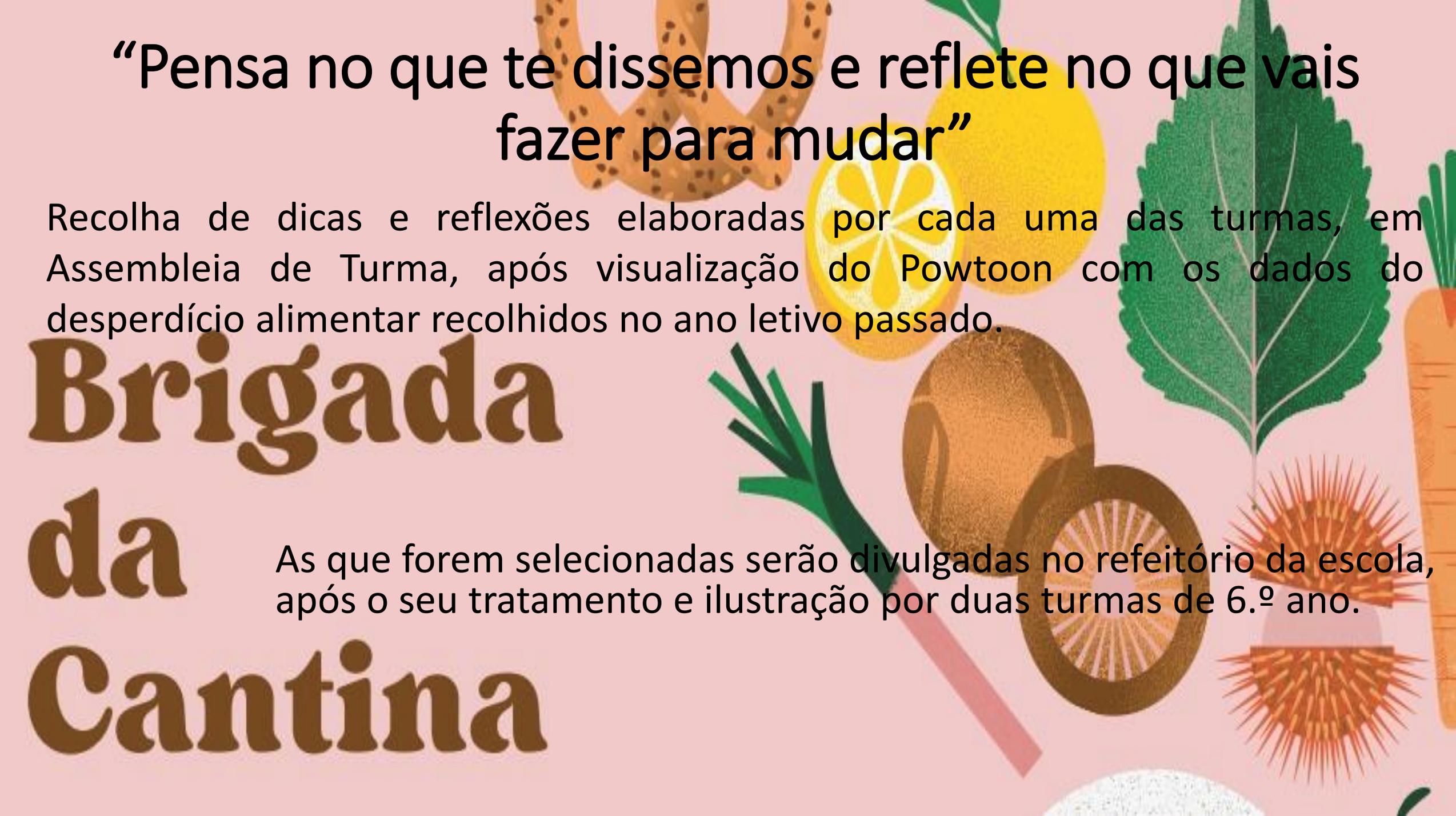


# Como reduzir o desperdício alimentar

2022.2023

Brigada da Cantina



“Pensa no que te dissemos e reflete no que vais fazer para mudar”

Recolha de dicas e reflexões elaboradas por cada uma das turmas, em Assembleia de Turma, após visualização do Powtoon com os dados do desperdício alimentar recolhidos no ano letivo passado.

# Brigada da Cantina

As que forem selecionadas serão divulgadas no refeitório da escola, após o seu tratamento e ilustração por duas turmas de 6.º ano.

- Deve ter-se em atenção a quantidade de comida que é posta nos pratos.
- A quantidade de comida dos pratos deve variar para os alunos que comem menos possam escolher os pratos com menos comida.
- A sopa não deve ser obrigatória, porque a maioria dos alunos não a come.
- O plano semanal das refeições deve estar também junto ao refeitório.
- No refeitório devem estar mais funcionários, com alunos que possam verificar o desperdício e perceber quais são os alunos que o fazem.
- Em vez de apenas um prato modelo, existir três: um cheio, um médio e um pouca quantidade de comida.

- Atribuir uma penalização a quem deitar demasiada comida fora.
- Ensinar aos mais novos que desperdiçar comida é algo de muito grave.
- Melhorar o tempero da comida (ervas aromáticas, especiarias , alho e cebola).
- Avaliação da ementa com um breve questionário sobre a refeição (se gosta e o que podia melhorar).
- Reduzir a quantidade de comida no prato, respeitando a porção que cada aluno quer.
- Condimentar mais a comida usando ervas aromáticas, em substituição do sal.

**"Antes de desperdiçarmos vamos pensar em quem não tem comida."**

Para a comida não desperdiçar

Para o lixo não deves deitar

O lugar da comida é no prato, não no lixo, não desperdices.

Não desperdices alimentos

Que os outros podem precisar

vamos estar atentos

para todos ajudar.

Se comida não desperdiçares 77 pessoas podes alimentar.

- Os alunos quando não consomem o prato na totalidade, tal deve-se ao tempero que por vezes não está adequado, ou seja, a sopa não tem sal ou o prato está temperado em excesso.  
No entanto, consideram que quando o prato está muito cheio, deverão pedir à funcionária para retirar uma pequena quantidade para não se desperdiçar.  
Relativamente à sopa, os alunos consideram que, apesar de ser essencial, o seu consumo não deveria ser obrigatório.  
Poderíamos não criar tanto desperdício de alimentos, se estes tivessem mais qualidade e houvesse mais variedade.

- Maior rigor, por parte dos alunos, na escolha da refeição.
- Uma maior sensibilização de forma a que os alunos não desperdicem tanto a sopa.
- Mais tempero na comida.
- Construir cartazes que digam, por exemplo,: "Se não vais comer a fruta, não leves!" ou que informem sobre os benefícios da maçã, da pera, da laranja...
- Fazer, de vez em quando, sumos naturais com a fruta que não está "muito boa".
- "Vamos fazer um esforço por comer a sopa e relativamente ao prato principal, quem não quiser comer tudo, deve pedir às funcionárias da cantina para colocar menos comida no prato."

- Os alunos sugeriram que quando não gostam de determinado alimento, terem a possibilidade de não o levar no tabuleiro, evitando que se desperdice. Quando não tiverem muita fome, ser possível, levarem menos quantidade de comida no prato, também para se evitar deitar comida para o lixo.
- Todos os alunos devem empenhar-se em comer a refeição completa com zero desperdício.
- Os alunos devem solicitar uma menor quantidade de comida no seu prato.
- A sopa deverá ser opcional e não de caráter obrigatório.
- Deverão ser servidas refeições/ pratos mais simples e menos elaborados/ pesados e mais adequados à faixa etária.
- Disponibilizar duas sopas diferentes por dia.

- No momento de marcação da senha do almoço, todos os encarregados de educação, deverão analisar a ementa semanal com os seus educandos e deverão escolher o prato pretendido para evitar desperdício.

# Brigada da Cantina

