

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.) | 30 gramas de casca de laranja para fazer estrume caseiro |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição foi consumida na sua totalidade. |
| 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.) | Não houve desperdício |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição não foi consumida na sua totalidade, dos 90 gramas de arroz cozido sobraram 45 gramas que foram consumidos no dia seguinte, ao almoço. |
| 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.) | Não houve desperdício |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição foi consumida na sua totalidade. |