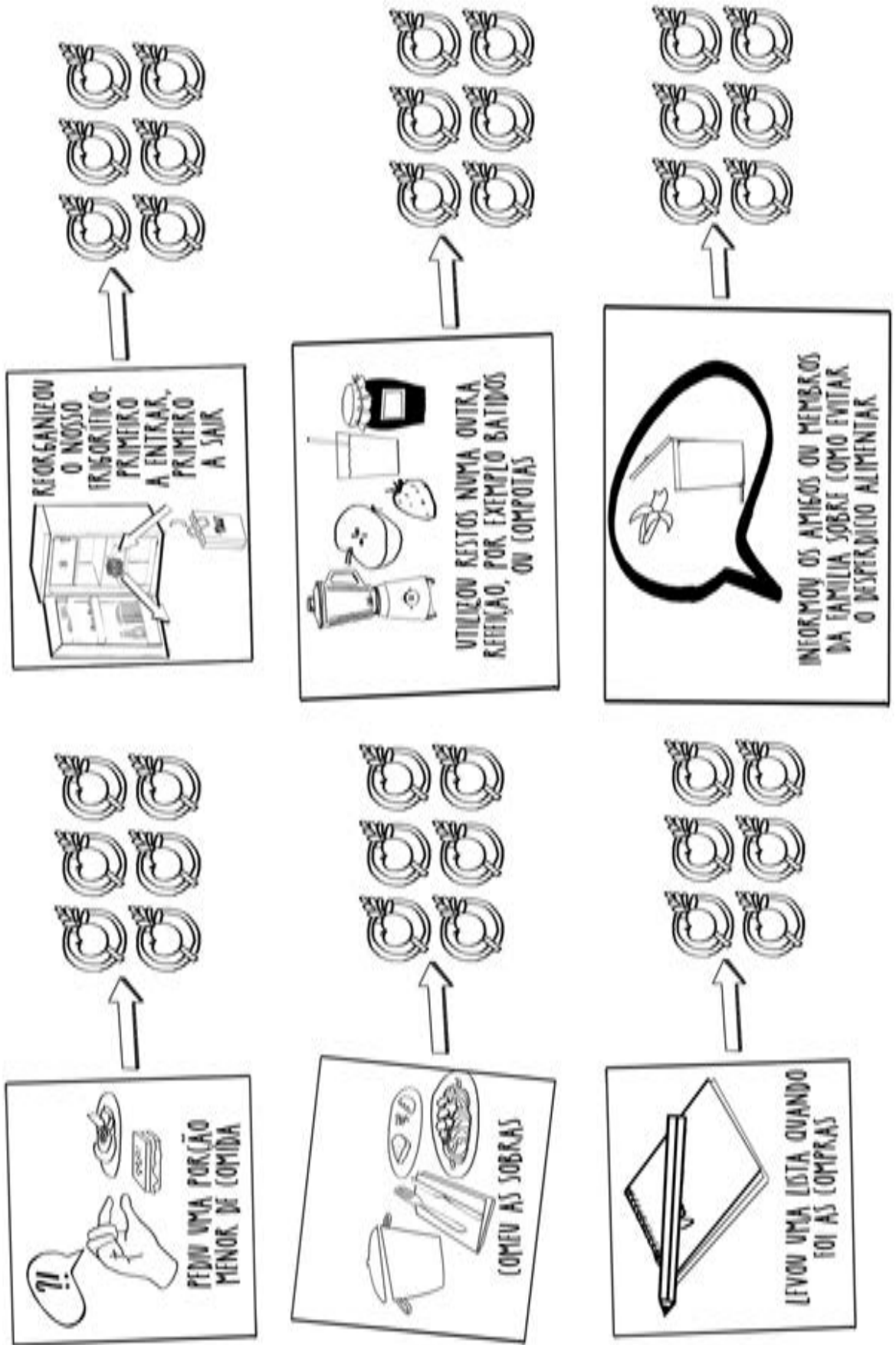
- Cópias do quadro de recompensas P 2, “Quadro de Recompensas dos Heróis da Alimentação” (uma cópia por aluno)
- Cópias das medalhas dos Heróis da Alimentação (uma por aluno)
- Cópias dos prêmios dos Heróis da Alimentação (uma por aluno)
- Fita, fio ou lã
- Tesoura e lápis de cor



Instruções:

1. Distribua e explique os quadros de recompensas. Os alunos podem colorir uma maçã de cada vez que: pediram que lhes servissem uma porção menor no prato (item 1), comeram restos de uma refeição anterior (item 2), foram às compras levando uma lista ou lembraram os pais que o fizessem (item 3), reorganizaram o seu frigorífico ou armário de cozinha para trocarem os alimentos menos recentes para a frente ou ajudaram os seus pais a fazê-lo (item 4), usaram os restos de alimentos que estavam prestes a expirar o prazo de validade para confeccionarem uma nova refeição (por exemplo, batidos, compotas ou estufados; item 5), ou deram informações aos amigos ou membros de família sobre como se deve poupar alimentos. Com cinco maçãs coloridas, o aluno poderá tornar-se Herói da Alimentação Aprendiz, com dez será um Herói da Alimentação Sênior, com quinze, um Herói da Alimentação Mestre e com vinte será um Herói da Alimentação Génio.
2. Peça aos alunos para colorirem os seus Quadros de Recompensas e seguidamente afixá-los na parede da sala de aula ou guardá-lo com segurança numa das suas pastas.
3. No decurso das próximas semanas, adote o hábito (por exemplo, durante o círculo da manhã) de pedir aos alunos se eles têm estado ativos como Heróis da Alimentação, quer em casa, quer à hora do almoço. Se a resposta for afirmativa, eles devem colorir as maçãs correspondentes. Distribua as diferentes medalhas dos Heróis da Alimentação na altura adequada.
4. No final do tempo destinado à utilização do Quadro de Recompensas, discuta os seguintes aspetos: o que aprenderam os alunos durante esse tempo? Eles mudaram alguns dos seus hábitos? Como é que as suas famílias reagiram? O que os poderia ajudar a continuar a reduzir a quantidade de comida que desperdiçam?
5. Preencha e distribua os prêmios do desperdício alimentar. Também pode pedir aos pais que monitorizem esta atividade em casa.

QUADRO DE RECOMPENSAS DOS HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO



PRÉMIO

HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO

ESTE CERTIFICADO DE HERÓI
DA ALIMENTAÇÃO É ATRIBUÍDO A:

PARA APRENDER E PRATICAR COMO POUPAR
COMIDA E EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.

PENSA UM MOMENTO
SALVA UM ALIMENTO



DATA

ASSINATURA

MEDALHAS



5 MAÇÃ COLORIDAS



10 MAÇÃ COLORIDAS



15 MAÇÃ COLORIDAS



20 MAÇÃ COLORIDAS

■ Passa Palavra!

Pede-se aos alunos que desenhem folhetos com as dicas essenciais e que os levem para casa para partilhar com as suas famílias e amigos.



90 min

Precisa de:



- papel (Colorido)
- lápis, aguarelas ou lápis de cor (Coloridos)
- Tesoura



Instruções:

1. Divida os alunos em grupos de três ou quatro e peça-lhes para desenharem folhetos com as dicas principais sobre como evitar o desperdício alimentar.
2. Monte algumas mesas de apresentação nas quais os alunos poderão colocar os seus folhetos e peça-lhe para caminharem à volta das mesas, examinando os trabalhos dos colegas.
3. Se a sua escola tiver uma máquina fotocopadora, faça quatro cópias por aluno para que as leve para casa e as dê aos seus pais, a outros membros da família e amigos. Se não tiver acesso a uma fotocopadora, peça aos alunos para fazerem uma ou duas cópias à mão para levar para casa. Adicione no final da cópia: certifica-te que discute o seu trabalho com os pais dos alunos. Prepara-te para descrever estas conversas perante a turma.

■ Carta aos Pais & Folheto Informativo

Caros pais e encarregados de educação,

O vosso educando poderá tê-los informado sobre o tema em que a sua turma/escola estará envolvida nas próximas semanas: o desperdício alimentar.

A perda e desperdício alimentar constituem um enorme problema global: um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado, o que significa que todos os anos o número impressionante de 1300 milhões de toneladas de alimentos em perfeitas condições não chega ao consumidor final – 100 kg para cada um de nós. Este desperdício não só gera enormes custos financeiros, quer para nós como consumidores, quer para a economia. Além disso, a perda e o desperdício alimentares também têm um elevado custo ambiental e social.

Na aula, o vosso educando irá aprender as consequências do desperdício alimentar e também poderá aprender quais as melhores formas de evitar o desperdício. Para o evitarmos, podemos:

- servir porções mais pequenas;
- comprar com cautela;
- reutilizar as sobras;
- guardar os alimentos apropriadamente.

No folheto que acompanha esta carta, encontrará algumas dicas simples sobre como conseguir estas mudanças na forma como lidamos com os alimentos.

Durante as próximas semanas, o vosso educando será desafiado a ponderar como pode reduzir o desperdício alimentar na vossa família, podendo assim não apenas poupar dinheiro, mas também contribuir para a conservação e proteção de alimentos, além de combater a fome a nível mundial.

Por favor juntem-se ao vosso educando nas suas iniciativas para reduzir o desperdício alimentar em casa, conversando e aproveitando a possibilidade de melhorar a forma como lidam com a comida em casa. Os seus esforços têm por base um dossiê suplementar com materiais didáticos desenvolvidos por um perito da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO). Se tiverem mais questões ou sugestões sobre este importante tema e sobre a forma como será abordado na aula, por favor não hesitem em contactar-me.

Fico na expectativa que se juntem a mim e aos alunos nesta iniciativa que se traduz no lema: “PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO!”

Com os meus melhores cumprimentos.



■ ANEXO 1

**APRESENTAÇÃO 1:
PENSA UM MOMENTO,
POUPA UM ALIMENTO!**

PENSA UM
MOMENTO



POVPA UM ALIMENTO!

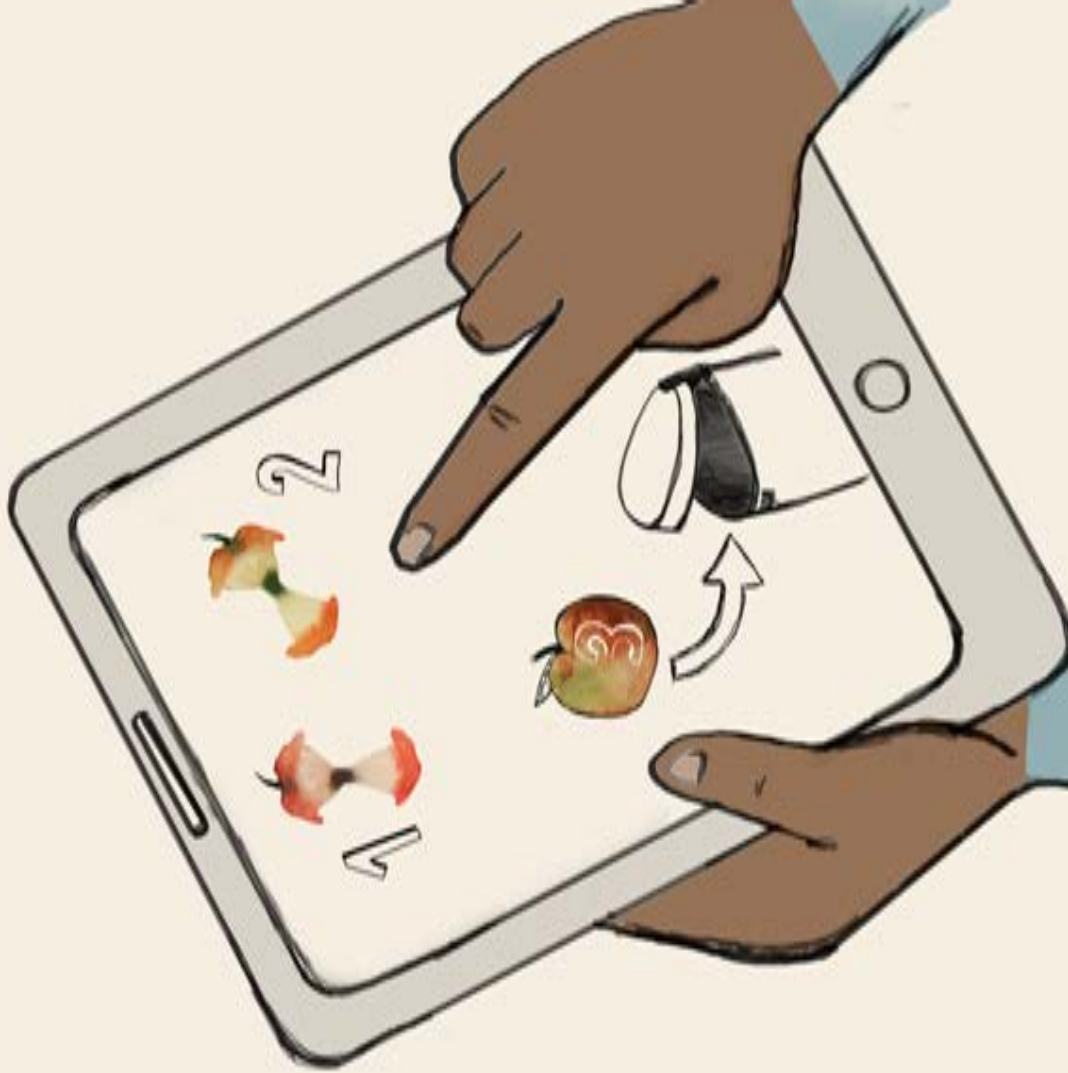






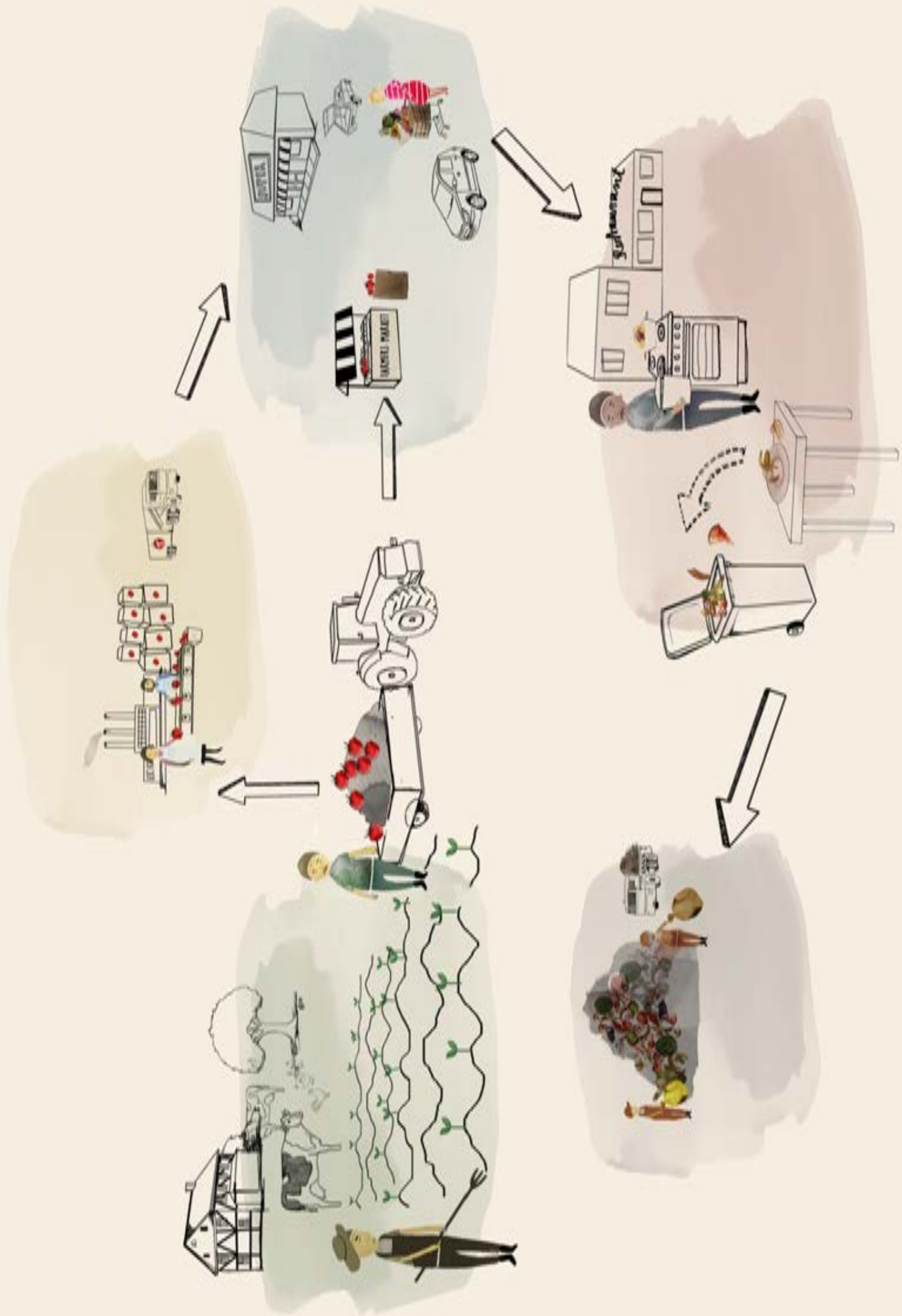
=

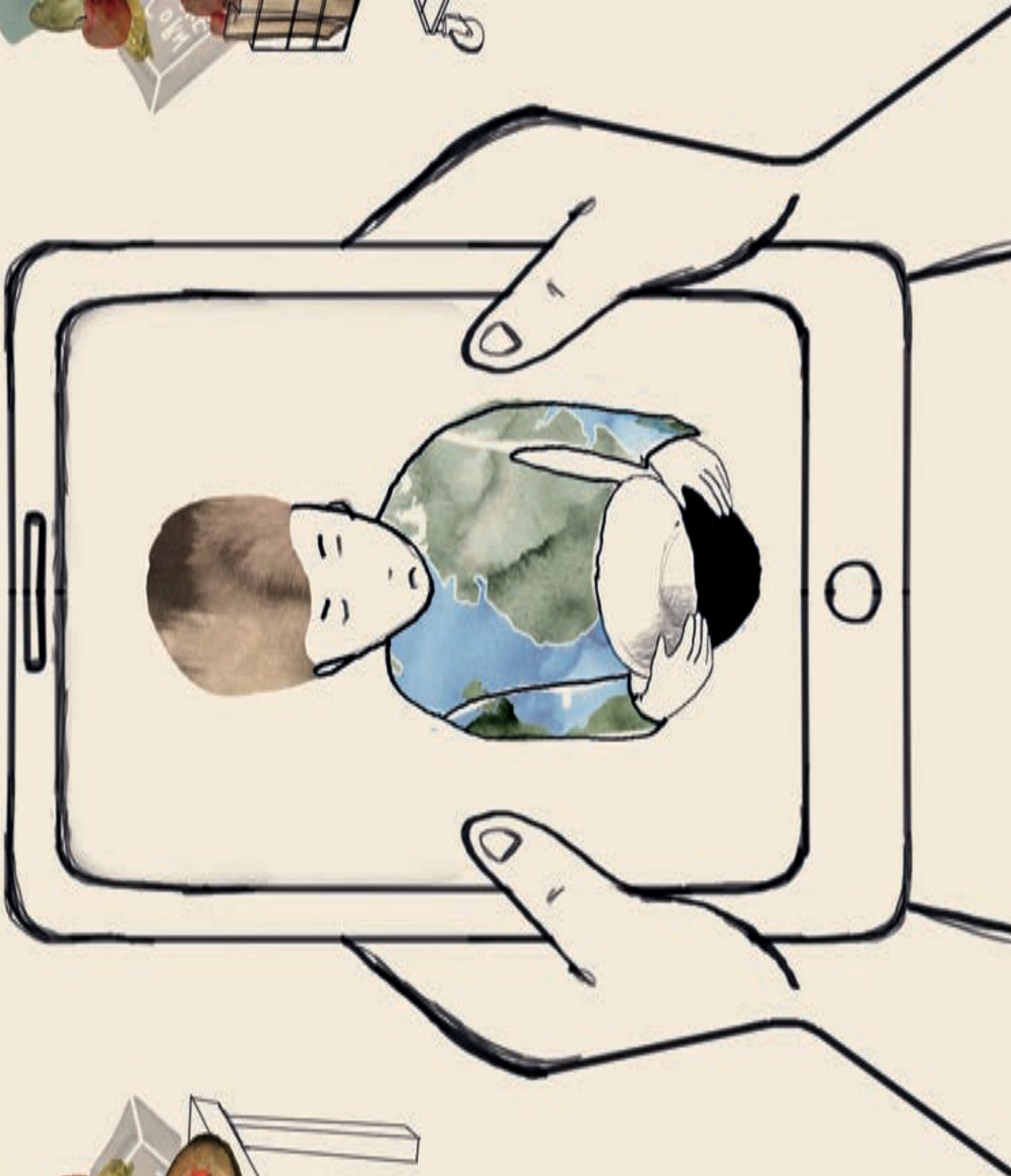
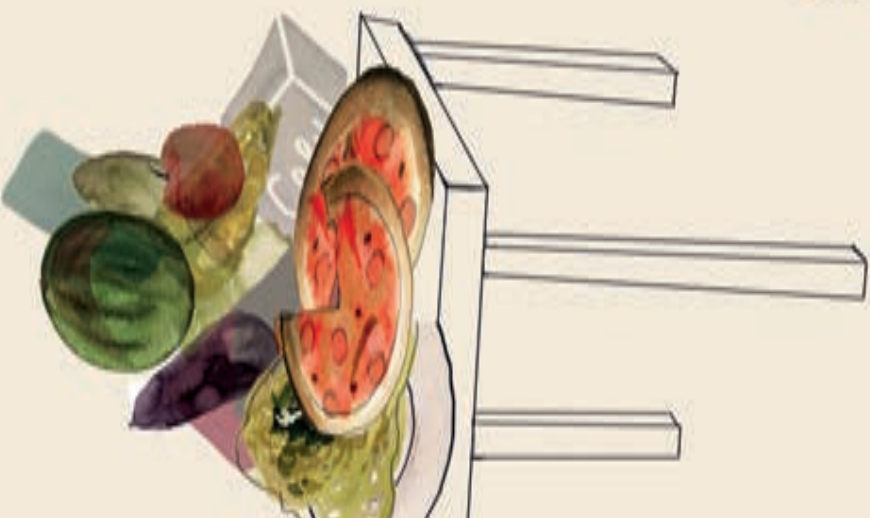




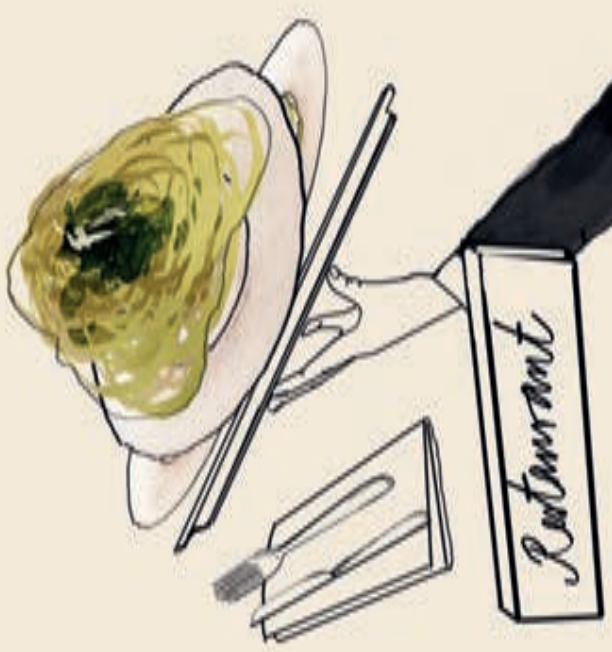


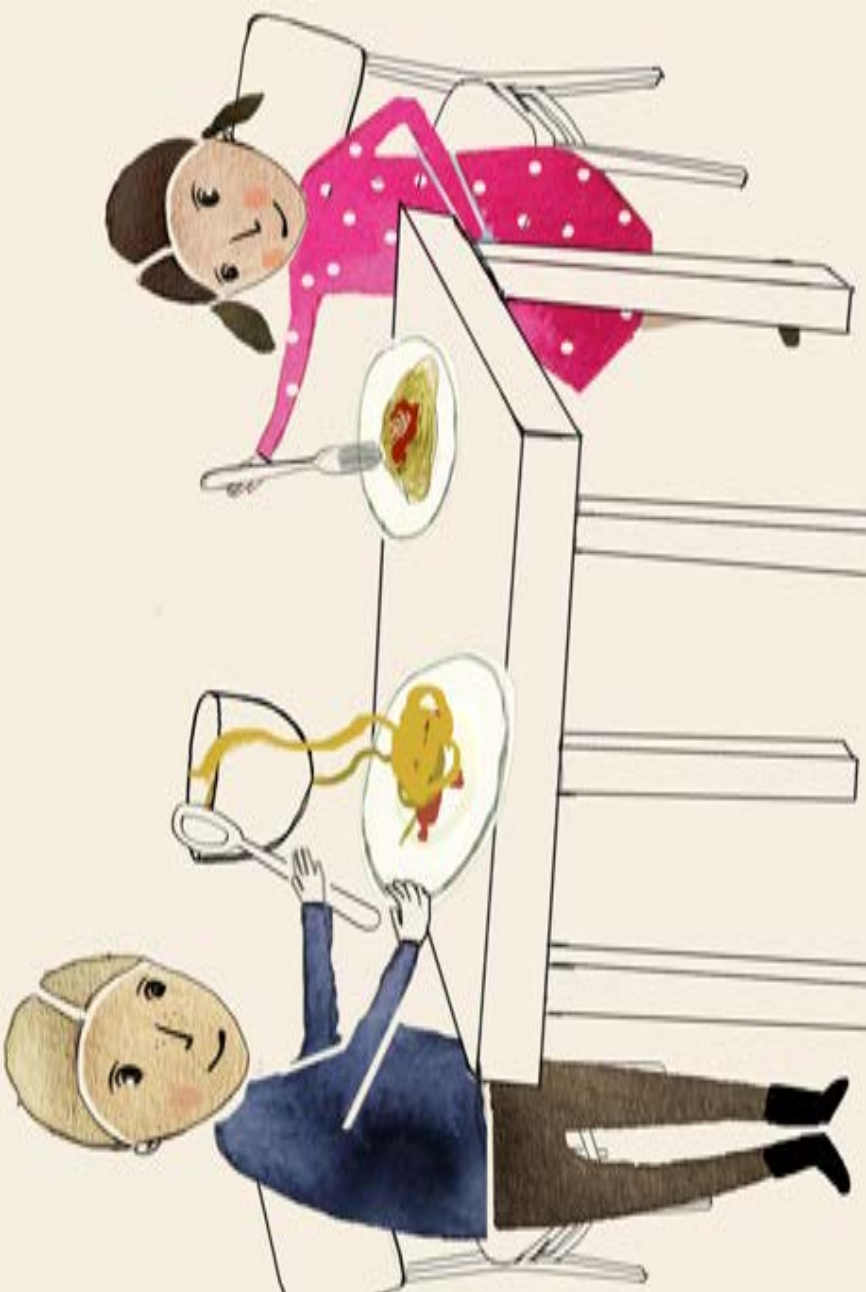




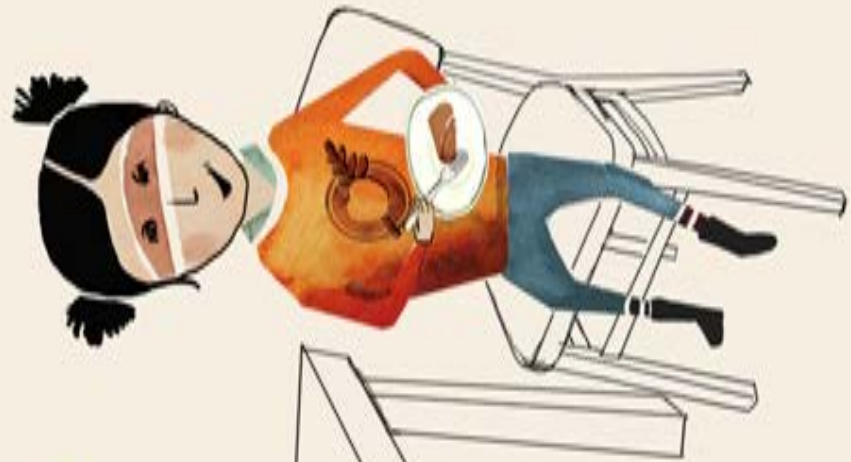












PENSA UM MOMENTO



POUPA UM



ALIMENTO!





9 DICAS SIMPLES

■ ANEXO 2

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

ALIMENTA-TE A TI E NÃO O LIXO

9 DICAS SIMPLES

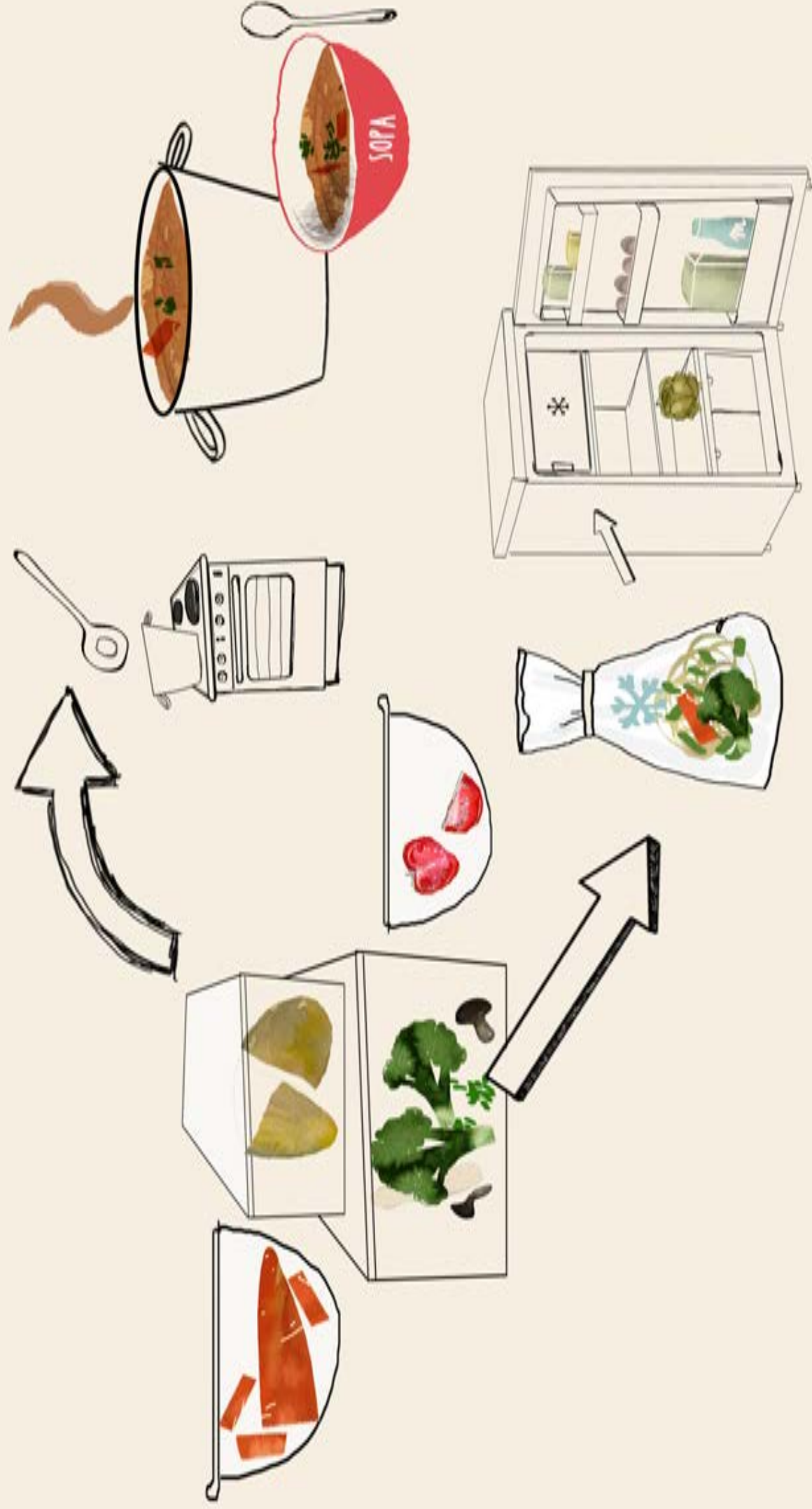
PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

1 SERVE-TE DE

PEQUENAS PORÇÕES



2 SABOREIA AS SOBRAS



3 COMPRA COM CABEÇA



4

COMPRA FRUTA E

LEGUMES "FEIOS"



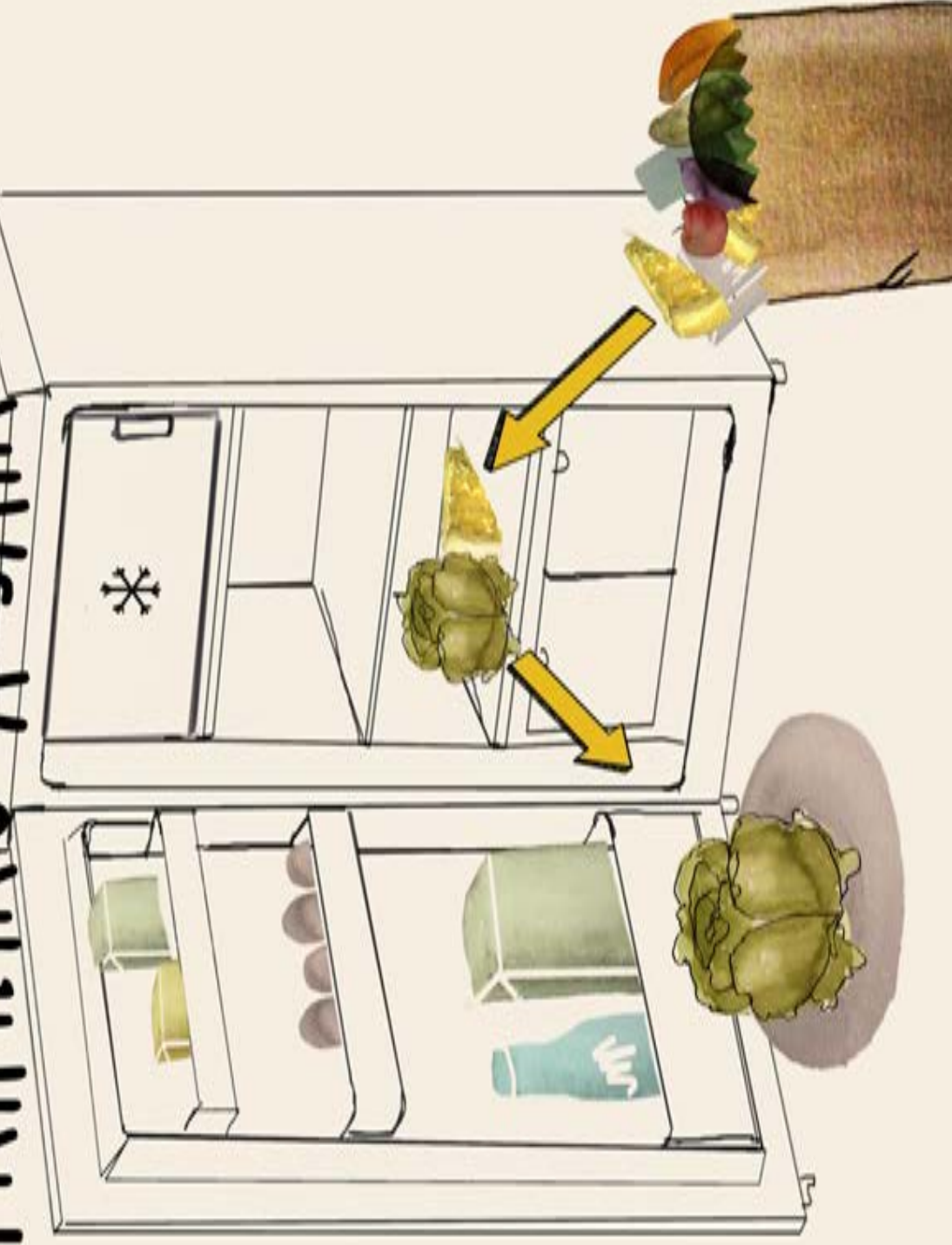
5 VERIFICA O FRIGORÍFICO



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







Divisão de Alimentação e Nutrição
Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura
Roma, Itália

Esta versão portuguesa foi financiada pelo Parlamento Europeu

ISBN 978-92-5-134642-6



9 789251 346426

CA1170PT/1/07.21