

Na minha **casa** não
desperdiçamos

Proposta de trabalho em família
plano semanal

Objetivos

- o Sensibilizar as famílias e as crianças para o aproveitamento dos resíduos alimentares (compostagem, alimento de animais).
- o Diminuir o desperdício de alimentos e fazer o reaproveitamento de sobras alimentares para fazer outra refeição diferente.

Grelha de Registo da quantidade de desperdício alimentar

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Quando preparam as refeições, para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados, (cascas, raízes, folhas, etc.) O que fazem a essas desperdiçados? (Preenche com um X)

Durante 3 dias, pesar os alimentos desperdiçados	Para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados	A refeição foi consumida na sua totalidade	Receita sem reaproveitamento dos alimentos desperdiçados	Receita com reaproveitamento de sobras
1.º Dia				
+/-100g <input type="checkbox"/> +/-250g <input type="checkbox"/> +/- 500 <input type="checkbox"/> +/-1kg <input checked="" type="checkbox"/>	Quintal <input type="checkbox"/> Lixo <input type="checkbox"/> Orgânico <input checked="" type="checkbox"/> Animais <input checked="" type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Tortilha <input type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Tortilha <input type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>
2.º Dia				
+/-100g <input type="checkbox"/> +/-250g <input type="checkbox"/> +/- 500 <input checked="" type="checkbox"/> +/-1kg <input type="checkbox"/>	Quintal <input type="checkbox"/> Lixo <input type="checkbox"/> Orgânico <input checked="" type="checkbox"/> Animais <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input checked="" type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Tortilha <input type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input checked="" type="checkbox"/> Tortilha <input checked="" type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>
3.º Dia				
+/-100g <input checked="" type="checkbox"/> +/-250g <input checked="" type="checkbox"/> +/- 500 <input type="checkbox"/> +/-1kg <input type="checkbox"/>	Quintal <input type="checkbox"/> Lixo <input checked="" type="checkbox"/> Orgânico <input type="checkbox"/> Animais <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input checked="" type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Tortilha <input type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>	Sopa <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Tortilha <input type="checkbox"/> Empadão <input type="checkbox"/> Lasanha <input type="checkbox"/> Salgadinhos <input checked="" type="checkbox"/> Doce <input type="checkbox"/>

Os restos não comestíveis :
vão para os animais e para a
compostagem



Balde onde guardamos cascas de
fruta e aparas de legumes para
dar as ovelhas

Reaproveitamento de sobras de comida para novas refeições

A minha avó faz uma comida chamada "ROUPA VELHA" com as sobras de couves cozidas e bacalhau. Mete na frigideira com ovos e mexe. É MUITO BOM

"A minha mãe faz PIZZA com sobras de frango assado"

