



Brigada da Cantina

A Escola, deve assumir um papel muito claro e interventivo no crescimento dos jovens e no desenvolvimento de projetos específicos, de forma a que estes tenham comportamentos ajustados e, uma maior responsabilização dos seus atos na sustentabilidade da Terra.

Hoje sabemos e percebemos que precisamos de todos os recursos e que estes são tesouros da natureza, e a nossa alimentação não é diferente. Tendo consciência desta realidade, foi formada há já alguns anos, uma equipa intitulada de “Brigada da Cantina” constituída por os alunos do 1º Ciclo e duas professoras, Tentamos envolver todos os alunos do primeiro ciclo, mediante o seu consentimento. Para o trabalho diário são destacadas equipas de dois alunos que vão alternando.

A “Brigada da Cantina” tem como missão sensibilizar/ consciencializar e monitorizar a restante comunidade educativa para a importância de reduzir o desperdício alimentar, reaproveitar a água após as refeições na cantina e incentivar a uma alimentação saudável e variada. No presente ano letivo demos especial ênfase ao desperdício da **água** e implementaram-se novas estratégias para redução/ reaproveitamento deste bem tão precioso

Este ano também se realizou um projeto para aferir dos níveis de **ruído** no horário de almoço. Para isso foi construído um protótipo de medidor de ruído e fez-se uma medição do ruído no horário com mais ruído, o do almoço. Para diminuir o ruído podem-se tomar algumas medidas como: realizar um horário de almoço em turnos e realizar atividades exteriores.

A sensibilização da comunidade educativa é feita pessoalmente pela equipa, em virtude de quase todos os alunos, alguns professores e funcionários, almoçarem na cantina. Também são construídos cartazes que são afixados na cantina quando necessário. As estratégias de comunicação dos resultados e monitorização é feita



pessoalmente a toda a comunidade educativa através de duas docentes que colaboram no projeto da cantina, implementado no conservatório, em virtude de praticamente todos os alunos, alguns professores e funcionários almoçam na cantina. A divulgação também é feita através do site Eco-Escolas do CMCG: <https://sites.google.com/conservatoriodebraga.pt/cmccb/p%C3%A1gina-inicial?authuser=2>.

A Brigada da Cantina tenta observar os seguintes aspetos:

- Identificar a tipologia e o perfil nutricional das refeições disponibilizadas pela escola.
- Identificar as refeições mais consumidas pelos alunos.
- Incentivar o consumo da totalidade da refeição "dose certa".
- Incentivar à redução do desperdício de água e verificar a quantidade de água que é reaproveitada.
- Verificar a quantidade de alunos e restante comunidade educativa que almoça enquanto utiliza o telemóvel ou outro aparelho eletrónico.
- Verificar qual é o destino dos restos e sobras das refeições da preparação de alimentos.
- Verificação dos níveis de ruído.

Perfil nutricional das refeições disponibilizadas pela escola.

A Escola tem cantina própria, confeciona as suas refeições, i.e., este serviço não está entregue a uma empresa externa. Assim sendo, constata-se que:

- as ementas são elaboradas semanalmente pela Coordenadora;
- é sempre tida em conta a variedade dos alimentos assegurada para cada refeição, sem existir repetições de ementas ao longo da semana e entre as várias semanas;
- as refeições apresentam um perfil nutricional equilibrado;



- a Coordenadora é responsável pelas compras dos alimentos para confeção das refeições verificando a sua qualidade.
- Todos os dias é retirada uma porção de todos os alimentos servidos na refeição, é devidamente acondicionada e guardada para alguma eventualidade.

Assim, concluímos que na cantina consegue-se garantir variedade e qualidade nas refeições. A nossa cantina é periodicamente inspecionada, por exemplo, no passado mês de abril estiveram nas nossas instalações elemento de uma empresa de saúde e segurança alimentar e da delegação de saúde, o que garante toda a qualidade do processo.

Identificar as refeições mais consumidas pelos alunos.

Ao longo do ano letivo fez-se um registo contínuo do consumo das refeições concluindo-se que:

- as refeições de peixe são as menos consumidas e onde se verificam menos sobras nos pratos;
- relativamente ao peixe verificou-se que quanto mais espinhas continha menos consumido era;
- os alunos preferem as carnes brancas em detrimento das vermelhas;
- os alunos levam sempre no prato de refeição legumes;
- os legumes crus nem sempre são consumidos;
- para garantir o consumo de legumes na maioria das vezes são introduzidos na massa, arroz,...
- existe a opção de refeição vegetariana satisfazendo as necessidades específicas, respeitando a cultura de cada um na sua diferença.

Conclusão:

Começou a adquirir-se peixe cujo tipo de corte faz com que apresente menos espinhas (tipo lombos) o que levou ao aumento do consumo. Aumentou-se a

aquisição de diferentes tipos de carnes brancas. De referir ainda que existe sempre grande variedade de legumes crus permitindo uma escolha mais diversificada e atrativa, estimulando-lhes o consumo, contudo, para garantir o seu consumo são introduzidos na massa e arroz.



Variedade de vegetais crus



Metades de fruta

Incentivar o consumo da totalidade da refeição "dose certa".

As docentes e os alunos que estão destacados para a equipa da cantina falam com os colegas para os consciencializarem para o consumo total da refeição de forma a minimizar o desperdício:

- os alunos são incentivados a pedir para lhes colocarem nos pratos só o que tencionam consumir; Os alunos são sensibilizados para colocarem nos seus pratos a dose certa e é sempre preferível colocar a menos pois podem repetir do que colocar a mais e ser desperdiçado;
- enquanto estão na fila para se servirem os alunos são informados do tipo de carne/peixe daquele dia, para eles já estimarem o que pretendem pedir;



- não devem pegar em pão, fruta ou água quando não querem;
- a fruta é cortada em metades, proporcionando, além do aproveitamento, a oportunidade de consumirem duas partes de frutas diferentes;

Conclusão:

- nesta altura do ano os alunos já estão habituados a pedir a dose certa, até porque podem repetir se assim o desejarem, sabendo que nunca irão sair da cantina “com fome”.
- com a fruta cortada em metades, diminuiu-se bastante o desperdício. Verificamos que alunos mais novos do 1.º ciclo ou até os mais velhos que começaram a utilizar aparelhos ortodônticos, tinham dificuldades em consumir a totalidade da peça de fruta.

Verificar qual é o destino dos restos e sobras das refeições da preparação de alimentos.

Os restos de alimentos sobrantes no prato diariamente, são devidamente separados e colocados numa caixa de plástico para verificar: quantidade de desperdício diário; tipo de refeições onde há maior desperdício. A caixa serve de unidade de medida para a contabilização dos resíduos orgânicos. Esta metodologia mostrou-se mais fácil e prática de implementar do que a pesagem e permite da mesma forma quantificar o desperdício.

Ao nível dos resíduos também se verificou que a escola adotou práticas de sustentabilidade, nomeadamente utilização dos excedentes das refeições para alimentar animais numa quinta. As refeições não consumidas são doadas a famílias carenciadas e no caso da fruta não consumida no dia, a mesma é posta à disposição dos alunos no dia seguinte juntamente com as opções de sobremesa do dia.

Por último, referimos que também no bar da escola são implementadas medidas de contenção de desperdício nomeadamente, realizando um controlo diário dos alimentos consumidos, levando a encomendar quantidades que não excedam os consumos diários.



Quantificação dos resíduos orgânicos das refeições usando como medida estas bacias de plástico

É de destacar que os telemóveis ou outros aparelhos electrónicos não podem ser utilizados no espaço da cantina e se os alunos são vistos com estes é-lhes logo pedido para desligar. Assim, neste momento não se verifica o hábito de levar o telemóvel para a cantina durante as refeições.