

> ROTEIRO

CONSUMO RESPONSÁVEL

E EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO
E CIDADANIA GLOBAL

ÍNDICE

Introdução.	5
As Metodologias em EDCG - a forma também é conteúdo	7
Alterações Climáticas e Consumo Responsável	11
Para aprofundar...	14
Glossário	15
Propostas pedagógicas e metodológicas	
A1. “E depois de comer?”	17
A2.1. “De onde vêm os alimentos?”	19
A2.2. “Todos p’rá mesa já!”	21
A3. “Um calendário muito especial”	23
A4. “E agora?” – Desafio à ação.	25
Anexos.	27

INTRODUÇÃO

O **Roteiro do Consumo Responsável** que aqui apresentamos integra-se numa série de outros roteiros pedagógicos, com temáticas variáveis, concebidas no âmbito do projeto **“Escola InterGlobal - uma escola para o mundo e um mundo inteiro na escola”**, promovido pela **Fundação Gonçalo da Silveira**, em parceria com a **Rosto Solidário**, e com o apoio da Oficina Escola Profissional do INA, do Agrupamento de Escolas de Arrifana, do Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa, da Escola Superior de Educação do Porto, da Escola Superior de Educação Paula Frassinetti, da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa de Braga e da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. É um projeto co-financiado pelo Camões Instituto da Cooperação e da Língua.

No âmbito deste projeto, foram identificados, compilados, analisados, adaptados e traduzidos alguns recursos pedagógicos já existentes em contexto europeu e ibero americano, nomeadamente em Castelhana e em Inglês, que serviram de base e inspiração à co-construção de novos recursos didático-pedagógicos, enquadrados neste projeto, dando origem a uma **coleção de seis recursos com distintas temáticas** - Interculturalidade, Consumo Responsável, Igualdade de Oportunidades, Sustentabilidade Ambiental e Justiça Social. Cada um destes recursos foca-se numa destas temáticas, tendo por referência as **Interdependências Globais**, e apresenta propostas pedagógicas e metodológicas para crianças e jovens com idades compreendidas entre os seis e os dezoito anos. Pode ser trabalhado em **contextos de educação formal e não formal**, por docentes, educadoras/es, mediadoras/es e/ou demais agentes educativos.

Esta coleção de recursos pretende colmatar algumas necessidades anteriormente identificadas por diferentes agentes educativos que se prendem, por um lado, com a escassez de recursos pedagógicos desta natureza, em Português, e adaptados ao sistema educativo e aos currícula portugueses. Por outro lado, à necessidade de integrar a Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global (EDCG) no sistema educativo português, articulando-a com a componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento (C&D). É neste contexto que surge o projeto Escola InterGlobal e a criação destes recursos, no sentido de dar resposta às necessidades sentidas por diversos agentes educativos.

Desde o início da conceção deste projeto, assumiu-se uma forte componente colaborativa entre Organizações da Sociedade Civil (OSC), Escolas e Instituições de Ensino Superior (IES), constituindo-se a base de todo o trabalho de produção, adaptação e testagem dos recursos. Surgiram, assim, as **Comunidades de Prática (CP)**, grupos de trabalho colaborativo, cujos membros são continuamente seres aprendentes, e que, numa lógica de ação-investigação-ação, assumiram-se como atores essenciais de processos inovadores e o motor para a co-construção destes recursos. Estas CP reúnem docentes, técnicas/os de OSC e investigadoras/es de IES de diferentes instituições: Fundação Gonçalo da Silveira, Rosto Solidário, Oficina - Escola Profissional do INA, Agrupamento de Escolas de Arrifana, Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa, Escola Superior de Educação do Porto, Escola Superior de Educação Paula Frassinetti, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa de Braga e Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Cada um dos seis recursos desta coleção foi concebido a partir do trabalho das CP de cada território, após o levantamento prévio de temáticas e problemáticas realizado com as crianças e jovens participantes, através de **Oficinas Participativas** que tiveram por base os **círculos de aprendizagem freirianos**. Para a concepção dos recursos, também foram tidas em consideração as discussões e as opções tomadas acerca de temas relevantes, necessidades contextuais e territoriais, metodologias e possibilidades de articulação com distintos *currícula*, bem como com a Estratégia Nacional de Educação para o Desenvolvimento (ENED) e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC).

Este recurso em particular - o *Roteiro do Consumo Responsável* - foi concebido tendo por base alguns recursos pedagógicos listados no Mapeamento de Recursos feito pela própria Comunidade de Prática, nomeadamente **FAO** - Pensa um momento, poupa um alimento, **Rosto Solidário ONGD** - Jogo “Todos p’rá mesa já!”, **LIDL** - Filmes da Turma Imbatível.

O QUE PODERÁ ENCONTRAR NESTE RECURSO?

O presente recurso reúne um conjunto de cinco grandes propostas pedagógicas e metodológicas para abordar a temática do Consumo Sustentável com crianças do 1º Ciclo, com o objetivo de desenvolver conhecimentos, valores, atitudes e competências sociais e cidadãs necessárias para a adoção de práticas de consumo mais conscientes e responsáveis. Procura-se apoiar o trabalho educativo para a promoção de aprendizagens significativas que incentivem a reflexão sobre as escolhas do dia a dia e os seus impactos no ambiente e na comunidade. Desta forma, pretende-se contribuir para a formação de crianças mais informadas, críticas e atentas à importância de consumir de forma sustentável.

As propostas aqui apresentadas, em formato de roteiro, são adaptáveis e têm diferentes graus de complexidade. Cabe a quem dinamiza fazer as opções que melhor se adequem ao grupo em questão, às suas necessidades, bem como aos objetivos e contextos de aprendizagem.

Para além das propostas pedagógicas propriamente ditas, o recurso integra, ainda, um breve **enquadramento teórico** sobre o tema, bem como propostas de **leituras de aprofundamento** e de preparação das sessões destinadas às e aos docentes e educadoras/es dinamizadoras/es, através da bibliografia disponibilizada. Além disso, contempla, também, um **glossário** com conceitos-chave indispensáveis à boa compreensão e discussão do tema e que podem auxiliar agentes educativos e jovens.

Existe, ainda, uma **lista de materiais** e/ou recursos necessários à dinamização de cada atividade, bem como uma estimativa do tempo previsto.

Através das atividades reunidas neste material, convidamos os grupos a refletir sobre a forma como devemos conviver na diversidade e a necessidade de agir para construir uma cultura de acolhimento positiva, num mundo cada vez mais global, caracterizado por um mosaico intercultural tão variado e rico. Aprenderemos que conseguir isso está nas nossas mãos e é uma responsabilidade coletiva.

AS METODOLOGIAS EM EDCG - A FORMA TAMBÉM É CONTEÚDO

As propostas educativas apresentadas neste recurso baseiam-se numa visão da educação que reconhece a crescente necessidade de crianças e jovens acederem a processos de aprendizagem individuais e coletivos, capazes de estimular a reflexão crítica, a ação, o diálogo e a empatia. Num mundo cada vez mais polarizado e marcado por crises sociais, políticas e ambientais, consideramos fundamental integrar a Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global (EDCG) nos processos educativos, contribuindo para a construção de um mundo mais justo, sustentável e assente na dignidade humana e na justiça social para todas as pessoas.

Partindo de uma tomada de consciência sustentada numa leitura crítica da realidade, a EDCG estabelece relações entre temas concretos e as causas estruturais das desigualdades, onde quer que estas se manifestem. Neste sentido, a EDCG não se define por um conjunto específico de temas nem metodologias, mas antes por uma forma crítica e transformadora de compreender e analisar a realidade, onde forma também é conteúdo.

Neste sentido, as propostas pedagógicas apresentadas neste recurso assentam em metodologias ativas e participativas, amplamente utilizadas em processos de EDCG. Estas metodologias partem do princípio de que a aprendizagem e a vivência de uma cidadania global crítica e transformadora não se constroem através da simples memorização de conceitos, mas sim por meio de experiências significativas. Quando refletidas e enquadradas teoricamente, essas experiências tornam-se motores de desenvolvimento pessoal e coletivo, incentivando à participação, à ação e à transformação social.

Assim, para facilitar a compreensão das propostas pedagógicas incluídas neste recurso, apresentamos, de seguida, algumas metodologias alinhadas com os princípios e práticas da EDCG.

ASPETOS FUNDAMENTAIS PARA A DINAMIZAÇÃO DAS PROPOSTAS PEDAGÓGICAS

Criação de um espaço seguro

A existência de um ambiente de confiança, tanto entre educadores/as como entre as/os próprias/os jovens participantes, é essencial para o sucesso das atividades. Sem este espaço seguro, a participação pode ser limitada e as partilhas condicionadas. É, por isso, importante promover dinâmicas de interconhecimento que favoreçam a confiança, o respeito e a abertura entre todas as pessoas.

Definição de regras básicas

A definição conjunta de regras básicas contribui para a criação de um ambiente respeitador e estruturado. Estas regras podem incluir, por exemplo, a escuta ativa, o respeito pelas diferentes opiniões e a liberdade de não partilhar. Quando construídas em conjunto, reforçam o compromisso de todas/os e facilitam a condução das atividades.

Preparação cuidada das atividades

Este recurso não apresenta soluções imediatas; pelo contrário, exige uma preparação prévia atenta e informada. Alguns dos temas abordados podem ser sensíveis e suscitar questões complexas. Uma preparação adequada permite antecipar dificuldades, evitar a propagação de desinformação e garantir uma abordagem responsável e consciente.

Adaptação das atividades

As atividades foram concebidas para estudantes do 1º ciclo e testadas com este público. No entanto, devem ser sempre analisadas e adaptadas por quem facilita, tendo em conta o contexto específico, os objetivos pretendidos e as características do grupo.

Promoção e facilitação do debate

A capacidade de argumentar, debater e sustentar opiniões com base em factos é cada vez mais relevante. O debate constitui uma ferramenta fundamental de participação cidadã e deve ser promovido de forma estruturada. A pessoa facilitadora desempenha um papel central na sua dinamização, devendo incentivar a participação, garantir o respeito mútuo e intervir sempre que necessário para manter um ambiente construtivo e equilibrado.

Importância do *debriefing* e da avaliação

O *debriefing* é uma etapa essencial, pois permite às/aos participantes refletir sobre a experiência vivida e consolidar aprendizagens. Algumas questões orientadoras podem incluir: o que aprenderam? Como se sentiram? Que relações identificam entre a atividade e o tema trabalhado? A avaliação complementa este processo, promovendo uma reflexão mais estruturada sobre a atividade. Ao convidar as/os participantes a avaliarem a experiência, promove-se também o desenvolvimento do pensamento crítico e da autonomia. Ao longo deste recurso são apresentadas diferentes estratégias de avaliação qualitativa.

Gestão de conflitos e *feedback*

Em contextos participativos, podem surgir divergências ou conflitos. Estes devem ser encarados como oportunidades de aprendizagem, sendo fundamental que quem facilita saiba geri-los de forma construtiva. Do mesmo modo, o *feedback* — claro, respeitador e orientado para o desenvolvimento — é essencial para apoiar o crescimento individual e coletivo das pessoas participantes.

METODOLOGIAS PROPOSTAS

Este recurso foi co-construído de forma a que as atividades nele presentes utilizassem metodologias ativas e participativas.

Trabalho em grupo

Esta metodologia está na base de muitas das propostas deste recurso e consiste na realização de tarefas em grupo. Ao trabalharem em conjunto, as pessoas combinam

diferentes capacidades e experiências, enriquecendo o processo. O trabalho em grupo promove a comunicação, a colaboração e o trabalho em equipa. Permite também conhecer melhor os/as outros/as e aprender ao longo do próprio processo.

Brainstorming

O *brainstorming*, ou chuva de ideias, é uma técnica que ajuda o grupo a gerar ideias sobre um determinado tema. Pode ser usada para introduzir assuntos, responder a perguntas ou promover a reflexão. Esta metodologia incentiva a participação e estimula a criatividade.

Role-play

O *role-play* é uma pequena encenação feita pelas/os participantes, geralmente com base em improvisação e orientações dadas. Pode partir de experiências pessoais ou convidar as/os participantes a colocarem-se no lugar de outras pessoas, promovendo a empatia. Para a realização desta atividade, é essencial garantir um espaço seguro e ter sensibilidade na abordagem dos temas, de forma a evitar situações de desconforto. Quem facilita deve ter atenção a estereótipos ou preconceitos que possam surgir, intervindo sempre que necessário para manter um ambiente respeitador.

Teatro Fórum

O Teatro Fórum ou Teatro do Oprimido é uma metodologia que incentiva a participação ativa do público na resolução de problemas. Parte de uma pequena encenação onde é apresentado um tema ou situação com a qual o grupo se identifica. Após identificar o problema, as pessoas participantes são convidadas a sugerir soluções e a entrar na cena para as representar. A atividade pode repetir-se várias vezes, permitindo explorar diferentes perspetivas e respostas para a mesma situação. Uma das suas variantes é o teatro-imagem, em que o problema é apresentado através de uma imagem estática (uma “escultura” humana). As/os participantes intervêm modificando essa imagem, procurando transformá-la e encontrar possíveis soluções.

Tribunal das opiniões

Também conhecida como dinâmica do “concordo/não concordo”, consiste em apresentar afirmações mediante as quais as/os participantes se posicionam, justificando a sua opinião. É uma ferramenta útil para promover o debate e desenvolver a capacidade de argumentação.

Um passo em frente

Esta dinâmica convida as pessoas participantes a colocarem-se no lugar de uma personagem. Cada pessoa recebe uma personagem e imagina como será a sua vida. As/os participantes posicionam-se em linha e, à medida que são lidas diferentes afirmações, decidem se dão um passo em frente ou se permanecem no mesmo lugar, de acordo com a realidade da sua personagem. No final, partilham as histórias das suas personagens. Esta atividade tem como principal objetivo refletir sobre desigualdades, podendo ser adaptada a diferentes temas.

Expressões artísticas variadas

As expressões artísticas podem ser utilizadas de várias formas e têm um papel importante nas atividades. Muitas vezes, permitem que as/os participantes se expressem e se envolvam de maneiras diferentes, sobretudo quando não o fariam em formatos mais tradicionais. Alguns exemplos incluem: desenhos, murais, poesia, música e dança, mas também quizzes, jogos variados, quebra-gelos, entrevistas, histórias de vida ou bibliotecas humanas.

Abordagem *Whole School*

Uma abordagem escolar integral, ou *Whole School Approach*, promove práticas democráticas e a construção da cidadania através do envolvimento ativo de toda a comunidade educativa — estudantes, docentes, pessoal não docente, famílias e comunidade local. Assenta em três eixos fundamentais: ensino e aprendizagem, governação e cultura escolar, e colaboração com a comunidade.

Esta abordagem defende que os valores da democracia, cidadania e direitos humanos devem ser vividos diariamente na escola, e não apenas ensinados como conteúdos curriculares. Assim, todos os aspetos da vida escolar — currículos, metodologias, liderança, relações interpessoais, atividades e ligação à comunidade — devem refletir esses princípios.

As **evidências** mostram que escolas que integram valores democráticos em todas as dimensões do seu funcionamento contribuem significativamente para o desenvolvimento de competências democráticas nas crianças e jovens. Desta forma, cria-se um ambiente seguro, participativo e colaborativo, onde a democracia e os direitos humanos são experienciados e partilhados no quotidiano escolar.

Ciclo de Aprendizagem Experiencial

A aprendizagem é um processo contínuo e dinâmico de interação entre a pessoa e o meio que a rodeia. No âmbito da EDCG, aprende-se não apenas através da memorização de conceitos, mas sobretudo pela vivência de experiências significativas, refletidas e transformadas em ação.

A **Teoria da Aprendizagem Experiencial** propõe um ciclo composto por quatro fases — experiência, reflexão, conceptualização e ação — pelas quais todas as pessoas passam, embora com diferentes estilos e ritmos de aprendizagem. Esta abordagem valoriza experiências de aprendizagem participativas e coloca no centro do processo educativo a experiência vivida.

Em vez de um modelo linear de transmissão de informação, promove uma aprendizagem em espiral, integrando dimensões éticas, políticas, colaborativas e pedagógicas orientadas para o Bem Comum e a Transformação Social. Mais do que uma metodologia, a EDCG é uma perspetiva educativa aplicável a qualquer temática, contexto ou nível de ensino.

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E CONSUMO RESPONSÁVEL

Sensibilizar as crianças para os desafios alimentares “significa envolvê-las na construção do futuro que queremos”.

(José Graziano da Silva, FAO Director-General)

Falar em Sustentabilidade leva-nos a pensar na reciclagem e na poupança de água, mas raramente pensamos na **alimentação**, uma das nossas ações mais básicas.

Contudo, as nossas escolhas à mesa impactam diretamente não só a saúde, mas também o clima, a biodiversidade e o ambiente.

ALIMENTAÇÃO E MEIO AMBIENTE

O problema não está em comer, mas no que comemos e no que é desperdiçado depois. De acordo com a [Global Footprint Network](#), “seriam necessários quatro planetas Terra para sustentar o mesmo ritmo de consumo da população mundial até 2050”. Em 50 anos, a população mundial aumentou três vezes, atingindo cerca de 7 mil milhões de pessoas. Desta forma, intensificaram-se os padrões de consumo, com um impacto significativo no clima e no ambiente (agravamento do aquecimento global, da poluição e da desertificação). Perdemos, em grande medida, o hábito de evitar o excesso, de aproveitar integralmente os alimentos e de comprar apenas o necessário.

No entanto, o surgimento de consumidores e consumidoras mais conscientes têm vindo a impulsionar a **alimentação sustentável**: uma abordagem que procura equilibrar produção, saúde e proteção ambiental.

IMPACTO ATUAL DA ALIMENTAÇÃO NO ECOSISTEMA PLANETÁRIO

Diversos estudos permitem avaliar o impacto ambiental da produção de alimentos e, sobretudo, definir estratégias para a construção de sistemas alimentares mais sustentáveis. Um exemplo particularmente relevante para o equilíbrio do planeta é a criação de gado, que gera mais emissões de gases com efeito de estufa do que os transportes e é uma das principais causas da desflorestação (in [Um passo para salvar o planeta](#)).

SEGURANÇA ALIMENTAR

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), aprovados em 2015, constituem um quadro global de ação para erradicar a pobreza, proteger o ambiente e promover a prosperidade e o bem-estar de todas as pessoas até 2030. O seu sucesso depende do envolvimento de toda a sociedade, com especial destaque para **crianças e jovens**, que podem desempenhar um papel fundamental na mobilização das comunidades para a ação (in [Direção-Geral da Educação – Educação e Desenvolvimento](#)).

O **ODS 2, “Fome Zero e Agricultura Sustentável”**, visa erradicar a fome, garantir a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover uma agricultura sustentável. Destacam-se duas metas particularmente relevantes para o 1.º Ciclo: acabar com a má nutrição e promover sistemas agrícolas sustentáveis, através de ações como a redução do desperdício alimentar, o apoio à agricultura familiar, a promoção de hortas urbanas e a educação alimentar (in [ODS.pt – ODS 2 “Acabar com a fome”](#)).

ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

O desperdício alimentar global é crítico: cerca de um terço da comida produzida (1,3 mil milhões de toneladas anuais) é perdida ou desperdiçada. Isto equivale a cerca de 100 kg por pessoa de alimentos que nunca chegam à mesa, gerando **elevados custos sociais e ambientais**. Assim, **reduzir o desperdício alimentar** constitui um desafio global urgente, exigindo mudanças nos comportamentos de consumo para que possamos fazer parte ativa da solução. **Envolver crianças e jovens** é essencial neste processo: são elas e eles o futuro do planeta, e as suas ações serão determinantes na construção de formas de vida mais sustentáveis (in [FAO.org – Pensa um momento, poupa um alimento](#)).

“Todos temos direito a uma alimentação saudável nos limites do planeta”, afirma Tiago Luís (ANP|WWF). No entanto, para erradicar a fome, garantir uma distribuição mais justa dos recursos e promover a saúde global, os países mais industrializados devem reduzir urgentemente a sua pegada alimentar, adotando padrões de consumo mais sustentáveis e equilibrados. Isto implica, por exemplo, privilegiar alimentos locais, sazonais e de base vegetal, reduzindo o consumo excessivo de proteína animal e o desperdício alimentar.

A Cimeira das Nações Unidas sobre a Biodiversidade recorda que a crise climática e a perda de biodiversidade, fortemente associadas ao atual sistema alimentar, colocam a Humanidade numa situação de emergência. Torna-se, por isso, **urgente transformar os sistemas alimentares existentes** antes que os impactos sobre a natureza e a saúde humana se tornem irreversíveis (in [WWF.org – As nossas escolhas podem salvar o planeta](#)).

CONCEITOS-CHAVE E AÇÕES PRÁTICAS A IMPLEMENTAR

Um **alimento sustentável** é produzido através de métodos que respeitam o ambiente, os animais e as pessoas. É, sempre que possível, local e sazonal, e resulta de cadeias curtas de produção. Segundo a FAO (2015), uma **dieta sustentável** contribui para a segurança alimentar e nutricional das populações, tendo um impacto ambiental reduzido, sendo simultaneamente adequada do ponto de vista nutricional, segura, economicamente justa e acessível.

A nossa contribuição individual e coletiva pode passar pela escolha de uma alimentação mais sustentável, enquanto consumidoras e consumidores atentos/as à origem dos alimentos, à forma como são produzidos e ao seu impacto ambiental.

Os **alimentos sazonais e de produção local** apresentam, em geral, maior frescura e menor impacto ambiental, uma vez que exigem menos transporte e menos processos de conservação. Além disso, contribuem para a economia local e tendem a ser mais acessíveis.

Planejar as refeições permite gerir melhor a alimentação diária, os recursos utilizados e o orçamento familiar, ajudando a combater o desperdício alimentar. Medidas simples como fazer uma lista antes de ir às compras, respeitar datas de validade e conservar corretamente os alimentos fazem uma diferença significativa. Evitar o desperdício na preparação das refeições e reaproveitar sobras são práticas essenciais.

Optar por produtos frescos e, sempre que possível, com embalagens ecológicas, reduzindo o consumo de produtos excessivamente embalados e reutilizando materiais, são escolhas mais amigas do ambiente. Levar sacos e recipientes reutilizáveis é também uma medida simples e eficaz.

A **dieta mediterrânica** constitui um exemplo de padrão alimentar sustentável e saudável, promovendo a diversidade alimentar e privilegiando alimentos locais e sazonais. Este tipo de alimentação contribui igualmente para a redução do desperdício alimentar e para a prevenção de doenças.

A opção por **alimentos biológicos** pode igualmente trazer benefícios ambientais e para a saúde, sendo frequentemente produzidos em circuitos locais. Em alternativa, pode também ser incentivada a criação de hortas escolares ou familiares.

Reduzir o consumo de carne pode contribuir para diminuir o impacto ambiental da indústria pecuária. Neste sentido, optar por fontes de proteína vegetal, como leguminosas e frutos secos, constitui uma escolha mais sustentável.

Em síntese, **depende de nós e das nossas escolhas** contribuir para um mundo mais sustentável: privilegiar produtos locais e biológicos, reduzir produtos processados e excessivamente embalados e evitar o desperdício alimentar. Estas ações têm impacto não só na saúde humana, mas também na saúde do planeta e das gerações futuras.

Do ponto de vista pedagógico, discutir as causas e consequências do desperdício alimentar incentiva crianças e jovens a refletirem sobre a sua relação com o ambiente e sobre a importância do seu papel na sociedade. Permite-lhes, assim, reconhecerem-se como **cidadãos e cidadãos globais e agentes de mudança**, nos contextos familiar, escolar e comunitário (in [FAO.org](https://www.fao.org/) – *Pensa um momento, poupa um alimento*).

PARA APROFUNDAR...

A educadora ou ao educador, professora ou professor que se desafiará a dinamizar as propostas pedagógicas presentes neste roteiro, na sala de aula ou fora dela, aconselhamos as seguintes leituras - ou, pelo menos, algumas delas - para aprofundar os seus conhecimentos sobre a temática em questão e, assim, poder preparar-se da melhor forma possível.

Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI). (2024). *Consumo seguro e responsável: Guião para sessões (3.º ciclo do ensino básico)*. APSI. <https://www.apsi.org.pt/pt/campanhas-e-aco-es/projectos/415-consumo-seguro-e-responsavel-guia-para-sesoes-de-educacao-para-criancas-e-jovens-3-ceb>

Direção-Geral do Consumidor. (2026). *Gente miúda educada para o consumo responsável: Diga não ao desperdício alimentar*. Direção-Geral do Consumidor. <https://www.consumidor.gov.pt/pagina-de-entrada/textos-de-referencia-gente-miuda-educada-para-o-consumo-responsavel>

Direção-Geral da Educação. (2019). *Referencial de educação do consumidor: Ensino básico e secundário*. Direção-Geral da Educação. https://www.consumidor.gov.pt/consumidor_4/educacao-ao-consumidor/referencial-de-educacao-do-consumidor

Entreculturas & Red Verde – ONG Jesuíta. (2022). *Un mundo sostenible*. Entreculturas. <https://www.entreculturas.org/publicacion/un-mundo-sostenible/>

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. (2020). *Get up and goals: Alterações climáticas*. Instituto Politécnico de Viana do Castelo. <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/2489>

Instituto Marquês de Valle Flôr (IMVF). (2019). *Dicionário do desenvolvimento*. Fundação Cidade de Lisboa; Associação Renovar a Mouraria; Instituto Marquês de Valle Flôr. <https://www.imvf.org/wp-content/uploads/2019/09/dicionariododesenvolvimento2019.pdf>

Rosto Solidário – ONGD. (2024). *Manual do consumo responsável*. Rosto Solidário. <https://rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2025/08/Manual-de-Consumo-Responsavel-1.pdf>

Too Good To Go. (s.d.). *Factos sobre o desperdício alimentar*. <https://www.toogoodtogo.com/pt/about-food-waste>

GLOSSÁRIO

Agricultura sustentável

Refere-se à produção de alimentos de uma forma que preserve o ambiente e a biodiversidade. Temos de implementar práticas sustentáveis que forneçam simultaneamente alimentos nutritivos e acessíveis, serviços de proteção dos ecossistemas e resiliência às alterações climáticas.

Água

A escassez de água, a má qualidade e o saneamento inadequado afetam negativamente a segurança alimentar, as escolhas de subsistência e as oportunidades educacionais para famílias pobres em todo o mundo.

Alterações Climáticas

São variações no clima que podem se dever-se a causas naturais, a forças externas ou a atividades humanas com efeitos sobre a composição da atmosfera. As alterações climáticas provocam mudanças no meio físico e nos seres vivos e comprometem os ecossistemas, o funcionamento de sistemas socioeconómicos, ou a saúde e o bem-estar humanos.

Consumo sustentável

É o consumo de bens e serviços que têm impacto mínimo sobre o meio ambiente. É socialmente justo e economicamente viável e atende às necessidades básicas dos seres humanos em todo o mundo.

Desenvolvimento sustentável

É um modelo de desenvolvimento que permite satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das futuras gerações satisfazerem as suas próprias necessidades. Para que haja um desenvolvimento sustentável é preciso que todas as pessoas tenham atendidas as suas necessidades básicas e lhes sejam proporcionadas oportunidades de concretizar as suas aspirações a uma vida melhor.

Desperdício alimentar

Refere-se aos alimentos que se perdem ou são desperdiçados em algum ponto do percurso do campo até à mesa. A perda de alimentos ocorre nas fases iniciais da cadeia de abastecimento, durante a colheita, o armazenamento e/ou o transporte, antes mesmo de chegarem às lojas. O desperdício alimentar acontece mais tarde, ao nível do consumo, quando alimentos ainda próprios para consumo são descartados.

Educação

Aprender traz benefícios a todos os seres humanos e deve estar acessível a todas as pessoas ao longo da vida. É a chave para a prosperidade e abre um mundo de oportunidades, permitindo que cada uma e cada um de nós contribua para uma sociedade desenvolvida e saudável. A Educação transforma as vidas e a sociedade e é um meio para construir a paz, erradicar a pobreza e impulsionar o desenvolvimento sustentável.

Fome

É a privação de uma alimentação de qualidade, nutritiva e suficiente por muito tempo, gerando má nutrição e/ou desnutrição. Provoca mal-estar físico e psicológico e tem impacto no desenvolvimento, na mortalidade infantil e na esperança média de vida das populações. Decorre da escassez de alimentos provocada por fatores como o clima, a produção, as condições económicas ou a existência de conflitos.

ODS

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) decorrem da resolução da Organização das Nações Unidas (ONU), aprovada por unanimidade por 193 Estados-membros. São 17 objetivos, desdobrados em 169 metas que visam resolver as necessidades das pessoas, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, enfatizando que ninguém deve ser deixado para trás, para garantir um mundo mais justo, mais digno, mais inclusivo e sustentável.

Organização Não Governamental (ONG)

Entidade criada por um grupo que não faz parte do governo e é sem fins lucrativos. Essas organizações dedicam-se às causas sociais ou solidárias, normalmente ajudando as populações marginalizadas.

Sensibilizar

Tornar alguém mais consciente e atento sobre um determinado assunto, especialmente quando esse assunto é importante ou causa impacto social, ambiental ou humano.

Sustentabilidade

A sustentabilidade é um princípio que procura alcançar o equilíbrio entre a disponibilidade dos recursos naturais e o uso dos mesmos pela sociedade. Nesse sentido, este princípio tenta aliar o uso dos recursos naturais e a conservação da natureza. O termo “desenvolvimento sustentável” surgiu em 1987, quando a primeira-ministra da Noruega o utilizou durante uma comissão da Organização das Nações Unidas (ONU). O seu ideal seria o que já abordamos: atender às necessidades da geração presente, de modo que as futuras também possam satisfazer as suas.

AI. “E DEPOIS DE COMER?”



TEMPO ESTIMADO

50 min



OBJETIVOS

- Relacionar a alimentação responsável com a sustentabilidade do planeta.
- Ter consciência do impacto do seu estilo de vida na sustentabilidade do planeta.
- Aprender a gerir os desperdícios alimentares.



MATERIAIS

- Projetor multimédia
- Modelos dos Super-heróis
- Marcadores
- Anexos – Histórias “Pensa um momento, poupa um alimento” (1 – versão infantil, 2 – versão estilizada)
- Modelo “Super-herói da alimentação



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Quando se pensa em alterações climáticas e sustentabilidade, nem sempre nos ocorre que a nossa alimentação tem um profundo impacto na saúde do planeta. Será mesmo assim?

Era uma vez...

Começar por contar uma história intitulada “Pensa um momento, poupa um alimento”, conduzindo as crianças na compreensão do desperdício alimentar em suas casas e na urgência de mudar alguns hábitos, para bem do planeta.

Pensa um momento 1 – versão infantil

Pensa um momento 2 – versão estilizada

Promover uma discussão com as crianças, lançando algumas questões:

- Já aconteceu certamente não quererem comer a refeição toda até ao fim. Lembrem-se do que aconteceu a essa comida?
- E noutros sítios, por exemplo, no restaurante, o que acontece com a comida que sobra?
- Acham que deitar comida fora é um problema?
- Quais serão as consequências de deitarmos comida ao lixo?
- Sabem qual a origem dos nossos alimentos e quais os recursos necessários para os obter?
- ...

Os Heróis da Alimentação

Desafiar as crianças a serem também heróis da alimentação, como sugerido na história. Como seria o seu aspeto e que poderes teriam? E qual seria a sua Missão?

As crianças podem desenhar livremente ou usar o modelo (em anexo).

Desafio à Escola

Pedir às funcionárias da cantina escolar para pesarem as sobras alimentares de 1 ou 2 dias. Posteriormente, iremos analisar os resultados.

Conclusão

Como desafio final à consciencialização de cada criança sobre o seu contributo para a mudança, propor que calculem a Pegada Ecológica com a sua família. Assim, ficarão a saber os efeitos do seu estilo de vida na sustentabilidade do planeta e também como podemos minorar esses efeitos em cada uma das nossas casas.



DICAS DE FACILITAÇÃO

Esta atividade poderá ser realizada com crianças dos diferentes anos de escolaridade do 1º ciclo. Quem facilita saberá adequar a linguagem e o nível de exigência à faixa etária. Nesse sentido, há duas propostas da mesma história, uma mais infantilizada e outra mais estilizada.



BIBLIOGRAFIA

FAO – material didático

Pegada Ecológica

A2.I. “DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?”



TEMPO ESTIMADO

50 min



OBJETIVOS

- Sensibilizar as crianças sobre o impacto ambiental do consumo de alimentos.
- Explicar o uso de recursos naturais (como água, solo e energia) na produção de alimentos.
- Incentivar escolhas mais sustentáveis na alimentação do dia a dia.



MATERIAIS

- Projetor multimídia
- Quadro branco
- Marcadores
- Anexos – [mapa-mundo](#), cartões dos recursos, cartões dos alimentos



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Explorar o conceito de Consumo Responsável, propondo um diálogo que explore o conhecimento das crianças sobre a temática, incentivando a participação espontânea. Por exemplo, o pão que comemos hoje ao pequeno-almoço, como chegou até nossa casa? E a fruta...

De onde vêm as bananas?

Questionar sobre a origem das bananas que comemos. As crianças saberão indicar a ilha da Madeira, provavelmente. Com o auxílio do mapa-múndi indicar as demais origens, perguntando às crianças se sabem onde ficam países como a Colômbia, a Costa Rica e o Equador e convidando-as para assinalarem estes países no mapa projetado.

Em seguida, questionar sobre a forma como as bananas são produzidas, isto é, os recursos que exigem até chegarem à nossa mesa. Mostrar os cartões dos recursos (em anexo) e referir a importância da água e do solo para o seu crescimento e a poluição causada com o seu transporte.

Conduzir as crianças num diálogo comparativo sobre a origem de cada banana.

Qual banana é mais amiga do meio ambiente?

Fazer a transição para o jogo da sessão seguinte, projetando os cartões (em anexo) da banana da Madeira e da banana importada, seguindo-se outros alimentos, para iniciar as crianças na dinâmica base do jogo, ou seja, quais os alimentos mais amigos do ambiente? São as/os que têm menos pontos nos 3 recursos.

Conclusão

Concluir que podemos ser mais amigas e amigos do meio ambiente e ter um consumo responsável se preferirmos os produtos que vêm de mais perto aos que vêm de longe. Como poderemos fazer isso?

Informar que na próxima sessão iremos jogar um jogo de tabuleiro que irá ajudar precisamente a descobrir como ter uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, fazer um consumo responsável e sustentável.

A2.2. “TODOS P’RÁ MESA JÁ!”



TEMPO ESTIMADO

50 min



OBJETIVOS

- Conscientizar para as escolhas alimentares em casa e na escola (em termos nutritivos e em termos de sustentabilidade).
- Refletir sobre a relação entre a origem dos alimentos e a sustentabilidade da sua produção.
- Conhecer outras opções de compras de alimentos: produtos sazonais, lojas locais, mercearias, feiras.



MATERIAIS

- 4 mesas e cadeiras
- 4 exemplares do jogo
- Instruções na versão adequada (simplificada ou original)
- Anexos – Desafio para a casa (tabela de contagem de pontos)



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Relembrar as sessões anteriores e questionar os alunos sobre mudanças que já tenham conseguido implementar relativamente às escolhas e desperdício alimentar.

Na nossa cantina

Analisar os resultados do desafio lançado à cantina escolar sobre a quantidade de comida desperdiçada nos pratos dos alunos. Terá sido muita/pouca? O que temos de fazer para melhorar?

Jogo “Todos p’rá mesa já!”

Formar 4 grupos, entregando a cada grupo um jogo, sendo necessária a presença de um adulto como orientador do jogo.

Existem duas versões do jogo: uma versão mais simples para alunos do 1º e 2º ano, que tem por base o Jogo da Memória; a versão original do jogo, para o 3º e 4º ano. (Ver Anexos)

Após o jogo, discutir com as crianças alguns pontos importantes (exemplos):

- Os alimentos que têm no vosso prato são todos do vosso agrado ou tiveram de tomar decisões em função do jogo (não gostar desse alimento, mas...)
- A contagem dos pontos (recursos usados) em cada alimento foi importante durante as escolhas/compras?
- Consideram fácil ou difícil ter uma alimentação saudável e sustentável ao mesmo tempo? Que boas práticas já têm em vossas casas ou que sugestões podemos listar agora?

Desafio para casa

Informar que o Jogo tem também um desafio para a família.

Cada criança levará para casa uma tabela com os alimentos do jogo, que deverá selecionar consoante estão presentes na sua refeição e somar os pontos respetivos, para obter um total de pontos relativos à refeição.

Na próxima sessão, iremos analisar os resultados e concluir sobre a sustentabilidade das refeições.

CONCLUSÃO

Com isto que temos aprendido e refletido sobre o nosso tipo de alimentação e os seus resultados no planeta, podemos concluir que é urgente mudar de atitudes e de hábitos, de forma a sermos mais amigos do planeta.

Uma sugestão: comer também a “fruta feia”, isto é, aquela fruta que está menos bonita, um pouco amachucada.

Outra sugestão: comprar frutas e legumes sazonais, ou seja, que são da época (na próxima sessão, iremos falar um pouco mais sobre esta questão).



BIBLIOGRAFIA

Jogo “Todos p’rá mesa já!” – versão simplificada

Jogo “Todos p’rá mesa já!” – versão original

A3. “UM CALENDÁRIO MUITO ESPECIAL”



TEMPO ESTIMADO

50 min



OBJETIVOS

- Conhecer o calendário sazonal de frutas e legumes.
- Conhecer os locais da comunidade e obter produtos sazonais e cultivados de forma sustentável.
- Dar a conhecer o calendário sazonal a outros.



MATERIAIS

- Sala de aula ou sala ampla (onde as crianças podem estar sentadas num grande círculo)
- Cartolina em forma de círculo, recortes ou impressões de alimentos para serem colocados no círculo, no tempo respetivo.
- Anexos – Calendário Sazonal de alimentos, Exemplos de alimentos



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Recordar a sessão anterior: os desperdícios alimentares da cantina e o jogo “Todos p’ra mesa já!” e enfatizar a necessidade de mudarmos algumas escolhas e atitudes relativamente à nossa alimentação. É verdade que são os adultos a fazer as compras, porém, as crianças podem dar sugestões muito valiosas!

O que comemos em casa

As crianças partilham os resultados do preenchimento em suas casas da tabela de alimentos do jogo “Todos p’ra mesa já!”. Da análise das respostas trazidas pelas crianças será certamente possível identificar o consumo de certos alimentos e relacioná-los com a época do ano. De facto, as frutas e os legumes, têm um tempo próprio de cultivo e crescimento ao longo do ano e esse tempo deve ser respeitado, pois é tempo natural do planeta germinar e crescer. As próprias crianças saberão indicar que alguns alimentos, sobretudo frutas, estão disponíveis em apenas algumas alturas do ano. Por exemplo, a melancia que só aparece no Verão, ou os dióspiros que aparecem no Outono, ou as cerejas em maio. Explicar que quando os alimentos surgem para venda noutras alturas do ano, significa que foram cultivados de forma não natural, assim desrespeitando os ritmos naturais do planeta.

Calendário Sazonal dos Alimentos

A proposta é construir um Calendário Sazonal de alimentos para estar exposto na sala (e levar também para casa), pois o consumo de alimentos na sua época devida é uma escolha sustentável que respeita os ritmos naturais da agricultura e do planeta e nos permite obter alimentos nutritivos e cultivados de forma sustentável. (exemplo abaixo)



Desafio para Casa

Levar para casa um Calendário Sazonal de Alimentos para colocar no frigorífico. (Em formato íman, se usarmos apenas o círculo. Em poster plastificado A4, se preferirmos com a informação toda.)

As crianças saberão indicar onde se podem comprar estes produtos mais sustentáveis: na feira, nas mercearias, nos mercadinhos, perto das suas casas.

Assim, as crianças e as famílias poderão repensar as suas compras e serem assim mais amigas do planeta.

Conclusão

Todos podemos mudar algo na nossa alimentação, na escola e em casa, de forma a termos atitudes e fazermos escolhas mais sustentáveis, isto é, amigas do planeta.



DICAS DE FACILITAÇÃO

Esta atividade poderá ser realizada com crianças dos diferentes anos de escolaridade do 1º ciclo. Quem facilita saberá adequar a linguagem e o nível de exigência à faixa etária.



BIBLIOGRAFIA

Calendário Sazonal de Frutas

Calendário Sazonal de Vegetais

<https://www.pratocerto.pt/produtos-e-produtores/calendario-sazonal>

https://www.apn.org.pt/documentos/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf

A4. “E AGORA?” - DESAFIO À AÇÃO



TEMPO ESTIMADO

50 min



OBJETIVOS

- Utilizar os conhecimentos adquiridos numa ação concreta.
- Ser agente de mudança e transformação junto da comunidade escolar.



MATERIAIS

- Projetor multimídia
- Quadro branco
- Materiais necessários para cartazes



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Nesta última sessão dedicada ao consumo responsável na nossa alimentação, as crianças serão desafiadas a usar tudo o que viram, fizeram e aprenderam. Será que com tudo isto, a turma pode fazer algo maior? Talvez fora da sala?

Filmes da Turma Imbatível - Lidl

<https://turmaimbativel.pt/aprende-com-a-turma/>

Dos filmes listados, escolher os 2 mais sugestivos para a turma, nos quais as crianças possam identificar as boas práticas que já conhecem em relação a um consumo de alimentos sustentável e responsável.

Durante a exibição, pedir às crianças que registem as boas praticas/ações que identificam nas personagens.

- Episódio 1 – Junta-te à turma Imbatível
- Episódio 2 – Surfar com sustentabilidade
- Episódio 3 – Um aniversário biológico
- Episódio 4 – A caminhada energética
- Episódio 5 – Um piquenique sem desperdício

Partilha e tomada de decisões

Listar no quadro as contribuições das crianças, enquanto verificação de tudo o que se trabalhou e aprendeu para termos uma alimentação mais amiga do planeta. Desafiar as crianças com:

- E agora, o que podemos fazer com tudo isto que aprendemos?
- Lá em casa, e aqui na escola, já estamos a ter atitudes diferentes, mas podemos fazer mais?
- Será que podemos levar esta mensagem da alimentação sustentável às outras turmas da escola?

- Como poderemos fazer isso?
- Registrar as sugestões das crianças.

Passar a mensagem

As crianças certamente terão muitas ideias para partilhar. Decidir com elas, quais as ideias mais exequíveis e passar à sua confeção (cartazes, flyers, um lema para a escola, um filme para sensibilização numa campanha online.

Conclusão

As crianças sentirem-se empoderadas para algo maior, junto da comunidade escolar, pois depois de trazerem a mudança às suas vidas, serão agora capazes de levar a mudança à vida de outras pessoas.



DICAS DE FACILITAÇÃO

As personagens da campanha Lidl podem ajudar na idealização das ações: cartazes, dramatizações, histórias...

Esta atividade poderá ser realizada com crianças dos diferentes anos de escolaridade do 1º ciclo. Quem facilita saberá adequar a linguagem e o nível de exigência à faixa etária.



BIBLIOGRAFIA

<https://turmaimbavel.pt/aprende-com-a-turma/>

ANEXOS

A1.1 – História “Pensa um momento, poupa um alimento” (versão infantil)

A1.2 – História “Pensa um momento, poupa um alimento (versão estilizada)

A1.3 – Modelo do Super-herói

A2.1 – Cartões “De onde vêm os alimentos?” (sessão exploratória do jogo)

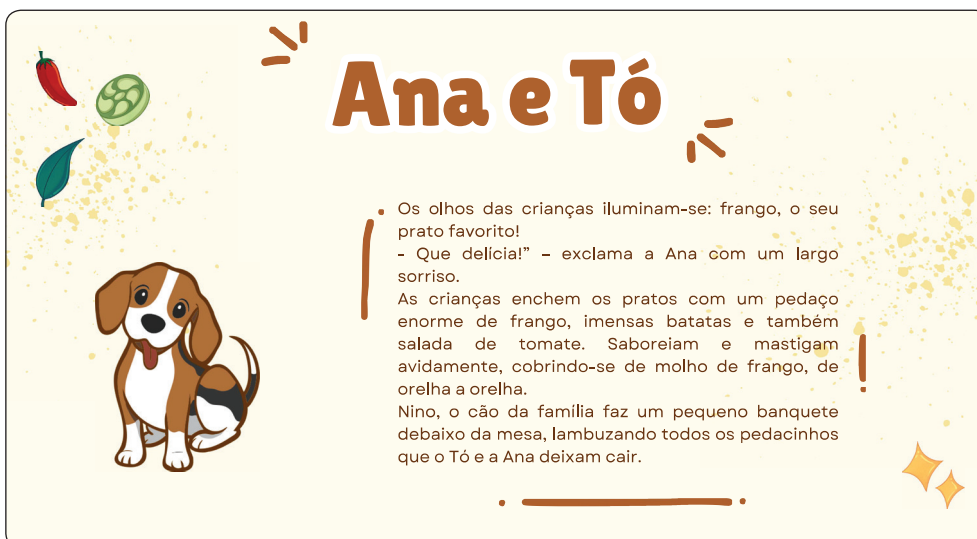
A.3 – Jogo de tabuleiro “Todos p’ra Mesa já!” – Tabela para Desafio para casa

A4. Calendário sazonal de Frutas (exemplo)

A4. Tabelas de apoio

A4. Exemplos de Frutas e Legumes a usar

A1.1 – HISTÓRIA “PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO” (VERSÃO INFANTIL)



Para o lixo!



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

- Já não aguento mais - diz a Ana e dá um suspiro.
- Já não consigo acabar tudo isto.
- Deixa lá! - diz o Tó, desabotoando as suas calças de ganga.
- Vamos mas é deitar o resto **ao lixo!**

Tatataaaaaa!



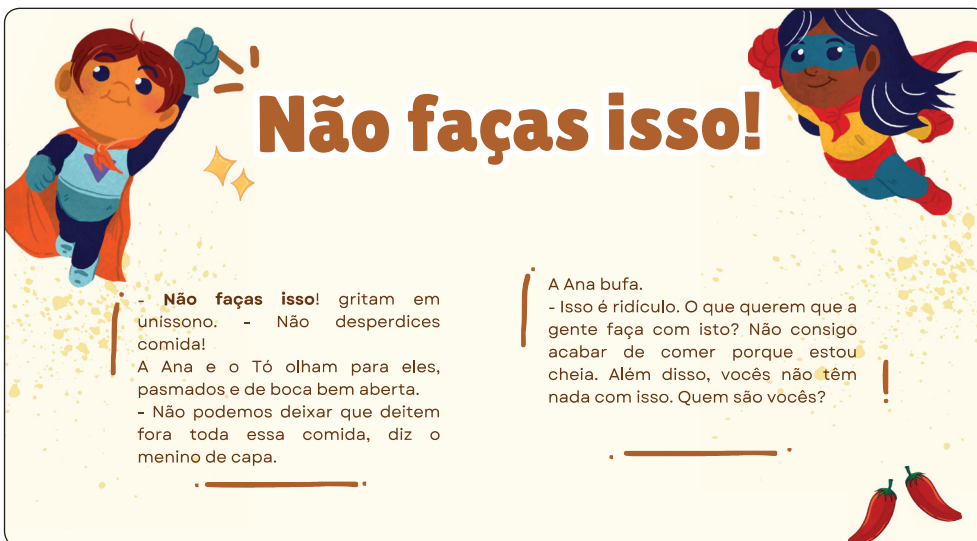
A Ana afasta para trás a sua cadeira, ruidosamente, e prepara-se para colocar as sobras do seu prato no lixo, quando subitamente se ouve uma explosão de **música alta**.

Tatatataaaaaaa!

Wrroooms!

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

Wrrooomms! A porta abre-se de par em par e Nino, o cão, esconde-se debaixo da mesa. Na cozinha entram, de rompante, duas crianças vestindo roupas coloridas e capas.



Não faças isso!

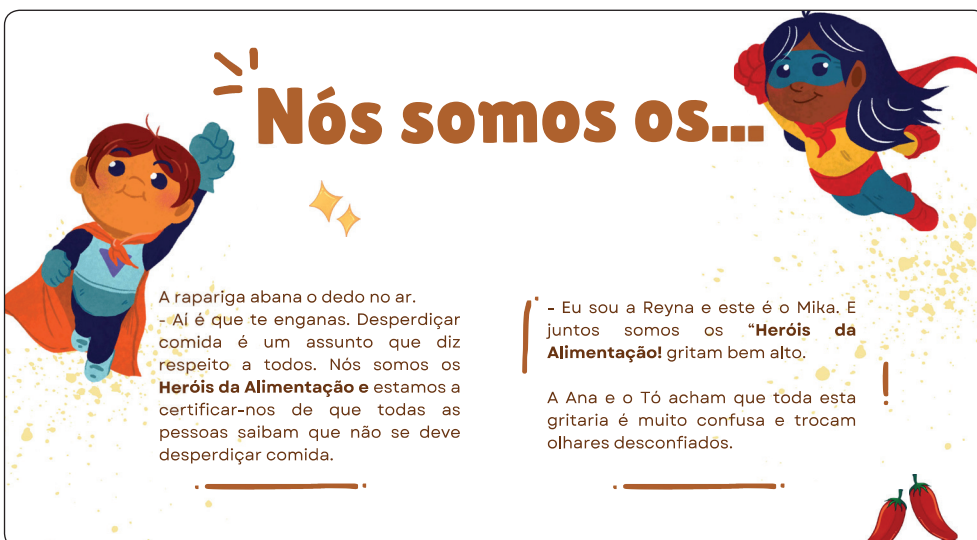
- **Não faças isso!** gritam em unísono. - Não desperdices comida!

A Ana e o Tó olham para eles, pasmados e de boca bem aberta.

- Não podemos deixar que deitem fora toda essa comida, diz o menino de capa.

A Ana 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. Quem são vocês?

Nós somos os...

A rapariga abana o dedo no ar.

- Aí é que te enganas. Desperdiçar comida é um assunto que diz respeito a todos. Nós somos os **Heróis da Alimentação** e estamos a certificar-nos de que todas as pessoas saibam que não se deve desperdiçar comida.

- Eu sou a Reyna e este é o Mika. E juntos somos os **"Heróis da Alimentação"**! gritam bem alto.

A Ana e o Tó acham que toda esta gritaria é muito confusa e trocam olhares desconfiados.

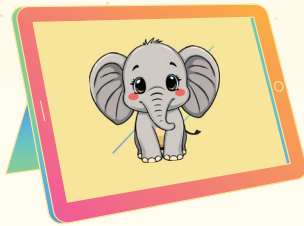



100 kg?!

- Eles pensam que somos uns tontos, diz Reyna. - Mostra-lhes os factos.

O Mika pega no seu tablet e mostra-o:

- Vejam, cada ano, cada um de nós atira para o lixo 100 kg de comida. Isso é mais ou menos o peso de um **elefante bebé!**




(desperdício?)

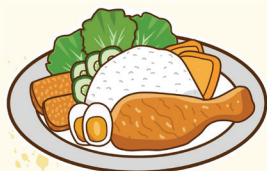


-Por todo o mundo, quase um terço de toda a comida produzida, não é consumida.
- Tanto? pergunta o Tó espantado.

- Sim, por exemplo, em cada duas maçãs, uma vai para o lixo ou perde-se pelo caminho antes de chegar às nossas mesas. Ou então, compramos três iogurtes, mas só comemos dois e o outro vai para o lixo, porque se estragou no frigorífico.



(desperdício)



- Ou então, diz a Reyna e olha diretamente para o prato da Ana, - tu comes dois grandes pedaços de frango e atiras o terceiro para o lixo.



Alterações climáticas



-Mudando um pouco de assunto, diz a Reyna. Já sabem certamente que muitas pessoas no mundo quase não têm comida para comer.
-Ou água para beber e regar as suas hortas. - acrescentou o Mika.

A Ana sabia:

-Sabemos sim, e mais ainda: há muita poluição por causa das fábricas e dos transportes, que nós causa doenças, faz mal aos animais e provoca as alterações climáticas!

O Tó acrescentou:

-Por causa das alterações climáticas, mais e mais pessoas têm dificuldade em encontrar comida e água.

Recursos

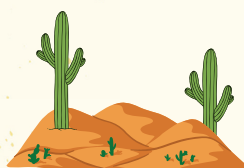


- E se, para além disso, deitamos a nossa comida ao lixo... suspirou o Mika.

A Ana fica corada.

- Ainda não consigo perceber porque é que isso é um problema. É só o dinheiro da minha família que estou a desperdiçar, não é?

Recursos



-Mas não é apenas uma questão de dinheiro, explica a Reyna. - Produzir alimentos implica a utilização de muita água para cultivar as plantas. Mas, mas num lugar que já tem pouca água, facilmente se transforma em deserto.

Desperdício alimentar

-Então, reduzir o **desperdício alimentar** é mesmo bom para o nosso planeta e para nós todos que nele habitam? - pergunta o Tó.



Mika confirma.

- Exatamente, não desperdiçar a comida significa gastar menos água na produção e menos combustível no transporte.

-Pois é, - acrescenta a Ana. Assim mais pessoas terão a sua comida, em vez de passar fome!

Todos nós podemos...



O Tó assobia.

- Então como é que podemos evitar o Desperdício Alimentar?

A Reyna explica:

-Por exemplo, por menos comida no nosso prato. Se quisermos mais, podemos repetir.

-Ou comprar apenas o que precisamos, para evitar estragar-se.- acrescenta o Mika.

Todos nós podemos...



-E se sobrar, podemos ainda guardar no frigorífico para outra refeição, certo? - pergunta a Ana.

-Certíssimo! - respondem os dois Heróis da Alimentação.



Nas compras...



- Quando fores **às compras** com os teus pais, - acrescenta a Reyna, certifica-te que compres apenas aquilo que vão precisar e gastar. Se muitas famílias fizerem assim, melhor!

- Uau! exclama o Tó. - Isso quer dizer que a forma como compramos e consumimos 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.



A1.2 – HISTÓRIA “PENSA UM MOMENTO, POUPA UM ALIMENTO (VERSÃO ESTILIZADA)”

 **Consumo Responsável**



**PENSA UM
MOMENTO**

**POUPA UM
ALIMENTO**



 **Consumo Responsável**

À HORA DE JANTAR!

-Estou de rastos! – exclama o Tô, sentando-se à mesa de jantar.
- E esfomeada! – acrescenta a Ana, atirando a sua mochila para o canto da sala.
É hora de jantar e após um longo dia na escola, os irmãos Ana e o Tô 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.




 **Consumo Responsável**

ANA & TÔ

Os olhos das crianças iluminam-se: “Frango!”,o seu prato favorito!
- Que delícia!” – exclama a Ana com um largo sorriso.
As crianças enchem os pratos com um pedaço enorme de frango, imensas batatas e também salada de tomate. Saboreiam e mastigam avidamente, 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 Tô e a Ana deixam cair.





Consumo Responsável



PARA O LIXO!

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

- Já não aguento mais, diz a Ana, suspirando. - Já não consigo acabar tudo isto.
- Deixa lá! diz o Tô, desabotoando as suas calças de ganga. - Vamos mas é deitar o resto ao lixo!




Consumo Responsável

TATATATAAAAAAA!

A Ana afasta para trás a sua cadeira, ruidosamente, e prepara-se para colocar as sobras da sua coxa de frango para o lixo, quando subitamente se ouve uma explosão de música alta.

Tatatataaaaaaa!






Consumo Responsável

WRROOOOMS!!

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

Wrroooooomms! A porta abre-se de par em par e Nino, o cão, esconde-se debaixo da mesa.

Na cozinha entram, de rompante, duas crianças vestindo roupas coloridas e capas.





Consumo Responsável

NÃO FAÇAS ISSO!

- Não faças isso! gritam em uníssono. - Não desperdices comida!
A Ana e o Tó olham para eles, pasmados e de boca bem aberta.
- Não podemos deixar que deitem fora toda essa comida, diz o menino de capa.
A Ana bufa.
- Isso é ridículo. O que querem que eu faça com isto? Não consigo acabar de comer porque estou cheia. Além disso, vocês não têm nada com isso. Quem são vocês?



Consumo Responsável



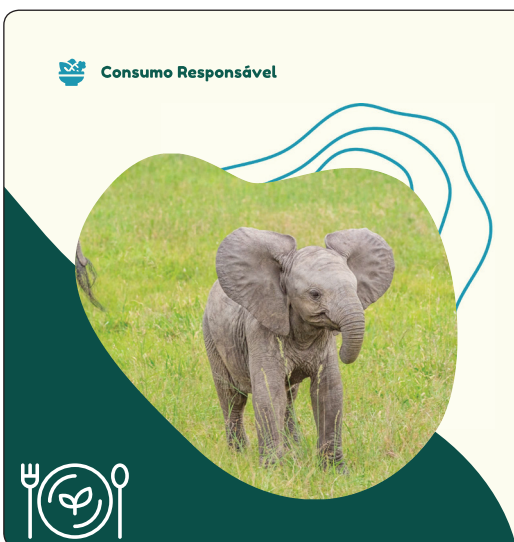
NÓS SOMOS OS...

A menina de capa abana o dedo no ar.
- Aí é que te enganas. Desperdiçar comida é um assunto que diz respeito a todos. Nós somos os Heróis da Alimentação e estamos a certificar-nos de que todas as pessoas saibam que não se deve desperdiçar comida.

-Eu sou a Reyna, por falar nisto, e este é o Mika. E juntos somos os "Heróis da Alimentação! gritam ambos bem alto.

A Ana e o Tó acham que toda esta gritaria é muito confusa e trocam olhares desconfiados.

Consumo Responsável



100 KG?!

- Eles pensam que estamos a ser tontos, afirma Reyna. - Mostra-lhes os factos.

O Mika pega no seu tablet e mostra-o:
- Vejam, cada ano, cada um de nós atira para o lixo 100 kg de comida. Isso é aproximadamente o peso de 1 elefante bebé!

O Tó e a Ana tentam imaginar um elefante bebé.

 Consumo Responsável

DESPERDÍCIO?!

- Por todo o mundo, quase um terço de toda a comida que é produzida, não é consumida. - informa o Mika.

- Tanto? diz o Tó, espantado.

- Sim, por exemplo, em cada duas maçãs, uma vai para o lixo ou perde-se pelo caminho antes de chegar à nossa mesa. Ou então, compramos três iogurtes, mas só comemos dois e o outro vai para o lixo, porque se estragou no frigorífico.



 Consumo Responsável

DESPERDÍCIO?!

- Ou então, diz a Reyna e olha diretamente para o prato da Ana, - tu comes dois grandes pedaços de frango e atiras o terceiro para o lixo.

A Ana olha muito séria para o seu prato, ainda com bastante comida.



 Consumo Responsável

ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS!

-Mudando um pouco de assunto, diz a Reyna. Já sabem certamente que muitas pessoas no mundo quase não têm comida para comer!

-Ou água para beber e regar as suas hortas! - acrescentou o Mika.

A Ana sabia:

-Sabemos sim, e mais: há muita poluição por causa das fábricas e dos transportes, que nos causa doenças, faz mal aos animais e provoca as alterações climáticas!

O Tó acrescentou:

-E por causa das alterações climáticas, mais e mais pessoas têm dificuldade em encontrar comida e água.




Consumo Responsável



RECURSOS

-E se, para além disso, deitamos a nossa comida para o lixo... suspira o Mika.

A Ana tem uma pergunta:

-Ainda não consigo perceber porque é que isso é um problema. É só o dinheiro da minha família que estou a desperdiçar, não é?




Consumo Responsável



RECURSOS!

-Mas não é apenas uma questão de dinheiro, explica a Reyna. - Produzir alimentos implica a utilização de muita água para cultivar as plantas e cuidar do solo. Ora, a água e o solo são recursos finitos. Assim, num lugar que já tenha pouca água, facilmente se transformará num deserto.




Consumo Responsável



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

-Então, reduzir o desperdício alimentar é bom para o nosso planeta e para nós todos os que nele habitam? - pergunta o Tô.

O Mika confirma:

- Exatamente, não desperdiçar a comida, significa não desperdiçar também a água e o combustível usados na sua produção e transporte.

-Pois é, - acrescenta a Ana.- Assim, mais e mais pessoas terão a sua comida, em vez de passar fome!





Consumo Responsável

TODOS NÓS PODEMOS...

O Tô assobia.

- Então, como é que podemos evitar o desperdício alimentar?

A Reyna explica:

- Por exemplo, por menos comida no nosso prato. Se quisermos mais, podemos sempre repetir, não é?

-Ou comprar apenas o que precisamos, para evitar estragar-se. - acrescenta o Mika.



Consumo Responsável



TODOS NÓS PODEMOS

-E se sobrar, podemos ainda guardar no frigorífico para outra refeição, certo? - pergunta a Ana.

-Certíssimo! - respondem os dois Heróis da Alimentação.



Consumo Responsável

NAS COMPRAS

- Quando fores às compras com os teus pais,"- acrescenta a Reyna, - certifica-te que compres apenas aquilo que vão precisar e gastar. Se muitas famílias fizerem assim, melhor para o planeta!

- Uau! exclama o Tô. - Isso quer dizer que a forma como compramos e consumimos 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.







ANA & TÓ

O Tó olha para a Ana.

- Achas que conseguimos fazê-lo, mana?
- Tenho a certeza que sim, - afirma Ana, olhando para o seu prato.

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 noutro dia - acrescenta a Reyna.







PENSA UM MOMENTO...

As crianças sorriem, cúmplices.

- Pensa um momento, Poupa um Alimento! grita Reyna, e todos se juntam ao coro,
- Pensa um Momento, Poupa um Alimento!





E POUPA UM ALIMENTO!



"Pensa um momento, poupa um alimento!"

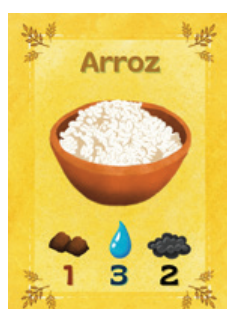
adaptado de:
Divisão de Alimentação e Nutrição
Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura
Roma, Itália - 2021



A1.3 – MODELO DO SUPER-HERÓI



A2.1 – CARTÕES “DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?” (SESSÃO EXPLORATÓRIA DO JOGO)

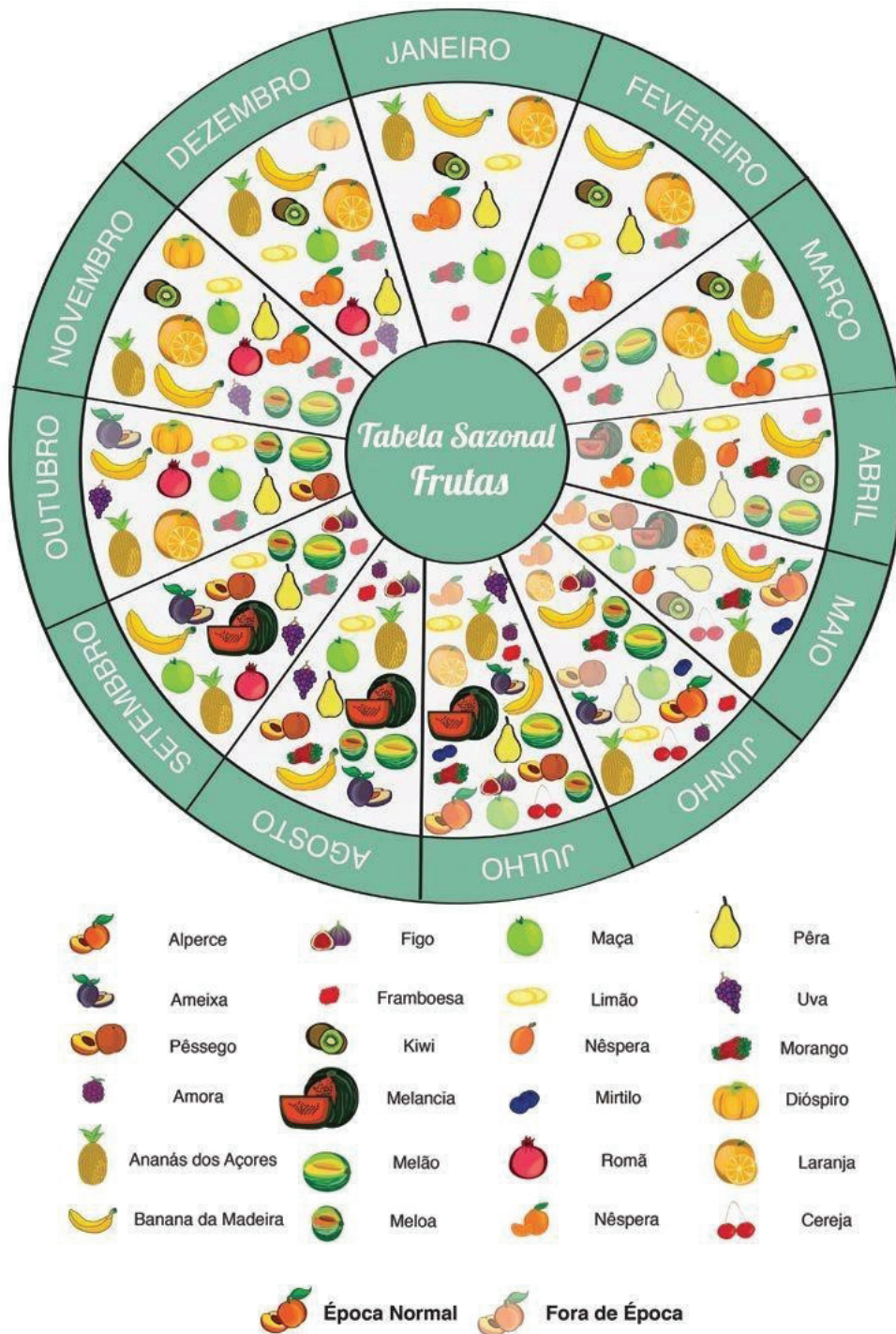


A.3 – JOGO DE TABULEIRO “TODOS P’RA MESA JÁ!” – TABELA PARA DESAFIO PARA CASA

 UM JOGO SOBRE CONSUMO RESPONSÁVEL E SUSTENTÁVEL			
Alimento			
	Estava no meu prato?		
Abacate	1	2	1
Alface	2	1	1
Amêijoia	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
Bifana de porco	3	1	1
Bife de peru	2	2	2
Bife de vaca	3	3	3
Brócolos	1	1	1
Cebola	1	1	1
Cenoura	1	1	1
Cogumelos	1	2	2
Esparguete	2	2	1
Espinafre	1	1	1
Feijão	2	1	1
Filetes de pescada	2	3	2
Iogurte	1	1	2
Laranja do Algarve	1	1	1
Laranja importada	1	1	2
Leite	2	1	1
Mirtilos	1	2	2
Morangos	1	1	2
Nozes	2	3	2
Ovos	2	2	2

Alimento				Estava no meu prato?
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	
Salsicha	2	2	2	
Sardinha	1	2	2	
Tofu	1	1	1	
Tomate	1	1	2	
Uvas	1	1	2	
TOTAL				

A4. CALENDÁRIO SAZONAL DE FRUTAS (EXEMPLO)



A4. TABELAS DE APOIO

1º ciclo	 Fruta									
	Janeiro Fevereiro Março									
	Abril									
	Maio									
	Junho									
	Julho									
	Agosto									
	Setembro									
	Outubro									
	Novembro									
	Dezembro									
Frutos oleaginosos										
Janeiro Setembro Outubro Novembro Dezembro										
    										



Hortícolas

Janeiro
Fevereiro
Março



Abril



Maio



Junho



Julho



Agosto



Setembro



Outubro



Novembro



Dezembro



Leguminosas

Abril e
Maio



Junho



Julho



Agosto



Setembro



A4. EXEMPLOS DE FRUTAS E LEGUMES A USAR





Promovido por:



Em parceria com:



Co-financiado por:

