



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.)	fruta → 400g de cascas / caracos legumes da sopa → 550g de cascas
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	sopa + fruta = 2,200 kg + 0,700 kg = 2,900 kg sobrau 900 g de sopa
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.)	legumes da sopa → 425 g legumes + feixe → 300g (cascas) + 725g (espíndalos) fruta → 235 g cascas
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	sopa + fruta = 1,600 kg + 0,500 kg = 2,100 kg feixe + legumes = 0,600 kg + 0,300 kg = 0,900 kg
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.)	legumes da sopa + restos de carne = 0,305 kg + 0,400 kg fruta → 60 g (fresca de raiz)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	sopa com carne → 2,500 kg não sobrou nada.