



alimentação
saúdável e sustentável



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	315g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	688g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	275g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	421g
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	291g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	389g

Análise Estatística do desperdício alimentar nas nossas casas

