

Manual de Consumo Responsável

Um manual para Professores de alunos dos 8 aos 13 anos



Manual elaborado no âmbito do Projeto **Parcerias Locais para a Educação para o Desenvolvimento: Reforçar o Papel dos Municípios e de outros atores locais na implementação da ENED**, promovido pela Rosto Solidário, em parceria com a FEC - Fundação Fé e Cooperação, com o cofinanciamento do Camões, IP.

ENQUADRAMENTO

O **consumo responsável e sustentável** é um tema central para ajudar os alunos a compreender a relação entre os alimentos que consomem e os impactos que a sua produção tem no planeta. Este manual procura apoiar os professores na introdução deste tema, apresentando conceitos-chave de forma acessível para alunos dos 8 aos 13 anos.

A **alimentação**, enquanto necessidade básica, está ligada a processos que afetam o ambiente, desde a produção ao transporte e ao desperdício. Incentivar os alunos a refletir sobre as suas escolhas alimentares ajuda-os a entender a pegada ecológica dos alimentos, ou seja, o impacto dos recursos naturais utilizados para os produzir. É importante destacar como práticas como escolher alimentos locais e da época, reduzir o desperdício e valorizar sistemas de produção sustentável podem proteger o meio ambiente.

Este manual aborda o tema segundo a lente da **Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global (EDCG)**, que pretende ser um processo de aprendizagem e transformação através da ação individual e/ou colaborativa orientada para a justiça social e o bem comum. A partir de uma tomada de consciência assente numa interpretação crítica da realidade, a EDCG inter-relaciona um tema concreto com as causas das desigualdades onde quer que elas existam. Nesse sentido, não se atribui à Educação para o Desenvolvimento e a Cidadania Global um ou vários temas em particular, mas, antes, uma outra forma de analisar a realidade.¹



O QUE É AFINAL UM CONSUMO RESPONSÁVEL E SUSTENTÁVEL?

O **consumo responsável e sustentável** corresponde ao “consumo de bens e serviços que têm impacto mínimo sobre o meio ambiente. É socialmente justo e economicamente viável, atendendo às necessidades básicas dos seres humanos em todo o mundo. O consumo sustentável diz respeito a todos, em todos os setores e em todas as nações, desde os indivíduos aos governos e empresas multinacionais.”²

Este consumo implica preocupações com o impacto ambiental e social, sem comprometer o consumo no futuro, apelando a um consumo responsável e consciente, procurando conhecer o processo de produção dos produtos, de modo a optar pela compra/consumo ou não desse produto. Importa destacar que quando se fala em consumo responsável, fala-se também em direitos dos produtores desses bens ou serviços, bem como dos direitos de todas as pessoas que contribuem para que esses produtos cheguem até ao destino final.

O consumo responsável é um dos objetivos da **Agenda 2030 e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**, em particular o ODS 2, ODS 4, ODS 11 e ODS 12.

A integração dos ODS, enfatiza a necessidade de transformações tanto no comportamento do consumidor quanto nas práticas de produção. A busca por um consumo responsável está intrinsecamente ligada à realização desses objetivos, contribuindo para um mundo mais equitativo, sustentável e consciente de suas escolhas. Em baixo uma breve descrição detalhada dos ODS que priorizamos no âmbito deste manual.³

- **ODS 2** - Erradicar a fome
- **ODS 4** - Educação de qualidade
- **ODS 11** - Cidades e comunidades sustentáveis
- **ODS 12** - Produção e Consumo sustentáveis

A partir da **lente da EDCG** podemos analisar o tema do Consumo Responsável a partir das seguintes questões:

1. Quais os desafios e dilemas associados ao Sistema Alimentar Global atual?
2. Quais as estratégias que podem ser implementadas para garantir um sistema alimentar mais justo, ético e sustentável?
3. Como é que os comportamentos individuais dos consumidores podem influenciar este sistema?



² Para saber mais consulte: <https://ddesenvolvimento.com/portfolio/consumo-sustentavel/>

³ Para saber mais consulte a página das Nações Unidas sobre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, disponível em: <https://unric.org/pt/Objetivos-de-Desenvolvimento-Sustentavel/>

DESAFIOS E DILEMAS DO SISTEMA ALIMENTAR GLOBAL

Os sistemas alimentares são muito mais do que todas as etapas por que um alimento passa desde a sua produção até chegar ao nosso prato. Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), os sistemas alimentares incluem todos os elementos (recursos naturais, pessoas, infraestruturas, etc.) e todas as atividades relacionadas com a produção, processamento, distribuição, preparação, consumo e gestão dos resíduos dos alimentos, bem como os resultados destas atividades, ao nível social, económico e ambiental.

Deste modo, os sistemas alimentares enfrentam atualmente um triplo desafio: assegurar a segurança alimentar e nutricional de uma população mundial em crescimento, garantir as fontes de subsistência dos muitos milhões de pessoas que trabalham na cadeia alimentar e assegurar a sustentabilidade ambiental do sistema.

Para serem sustentáveis, os sistemas alimentares têm que garantir que todos as pessoas, sem exceção, têm acesso a alimentos, e que estes são seguros e nutritivos, ao mesmo tempo que não comprometem os recursos naturais e que promovem a proteção da biodiversidade.

Para saber mais sobre o tema consultar:

- European Economic and Social Committee. EESC Section for Agriculture, Rural Development and the Environment (NAT) Thematic Study Group (TSG) on Sustainable Food Systems – Work Plan 2020-2023. 2020. NAT/555 – EESC-2020-05428-00-00-TCD-TRA (EN).
- FAO. 2018. Sustainable food systems: Concept and framework.
- IMVF. Alimentação e Alterações Climáticas, brief do projeto projeto 'Our Food.Our Future'.



1 EM CADA 3 PESSOAS NO MUNDO NÃO TEM ACESSO AOS ALIMENTOS

ADEQUADOS E NECESSÁRIOS (FAO, 2021)

De todas as atividades económicas, o setor alimentar tem de longe o maior impacto no uso de recursos naturais, bem como no meio ambiente. Estima-se que os impactos gerados pelo setor alimentar estejam a ser responsáveis por cerca de 26% dos Gases de Efeito de Estufa emitidos, representam cerca de 70% dos consumos de água potável do planeta e 78% dos processos de eutrofização sentidos nos cursos de água e nos oceanos.⁴

De acordo com a Agência Europeia do Ambiente (AEA), todos os anos são desperdiçados cerca de 1/3 dos géneros alimentícios produzidos.⁵

Para mais informação sobre estratégias e ações de promoção de um sistema alimentar mais sustentável pode aceder ao seguinte [link](#)

PAPEL DOS CONSUMIDORES

“O consumo responsável leva a que nos informemos sobre esse processo, para avaliar se queremos ou não colaborar com ele. Além da qualidade podemos ter em conta fatores ambientais e sociais, usados em cada produto/produção. O consumo responsável consiste em ter em conta estas repercussões no momento de fazer diferentes opções de consumo.”

in Guia: “Consumo Responsable y Comercio Justo”⁶



4. A eutrofização da água é o excesso de nutrientes (como fósforo e azoto) em rios, lagos ou oceanos, causando proliferação de algas. Isso pode reduzir o oxigénio na água, prejudicando a vida aquática.⁵⁶ Para saber mais consulte

5. <https://www.eea.europa.eu/pt> e a Estratégia Nacional e o Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar em Portugal que integra várias medidas para combater o desperdício alimentar - disponível em https://www.cncda.gov.pt/images/Estrategia/ENCDA_Atualizacao-Out20182.pdf

6. <https://www.setem.org/navarra-nafarroa/wp-content/uploads/sites/12/2022/09/Ficha-recurso-Guia-profesorado-Primaria-Infantil-Consumo-Responsable-y-Comercio-Justo.pdf>

O QUE PODEMOS FAZER COMO CONSUMIDORES RESPONSÁVEIS?

- Aprender sobre como consumir de forma responsável e contar aos amigos e familiares o que descobrimos.
- Conhecer os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e perceber como as nossas escolhas podem ajudar o planeta.
- Produzir menos lixo: escolher produtos com menos embalagens, comprar a granel e usar sacos reutilizáveis.
- Comprar coisas que durem mais tempo, para não precisar de trocar tantas vezes.
- Saber mais sobre as empresas: escolher as que cuidam do ambiente e tratam bem as pessoas que lá trabalham.
- Apoiar produtores locais e comprar alimentos que são feitos perto de nós.
- Escolher frutas e vegetais da época, que são melhores para nós e para o planeta.
- Preferir alimentos e produtos de comércio justo e agricultura biológica, que respeitam as pessoas e o ambiente.
- Participar em ações e campanhas para cuidar do ambiente e ajudar os outros a fazer o mesmo.

Estes são apenas alguns exemplos de hábitos que enquanto consumidores podemos adotar em prol de um consumo mais responsável e sustentável. Importa destacar que ao incorporarmos estes princípios nos hábitos de consumo, de escolha, de compra, contribuímos não só para um sistema mais sustentável, apoiando a economia local e o próprio meio ambiente, como também para impactos positivos na saúde pessoal e da comunidade onde nos inserimos.

PROPOSTA METODOLÓGICA

A presente proposta metodológica baseia-se na utilização pedagógica do Jogo de tabuleiro “Todos pr’a mesa, já!”, que tem como principais objetivos refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares e promover a adoção de comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável

O público-alvo são crianças entre os **8 e os 13 anos de idade**.

Este jogo de de tabuleiro deve ser jogado no mínimo por 3 jogadores, num máximo de 5. Em caso de querer promover o jogo a pares, poderão ser envolvidos entre 6 e 10 jogadores.

TODOS PR’A MESA, JÁ!

“Todos pr’a mesa, já!” é um jogo que pode ser jogado de forma individual ou coletiva, onde cada jogador (ou grupo) deve criar uma refeição saudável, mas, ao fazê-lo, pode estar a adotar comportamentos de desperdício e insustentabilidade, que serão visíveis pelo custo de opções alimentares ou pelo próprio desejo do jogador em consumir certos alimentos em detrimento de outros.

Os jogadores vão aprender noções sobre os impactos ambientais dos alimentos, seja pelo consumo de água, ocupação de terra arável e poluição em geral, e também os desperdícios causados durante as cadeias de distribuição.

Além disso, haverá uma parte semicooperativa, que se refere às pilhas de desperdício alimentar e pilha de gastos de produção. Estas serão um instrumento visível durante toda a partida no sentido de alertar para esses graves problemas e incentivar a que, enquanto sociedade procuremos sempre diminuir quer o desperdício alimentar como o uso regular de alimentos com altas exigências ambientais de produção/distribuição.

Pode consultar as regras do jogo aqui.



TODOS PR'A MESA, JÁ!

PROPOSTA DE PLANOS DE AULAS

1. Comece com perguntas para reflexão:

- De onde vêm os alimentos que comemos?
- O que acham que é preciso para produzir a comida que chega até ao nosso prato?

Incentive respostas espontâneas e curiosidade.



2. Use um Objeto Concreto:

Traga um alimento simples (ex.: uma maçã ou um pacote de bolachas) e explore com os alunos:

- Como foi produzido?
- Onde foi feito?
- Que transportes foram usados até chegar à loja?

3. História de um Alimento:

Conte a história de um alimento comum, como uma banana:

- A semente foi plantada num campo longe daqui.
- Cresceu e precisou de água e sol.
- Foi colhida e levada de camião ou barco até ao supermercado.
- Finalmente, foi comprada para chegar ao lanche das crianças.

Mostre como cada etapa tem impacto no planeta.

4. Atividade de Reflexão:

Peça aos alunos que pensem num alimento que comeram no dia anterior e que tentem imaginar todo o trabalho necessário para ele existir.

Pergunte:

- "Será que havia uma forma de reduzir o impacto ambiental desse alimento? Como?"
(Ex.: comer frutas da época ou locais, em vez de frutas importadas).

5. Conexão com a Natureza:

Explique que as nossas escolhas podem ajudar a cuidar do planeta. Diga algo simples como:

- "Quando escolhemos alimentos que vêm de perto, ou comemos tudo o que está no prato sem desperdiçar, ajudamos o ambiente a ficar mais forte e saudável."

Esta abordagem usa histórias e objetos concretos para envolver os alunos, tornando o tema acessível e relevante para a sua idade.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

PROPOSTA DE PLANO PARA SENSIBILIZAÇÃO À TEMÁTICA

DURAÇÃO	50 minutos
Público-alvo	Alunos do 3º e 4º ano de escolaridade
MATERIAIS	Projektor, mapa da produção da banana da madeira e da banana importada, cartas do jogo "Todos pr'a mesa, já!", ilustrações de água, solo, poluição, transportes marítimos, camião.

OBJETIVOS

- Refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares;
- Adotar comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

PROPOSTA DE PLANO PARA SENSIBILIZAÇÃO À TEMÁTICA

Duração	Atividade	Descrição
5 min	Introdução	Apresentação da Temática do Consumo Responsável: Hoje vamos falar de um tema novo, o “consumo responsável” - Já ouviram falar? Sabem o que é consumo responsável? É quando nós consumimos alimentos e outros produtos que são amigos do meio ambiente e das pessoas. - E o que será que isso significa? Vamos já ver isto...
10 min	De onde vêm os alimentos?	Explorar o conhecimento das crianças sobre a temática, incentivando a participação e o que sabem sobre o assunto. Ex: o pão que eu comi no pequeno-almoço, como ele chegou até minha casa?
30 min	As bananas são todas iguais?	Questionar sobre de onde vêm as bananas que comemos, explorando recursos visuais como mapa, ilustrações (transporte, água, solo, poluição, etc) e as cartas do jogo. - Como elas foram produzidas? - Onde foram plantadas? Iniciar pelas bananas da Madeira e explorar o recurso do mapa. - O que foi preciso para elas crescerem e ficarem prontas para comermos? (água, nutrição do solo, sol) - Como é que elas chegaram até nossa casa? Quais transportes foram precisos? Sabiam que há bananas que vêm de mais longe? Vêm da América Latina (Colômbia, Equador e Costa Rica) -Quais transportes são precisos para elas chegarem em Portugal? - Elas demoram mais ou menos tempo para chegar em Portugal? -Acham que isso pode poluir mais o meio ambiente? Porquê?
5 min	Conclusão	- Qual banana é mais amiga do meio ambiente? Concluir dizendo que nós todos podemos ser mais amigos do meio ambiente e ter um consumo responsável se preferirmos os produtos que vêm de mais perto aos que vêm de longo. Dizer que na próxima sessão iremos jogar um jogo sobre o consumo responsável e veremos mais formas de sermos amigo do meio ambiente.

PROPOSTAS DE PLANOS DE AULAS PARA O 3º E 4º ANOS DE ESCOLARIDADE

PROPOSTA 1

DURAÇÃO	180 minutos (2 sessões de 90 minutos)
Público-alvo	Alunos do 3º e 4º ano de escolaridade
MATERIAIS	Materiais do jogo e manual pedagógico

OBJETIVOS

- Refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares;
- Adotar comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável.

1ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
1ª sessão	30 minutos	O professor deve dividir os alunos da turma em grupos, num máximo de 10 alunos por grupo. Cada grupo irá jogar com um máximo de 5 jogadores (ou 10 no caso de formarem pares). O professor deve explicar as regras do jogo, mas ainda sem explorar as questões de sustentabilidade ambiental associadas. Cada jogador/par deve jogar individualmente, seguindo as regras do jogo.	<p>É aconselhável que cada grupo de alunos esteja acompanhado de um adulto facilitador.</p> <p>Poderá ser benéfico explicar as regras do jogo a cada grupo, em vez de em grande grupo.</p>
	30 minutos	Jogar o jogo.	
	20 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate. Esta deve ser uma reflexão inicial, a partir de questões, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acham que as refeições que escolheram para o vosso prato foram saudáveis e sustentáveis? Porquê? • Quais foram os alimentos mais difíceis de escolher devido ao custo ambiental? • Se tivesses de explicar a outra pessoa como ser mais sustentável com a comida, o que dirias? • O que podes fazer no teu dia a dia para ser mais sustentável ao comer? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>



2ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	10 minutos	O professor deve iniciar a aula, fazendo uma síntese da aula anterior, nomeadamente das conclusões a que chegaram com as questões de reflexão.	
	20 minutos	<p>O professor deve continuar o debate, a partir de reflexão em grupo sobre alguns tópicos:</p> <p><u>Impacto ambiental dos alimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabiam, antes do jogo, que alguns alimentos usam mais água ou causam mais poluição? Podem dar exemplos? • Quais os alimentos do jogo que são mais fáceis de encontrar no dia a dia? Eles são sustentáveis? <p><u>Desperdício e sustentabilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguiram evitar o desperdício no jogo? Foi difícil? Porquê? • Acham que podemos comer sempre o que queremos, ou precisamos pensar no impacto que isso tem? <p><u>Desafio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pudessem jogar novamente, fariam escolhas diferentes? O que mudariam? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>

CONTINUAÇÃO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	30 minutos	<p>Após o debate, dividir novamente a turma em grupos e jogar o jogo.</p> <p>Nesta segunda tentativa, cada grupo jogará como equipa, e não com jogadores individuais.</p> <p>O objetivo será, no final, aferir qual equipa conseguiu uma pontuação que garantiu uma maior sustentabilidade ambiental.</p>	<p>Dica:</p> <p>Para ser mais divertido, cada grupo poderá escolher um sobrenome para a sua "família" e um papel para cada jogador (ex. pai, filho, avó, etc)</p>
	25 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate em torno destas questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que mudou na dinâmica do jogo, agora que jogaram em equipa? • Como tomaram as decisões em equipa, no sentido de garantir o menor impacto ambiental? • Desta vez, no jogo, foi mais fácil equilibrar uma refeição saudável e sustentável? Porquê? • Se todos nós escolhêssemos alimentos mais sustentáveis, o que mudaria no mundo? • Como é que as escolhas de uma pessoa/família afetam o planeta? • Como podemos incentivar outras pessoas a fazerem escolhas mais sustentáveis? • Têm alguma ideia de como tornar o dia a dia da vossa família ou escola mais sustentável? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u></p> <p>Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u></p> <p>Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u></p> <p>Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u></p> <p>Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	5 minutos	Ponte com TPC	<p>O professor deve escolher uma das propostas de TPC, que deverá ser apresentada/debatida numa outra aula.</p>

PROPOSTAS DE PLANOS DE AULAS PARA O 3º E 4º ANOS DE ESCOLARIDADE

PROPOSTA 2

DURAÇÃO	180 minutos (2 sessões de 90 minutos)
Público-alvo	Alunos do 3º e 4º ano de escolaridade
MATERIAIS	Materiais do jogo e manual pedagógico

OBJETIVOS

- Refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares;
- Adotar comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável

1ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
1ª sessão	30 minutos	<p>O professor deve dividir os alunos da turma em grupos, num máximo de 10 alunos por grupo. Cada grupo irá jogar com um máximo de 5 jogadores (ou 10 no caso de formarem pares).</p> <p>O professor deve explicar as regras do jogo. Cada jogador/par deve jogar individualmente, seguindo as regras do jogo.</p>	<p>É aconselhável que cada grupo de alunos esteja acompanhado de um adulto facilitador.</p> <p>Poderá ser benéfico explicar as regras do jogo a cada grupo, em vez de em grande grupo.</p>
	30 minutos	Jogar o jogo.	
	25 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate.</p> <p>Esta deve ser uma reflexão inicial, a partir de questões, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acham que as refeições que escolheram para o vosso prato foram saudáveis e sustentáveis? Porquê? • Quais foram os alimentos mais difíceis de escolher devido ao custo ambiental? • Se tivesses de explicar a outra pessoa como ser mais sustentável com a comida, o que dirias? • O que podes fazer no teu dia a dia para ser mais sustentável ao comer? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	5 minutos	<p>Ponte com o TPC: Dar uma ou duas tarefas de TPC para casa, para ser realizadas em família. Na aula seguinte essas tarefas serão base de reflexão e debate em turma.</p>	<p>O professor deve escolher de entre das propostas de TPC, que deverão ser apresentadas/debatidas numa outra aula.</p>

2ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	10 minutos	O professor deve iniciar a aula, fazendo uma síntese da aula anterior, nomeadamente das conclusões a que chegaram com as questões de reflexão.	
	50 minutos	<p>Ponte com TPC:</p> <p>O professor deve solicitar que cada aluno da turma partilhe as tarefas que realizou em casa em família. Tendo em conta as tarefas que foram solicitadas pelo professor, deve ser iniciado um debate com todos os alunos, a partir de algumas questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como é que as escolhas de uma pessoa/família afetam o planeta? • Acham que podemos comer sempre o que queremos, ou precisamos pensar no impacto que isso tem? • Sabiam que alguns alimentos usam mais água ou causam mais poluição? Podem dar exemplos? • Quais os alimentos que são mais fáceis de encontrar no dia a dia? Eles são sustentáveis? • Se todos nós escolhêssemos alimentos mais sustentáveis, o que mudaria no mundo? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	30 minutos	<p><u>Ideias de ação</u></p> <p>“Têm alguma ideia de como tornar o dia a dia da vossa família ou escola mais sustentável?”</p> <p>Depois de refletir, os alunos são convidados a pensarem em ações concretas que poderão fazer para sensibilizar a sua escola/família/comunidade para um consumo mais responsável.</p>	O professor deve guiar os alunos na escolha de pelo menos uma ação que seja exequível e que possa ser realizada pela turma para sensibilizar ou a escola ou as suas famílias para um consumo mais sustentável. Esta ação deverá ser trabalhada em outras aulas.

PROPOSTAS DE TAREFAS PARA CASA

1. Assistir a um vídeo em família.

Após a visualização, e em conjunto, a família deve dizer o que já faz ou gostaria de fazer para consumir de forma mais responsável.

Sugestões de Vídeos:

- ODS Consumo Responsável: <https://www.youtube.com/watch?v=SjtCDJFgin8>
- Ações em família: <https://www.youtube.com/watch?v=h-SJQalRANG>
- 5 Rs: <https://www.youtube.com/watch?v=KIV3ASpM19M>

2. Quanto amigo do meio ambiente eu fui na minha refeição ao jantar?

O aluno, em casa, deve preencher a tabela com os produtos que foram consumidos durante o jantar e somar o total de pontos obtidos. Quanto menor a pontuação, melhor é o cenário de sustentabilidade.

3. Fazer uma lista de compras para a semana, junto com a família, e registrar na tabela quantos pontos fez.

Refletir: É possível substituir produtos da lista para ter menos pontos e ser mais sustentável?

Quais?

(Encontra a lista de alimentos e tabela de pontuações no fim do manual)

4. Descobrir, em família, quais são as frutas desta estação do ano?

Depois de descobrir, refletir se as consomem em casa, uma vez que consumir frutas sazonais também é uma forma de sermos mais amigos do ambiente.

PROPOSTAS DE PLANOS DE AULAS PARA O 2º CICLO E 7º ANO DE ESCOLARIDADE

PROPOSTA 1

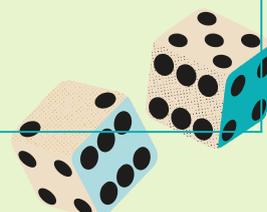
DURAÇÃO	180 minutos (2 sessões de 90 minutos)
Público-alvo	Alunos do 2º ciclo e do 7º ano de escolaridade
MATERIAIS	Materiais do jogo e manual pedagógico

OBJETIVOS

- Refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares;
- Adotar comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável.

1ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
1ª sessão	30 minutos	O professor deve dividir os alunos da turma em grupos, num máximo de 10 alunos por grupo. Cada grupo irá jogar com um máximo de 5 jogadores (ou 10 no caso de formarem pares). O professor deve explicar as regras do jogo, mas ainda sem explorar as questões de sustentabilidade ambiental associadas. Cada jogador/par deve jogar individualmente, seguindo as regras do jogo.	<p>É aconselhável que cada grupo de alunos esteja acompanhado de um adulto facilitador.</p> <p>Poderá ser benéfico explicar as regras do jogo a cada grupo, em vez de em grande grupo.</p>
	30 minutos	Jogar o jogo.	
	20 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate. Esta deve ser uma reflexão inicial, a partir de questões, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acham que as refeições que escolheram para o vosso prato foram saudáveis e sustentáveis? Porquê? • Quais foram os alimentos mais difíceis de escolher devido ao custo ambiental? • Porque é que comprar alimentos locais pode ser uma boa ideia? • Se tivesses de explicar a outra pessoa como ser mais sustentável com a comida, o que dirias? • O que podes fazer no teu dia a dia para ser mais sustentável ao comer? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>



2ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	10 minutos	O professor deve iniciar a aula, fazendo uma síntese da aula anterior, nomeadamente das conclusões a que chegaram com as questões de reflexão.	
	20 minutos	<p>O professor deve continuar o debate, a partir de reflexão em grupo sobre alguns tópicos:</p> <p><u>Impacto ambiental dos alimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual o impacto ambiental mais surpreendente que descobriram durante o jogo? • Sabiam, antes do jogo, que alguns alimentos usam mais água ou causam mais poluição? Podem dar exemplos? • Quais os alimentos do jogo que são mais fáceis de encontrar no dia a dia? Eles são sustentáveis? <p><u>Desperdício e sustentabilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguiram evitar o desperdício no jogo? Foi difícil? Porquê? • Como é que o desperdício de alimentos afeta o meio ambiente e outras pessoas? • Acham que podemos comer sempre o que queremos, ou precisamos pensar no impacto que isso tem? <p><u>Desafio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pudessem jogar novamente, fariam escolhas diferentes? O que mudariam? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>

CONTINUAÇÃO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	30 minutos	<p>Após o debate, dividir novamente a turma em grupos e jogar o jogo. Nesta segunda tentativa, cada grupo jogará como equipa, e não com jogadores individuais.</p> <p>O objetivo será, no final, aferir qual equipa conseguiu uma pontuação que garantiu uma maior sustentabilidade ambiental.</p>	<p>Dica:</p> <p>Para ser mais divertido, cada grupo poderá escolher um sobrenome para a sua “família” e um papel para cada jogador (ex. pai, filho, avó, etc)</p>
	25 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate em torno destas questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que mudou na dinâmica do jogo, agora que jogaram em equipa? • Como tomaram as decisões no sentido de garantir o menor impacto ambiental? • Desta vez, no jogo, foi mais fácil equilibrar uma refeição saudável e sustentável? Porquê? • Se todos nós escolhêssemos alimentos mais sustentáveis, o que mudaria no mundo? • Como é que as escolhas de uma pessoa/família afetam o planeta? • Se fossem uma pessoa responsável por um restaurante ou mercado, o que fariam para incentivar escolhas mais responsáveis? • Como acham que as escolhas de comida num país podem afetar pessoas em outro lugar do mundo? • Como podemos incentivar outras pessoas a fazerem escolhas mais sustentáveis? • O que acham que as famílias, escolas ou as comunidades podem fazer para evitar o desperdício de alimentos? família ou escola mais sustentável? 	<p>O professor deve selecionar as questões que mais se adaptam ao perfil da turma e tendo em conta a “tónica” que poderá querer conferir à reflexão: se mais orientada para a proposta de ações concretas; se mais reflexiva em torno da EDCG, etc.</p> <p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	5 minutos	Ponte com TPC	<p>O professor deve escolher uma das propostas de TPC, que deverá ser apresentada/debatida numa outra aula.</p>

PROPOSTAS DE PLANOS DE AULAS PARA O 2º CICLO E 7º ANO DE ESCOLARIDADE

PROPOSTA 2

DURAÇÃO	180 minutos (2 sessões de 90 minutos)
Público-alvo	Alunos do 2º ciclo e do 7º ano de escolaridade
MATERIAIS	Materiais do jogo e manual pedagógico

OBJETIVOS

- Refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares;
- Adotar comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável

1ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
1ª sessão	30 minutos	O professor deve dividir os alunos da turma em grupos, num máximo de 10 alunos por grupo. Cada grupo irá jogar com um máximo de 5 jogadores (ou 10 no caso de formarem pares). O professor deve explicar as regras do jogo. Cada jogador/par deve jogar individualmente, seguindo as regras do jogo.	É aconselhável que cada grupo de alunos esteja acompanhado de um adulto facilitador. Poderá ser benéfico explicar as regras do jogo a cada grupo, em vez de em grande grupo.
	30 minutos	Jogar o jogo.	
	25 minutos	<p>Após todos os grupos terem terminado de jogar, devem reunir-se todos os alunos em grande grupo, estimulando-se um debate. Esta deve ser uma reflexão inicial, a partir de questões, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acham que as refeições que escolheram para o vosso prato foram saudáveis e sustentáveis? Porquê? • Quais foram os alimentos mais difíceis de escolher devido ao custo ambiental? • Porque é que comprar alimentos locais pode ser uma boa ideia? • Se tivesses de explicar a outra pessoa como ser mais sustentável com a comida, o que dirias? • O que podes fazer no teu dia a dia para ser mais sustentável ao comer? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	5 minutos	Ponte com o TPC: Dar uma ou duas tarefas de TPC para casa, para ser realizadas em família. Na aula seguinte essas tarefas serão base de reflexão e debate em turma.	O professor deve escolher de entre as propostas de TPC, que deverão ser apresentadas/debatidas numa outra aula.

2ª SESSÃO: PASSO A PASSO

	Duração	Descrição	Observações
2ª sessão	10 minutos	O professor deve iniciar a aula, fazendo uma síntese da aula anterior, nomeadamente das conclusões a que chegaram com as questões de reflexão.	
	50 minutos	<p>Ponte com TPC:</p> <p>O professor deve solicitar que cada aluno da turma partilhe as tarefas que realizou em casa em família. Tendo em conta as tarefas que foram solicitadas pelo professor, deve ser iniciado um debate com todos os alunos, a partir de algumas questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como é que as escolhas de uma pessoa/família afetam o planeta? • Como é que o desperdício de alimentos afeta o meio ambiente e outras pessoas? • Acham que podemos comer sempre o que queremos, ou precisamos pensar no impacto que isso tem? • Se todos nós escolhêssemos alimentos mais sustentáveis, o que mudaria no mundo? • Como acham que as escolhas de comida num país podem afetar pessoas em outro lugar do mundo? • Se fossem uma pessoa responsável por um restaurante ou mercado, o que fariam para incentivar escolhas mais responsáveis? 	<p>Dicas para o debate</p> <p><u>Incentive respostas abertas:</u> Não há respostas certas ou erradas; o objetivo é fazer os alunos refletirem.</p> <p><u>Traga exemplos reais:</u> Conecte as respostas às práticas da escola ou da comunidade.</p> <p><u>Seja visual e dinâmico:</u> Use cartazes, imagens ou objetos do jogo como referência para apoiar a discussão.</p> <p><u>Valorize a participação:</u> Reforce a importância da contribuição de cada aluno, criando um ambiente seguro para partilhar ideias.</p>
	30 minutos	<p><u>Ideias de ação</u></p> <p>“Como podemos incentivar outras pessoas a fazerem escolhas mais sustentáveis? O que acham que as famílias, escolas ou as comunidades podem fazer para evitar o desperdício de alimentos?”</p> <p>Depois de refletir, os alunos são convidados a pensarem em ações concretas que poderão fazer para sensibilizar a sua escola/família/comunidade para um consumo mais responsável.</p>	O professor deve guiar os alunos na escolha de pelo menos uma ação que seja exequível e que possa ser realizada pela turma para sensibilizar ou a escola ou as suas famílias para um consumo mais sustentável. Esta ação deverá ser trabalhada em outras aulas.

PROPOSTAS DE TAREFAS PARA CASA

1. Assistir a um vídeo em família.

Após a visualização, e em conjunto, a família deve dizer o que já faz ou gostaria de fazer para consumir de forma mais responsável.

Sugestões de Vídeos:

- ODS Consumo Responsável: <https://www.youtube.com/watch?v=SjtCDJFgin8>
- Ações em família: <https://www.youtube.com/watch?v=h-SJQalRANG>
- 5 Rs: <https://www.youtube.com/watch?v=KIV3ASpM19M>

2. Quanto amigo do meio ambiente eu fui na minha refeição ao jantar?

O aluno, em casa, deve preencher a tabela com os produtos que foram consumidos durante o jantar e somar o total de pontos obtidos. Quanto menor a pontuação, melhor é o cenário de sustentabilidade.

3. Fazer uma lista de compras para a semana, junto com a família, e registrar na tabela quantos pontos fez.

Refletir: É possível substituir produtos da lista para ter menos pontos e ser mais sustentável?

Quais?

(Encontra a lista de alimentos e tabela de pontuações no fim do manual)

4. Descobrir, em família, quais são as frutas desta estação do ano?

Depois de descobrir, refletir se as consomem em casa, uma vez que consumir frutas sazonais também é uma forma de sermos mais amigos do ambiente.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

Nº DE JOGADORES

Entre 3 e 5 jogadores (ou de 6 a 10 em caso de jogo a pares)

COMPONENTES

100 cartas de alimentos
10 cartas de sobremesa
1 ficha de primeiro jogador
5 tabuleiros individuais do prato
5 tabuleiros individuais da cozinha
1 tabuleiro central
1 placa de fechado
5 fichas de crise de recursos
20 cubos brancos
40 cubos cinzento



OBJETIVO

Este é um jogo que tem como principais objetivos refletir sobre os desafios e dilemas relacionados com os sistemas alimentares e promover a adoção de comportamentos do dia-a-dia mais sustentáveis sobre consumo alimentar responsável e sustentável. Desta forma, pode-se abrir uma discussão no seu final sobre o impacto ambiental e desperdício alimentar gerado durante o jogo, baseado nos resultados de cada grupo de jogadores.

CONCEITO

O jogo pode ser individual, em que no fim o jogador com menor pontuação vence, ou cooperativo, onde no final de acordo com a pontuação do grupo há uma classificação do “nível de consumo”. Cada jogador deverá criar uma refeição saudável, mas, ao fazê-lo, pode estar a adotar comportamentos de desperdício e insustentabilidade, que serão visíveis pelo custo de opções alimentares ou pelo próprio desejo do jogador em consumir certos alimentos em detrimento de outros.

Os jogadores vão aprender noções sobre os impactos ambientais dos alimentos, seja pelo consumo de água, ocupação de terra arável e poluição em geral, quer pelos desperdícios causados durante as cadeias de distribuição.

Além disso, haverá uma parte semicooperativa, mesmo na versão individual do jogo, que se refere ao balde de desperdício alimentar e aos baldes de recursos utilizados na produção. Estas serão um instrumento visível durante toda a partida no sentido de alertar para esses graves problemas e incentivar a que, enquanto sociedade, se procure sempre diminuir quer o desperdício alimentar, como o uso regular de alimentos com altas exigências ambientais de produção/distribuição.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

GLOSSÁRIO

Recursos iniciais – cartas que o jogador tem na sua área de recursos

Área de preparação (cozinha) – área junto ao jogador

Área de alimentos preparados – área à frente do jogador (Prato)

Pilha de recursos – baralho central

Balde de desperdício alimentar – balde vermelho à direita dos alimentos em fim de vida

INTRODUÇÃO

Sabia que há alimentos mais sustentáveis do que outros? A alimentação sustentável é uma das preocupações do século XXI. O que comemos não custa apenas o que pagamos pelos alimentos. Há ainda custos ambientais a ter em conta, como o consumo de água, ocupação de terra arável, cadeias de distribuição e poluição em geral.

Neste jogo, além de desafiar os jogadores a criarem uma refeição saudável, também poderão observar o impacto ambiental das suas escolhas.

Nunca mais vão olhar para os alimentos da mesma forma!

PREPARAÇÃO

Formar várias pilhas com as cartas de alimentos viradas para baixo e baralhar todas as cartas de cada pilha. Depois, juntam-se todas as cartas e distribuem-se da seguinte forma:

- 4 cartas com o recurso virado para cima, para a área de recursos iniciais de cada jogador.
- 2 cartas com o alimento virado para cima, para o armário de cada jogador.
- 8 cartas com o alimento virado para cima, para a área do supermercado no tabuleiro central.
- 4 cartas com o alimento virado para cima, para a área do mercado local no tabuleiro central.
- Perto do tabuleiro central, cria uma área de 3x3 com 9 cartas de sobremesa tiradas à sorte.

O primeiro jogador é escolhido por ordem alfabética tendo em conta o seu nome.

A partir daí, joga-se no sentido dos ponteiros do relógio.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

COMO JOGAR

O jogo disputa-se em 4 rondas, sendo obrigatório em cada uma preencher um dos alimentos necessários no prato.

O prato tem 4 espaços: 1 para cartas vermelhas, 1 apenas para cartas amarelas, 1 só para cartas verdes e 1 espaço que pode ser ocupado quer por cartas amarelas, como por verdes.

AÇÕES DE CADA TURNO:

1. Cada jogador deve preencher um dos espaços disponíveis no seu prato, na sua vez. Para tal tem três opções de ação possíveis:

A) Ir às compras.

Ir a uma das 3 áreas de compra disponíveis - Supermercado, Mercado Local ou Alimentos em Fim de Validade (não disponível na ronda 1) - e colocar um desses alimentos na sua Área de Preparação.

Quando vai ao Supermercado, recebe, também, 1 cubo cinzento.

Quando vai ao Mercado Local, recebe 1 cubo branco.

Quando vai aos Alimentos em Fim de Validade, pode devolver 1 cubo cinzento e recebe uma carta de recursos adicional durante a ação de Fim de turno.

B) Abrir o armário.

O jogador escolhe um dos alimentos do seu armário e coloca-o na sua Área de Preparação. Neste caso, pode devolver 1 cubo cinzento.

C) Encomendar online (opcional)

Se não houver nenhum alimento que necessita para o seu prato disponível no Supermercado, Mercado Local ou Alimentos em Fim de Validade, o jogador pode ir à pilha central e “buscar” alimentos até sair aquele que precisa. Contudo, os outros alimentos que não servirem, vão automaticamente para o balde de lixo orgânico. Sempre que optar por esta solução, o jogador ganha 2 cubos cinzentos.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

- 2.** Colocar o alimento no prato a partir da Área de Preparação. Depois da escolha da carta, o jogador terá de realizar a ação de reunir recursos.

Para tal, deve verificar os recursos de sustentabilidade do alimento (valor de água, terra arável e poluição descrito em cada carta) e reuni-los da seguinte forma:

A) Usar os seus recursos locais iniciais e colocá-los no lixo caseiro;

B) Se os seus recursos locais iniciais forem insuficientes, deve ir à pilha de recursos recolher cartas até ter os necessários. Se, durante esse processo, recursos desnecessários foram recolhidos, devem ser colocados nos baldes respetivos de recursos utilizados. Por cada caixote de recurso "aberto", o jogador recebe 1 cubo cinzento.

NOTA: Se neste processo se esgotar a pilha de recursos central, baralha-se todos os recursos das dos baldes de recursos utilizados e forma-se uma nova pilha central. Neste caso, todo o grupo recebe 1 ficha de crise de recursos.

C) Despejar o lixo: colocar os recursos do lixo caseiro nos baldes de recursos respetivas no tabuleiro central.

IMPORTANTE: O jogador pode sempre usar 2 recursos quaisquer para substituir um recurso que necessite. Exemplo: Dar uma carta de terra e uma de água para equivaler a uma carta de poluição.

3. Fim de turno

Assim que o jogador tiver colocado um alimento no prato, deve ir à pilha de recursos e retirar o número de cartas equivalentes ao número de recursos usados para jogar o seu alimento no prato.

Exemplo: se jogou o Abacate, que requer 1 recurso de terra e 3 de água, o jogador deve receber 4 cartas e colocá-las na mesma área dos seus recursos iniciais, organizadas por tipo (água, terra arável e poluição).

Após esta ação, o jogador pode finalizar o seu turno.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

FIM DA RONDA 1

Quando todos os jogadores tiverem jogado o 1º alimento no seu prato, a ronda 1 termina.

Nesta altura, os alimentos que ainda estiverem na linha inferior do Supermercado devem passar para a área dos Alimentos em Fim de Validade, seguindo a seta e até completar essa área.

Em seguida, devem passar-se os alimentos que ainda estiverem na linha superior do Supermercado para os novos espaços na linha inferior e tirar do baralho central novos alimentos para preencher o Supermercado.

No caso dos alimentos do Mercado Local, devem ir todos para a pilha do desperdício alimentar, colocando-se novas cartas de alimentos.

Em seguida, deve-se passar a ficha de 1º jogador para o próximo jogador à esquerda do atual. Ou seja, na 2ª ronda altera-se o 1º jogador a jogar.

Chegou a hora desse jogador jogar o seu 2º alimento, seguindo as ações anteriormente descritas.

FIM DA RONDA 2

Quando todos os jogadores tiverem jogado o 2º alimento para o prato, a ronda 2 termina. As cartas do Mercado Local são removidas e colocadas no balde de desperdício alimentar.

Nesta altura deve ser colocada a placa de "Fechado" em cima do Mercado Local. Desta forma, na 3ª ronda os jogadores não têm a opção de ir aí comprar alimentos.

Devem ser removidas todas as cartas da área dos Alimentos em Fim de Validade e colocadas no balde de desperdício alimentar. Os alimentos que estiverem da linha inferior do Supermercado devem passar para a área dos Alimentos em Fim de Validade.

Os alimentos da linha superior do Supermercado devem passar para a linha inferior e retiram-se do baralho central novos alimentos para preencher o Supermercado.

A ficha de 1º jogador deve passar para o próximo jogador à esquerda do atual. Mais uma vez, na 3ª ronda altera-se o 1º jogador a jogar.

Chegou a hora desse jogador jogar o seu 3º alimento, seguindo as ações anteriormente descritas.

TODOS PR'A MESA, JÁ!

FIM DA RONDA 3

Quando todos os jogadores tiverem jogado o 3º alimento para o prato, a ronda 3 termina.

Remove todas as cartas da área dos Alimentos em Fim de Validade e coloca-as no balde de desperdício alimentar. Nesta altura, os alimentos que ainda estiverem na linha inferior do Supermercado devem passar para a área dos Alimentos em Fim de Validade, seguindo a seta e até completar essa área.

Em seguida, devem-se passar os alimentos que ainda estiverem na linha superior do Supermercado para os novos espaços na linha inferior e tirar do baralho central novos alimentos para preencher o Supermercado. O Mercado Local é reaberto e colocam-se cartas de alimentos.

A ficha de 1º jogador deve passar para o próximo jogador à esquerda do atual. Mais uma vez, na 4ª ronda, altera-se o 1º jogador a jogar.

Chegou a hora desse jogador jogar o seu 4º alimento, seguindo as ações anteriormente descritas.

FIM DA RONDA 4

Quando todos os jogadores tiverem jogado o 4º alimento para o prato, a ronda 4 termina.

Chegou a hora de escolher as sobremesas e determinar o vencedor!

Cada jogador deve somar todos os ícones de sustentabilidade nas cartas que jogou para o prato.

O jogador com menor valor, ou seja, menor custo de sustentabilidade, deve ser o primeiro a escolher a sobremesa e assim sucessivamente. Em caso de empate, escolhe quem tiver mais cubos brancos.

Se, mesmo assim, continuar empatado, os jogadores em questão tiram 1 carta da pilha central e, quem tiver menos ícones de sustentabilidade, vence o desempate. Se empatarem, continuam a tirar cartas até desempatar. Se a pilha ficar esgotada, remove as cartas do jogo e desempate será por moeda ao ar.

Quando todos os jogadores tiverem a sua sobremesa, passa-se à contagem da pontuação final.

PONTUAÇÃO

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

Cada jogador deve somar os pontos da sobremesa + o número de cubos cinzentos. Em caso de ter no seu prato um alimento verde ou amarelo repetido (ex. ter dois abacates), soma mais dois pontos. Quando obtiver o valor da soma, deve subtrair o número de cubos brancos que possuiu. O total obtido é a pontuação final de cada jogador.

Quem tiver **menos pontos** é o vencedor do jogo.

Em caso de empate, vence quem tiver menos ícones de sustentabilidade no prato. Se continuar empatado, vence quem tiver mais cubos brancos. Se mesmo assim estiver empatado, partilham a vitória!

PONTUAÇÃO COLETIVA

Soma os pontos de sustentabilidade de cada jogador e todos os cubos cinzentos. Adiciona ainda 1 ponto por cada carta no balde de desperdício alimentar. Por fim, adiciona mais 30 pontos por cada ficha de crise de recursos.

Pontos/Jogadores	3	4	5
<100	INCRÍVEL	INACREDITÁVEL	IMPOSSÍVEL
101<>125	MUITO BOM	INCRÍVEL	INACREDITÁVEL
126<>150	ACEITÁVEL	MUITO BOM	INCRÍVEL
151<>175	MAU	ACEITÁVEL	BOM
176<>200	CATASTRÓFICO	CATASTRÓFICO	MAU
>200	CATASTRÓFICO	CATASTRÓFICO	CATASTRÓFICO

Fonte: <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

TABULEIRO



TABELA DE APOIO AO TPC

Alimento				Estava no meu prato este produto?
Abacate	1	2	1	
Alface	2	1	2	
Alga	1	1	1	
Ameijoas	1	1	1	
Amendoins	2	3	2	
Arroz	1	3	2	
Atum	2	3	2	
Bacalhau	2	3	2	
Banana da madeira	1	1	1	
Banana Importada	1	1	2	
Batata	1	1	1	
Bebida vegetal	1	3	2	
Bifana de porco	3	1	3	
Bife de peru	2	2	2	
Bife de vaca	3	3	3	
Brócolo	1	1	1	
Camarão de aquacultura	1	3	3	
Camarão selvagem	1	1	3	
Cebola	1	1	1	
Cenoura	1	1	1	
Cogumelos	1	2	2	
Esparguete	2	2	1	
Espinafre	1	1	1	
Feijão Branco	2	1	1	
Feijão Vermelho	2	1	1	
Filetes de pescada	2	3	2	
Iogurte	1	1	2	
Laranja Algarvia	1	1	1	
Laranja Importada	1	1	2	
Leite	2	1	2	
Lentilhas	2	1	2	
Mirtilos	1	2	2	
Morangos	1	1	2	
Nozes	2	3	2	
Ovos	2	2	2	
Pão de trigo	1	1	1	
Peito de frango	2	2	2	
Pepino	1	1	1	
Pescada selvagem	1	2	2	
Pimento	1	2	1	
Polvo	2	3	2	
Queijo de cabra	2	3	3	
Quinoa	1	1	1	
Salmão de piscicultura	2	3	2	
Salmão selvagem	1	2	2	
Salsicha	2	2	2	
Sardinha	1	2	2	
Tofu	1	1	1	
Tomate	1	1	2	
Uva	1	1	2	
Total				

Este manual foi produzido no âmbito do Projeto **Parcerias Locais para a Educação para o Desenvolvimento: Reforçar o Papel dos Municípios e de outros atores locais na implementação da ENED**, promovido pela Rosto Solidário, em parceria com a FEC - Fundação Fé e Cooperação, com o cofinanciamento do Camões, IP.

PROMOVIDO



APOIADO



COFINANCIADO

