

Projeto "Brigada da Cantina"



Trabalho realizado pela turma 6.ºC
2024/2025



Objetivos do Projeto

- Analisar o desperdício alimentar nas refeições escolares;
- Sensibilizar alunos e famílias sobre a importância de não desperdiçar alimentos;
- Apresentar dados para envolver as famílias nas soluções;
- Promover uma alimentação saudável e diversificada.

Momento zero – 25 a 27 novembro

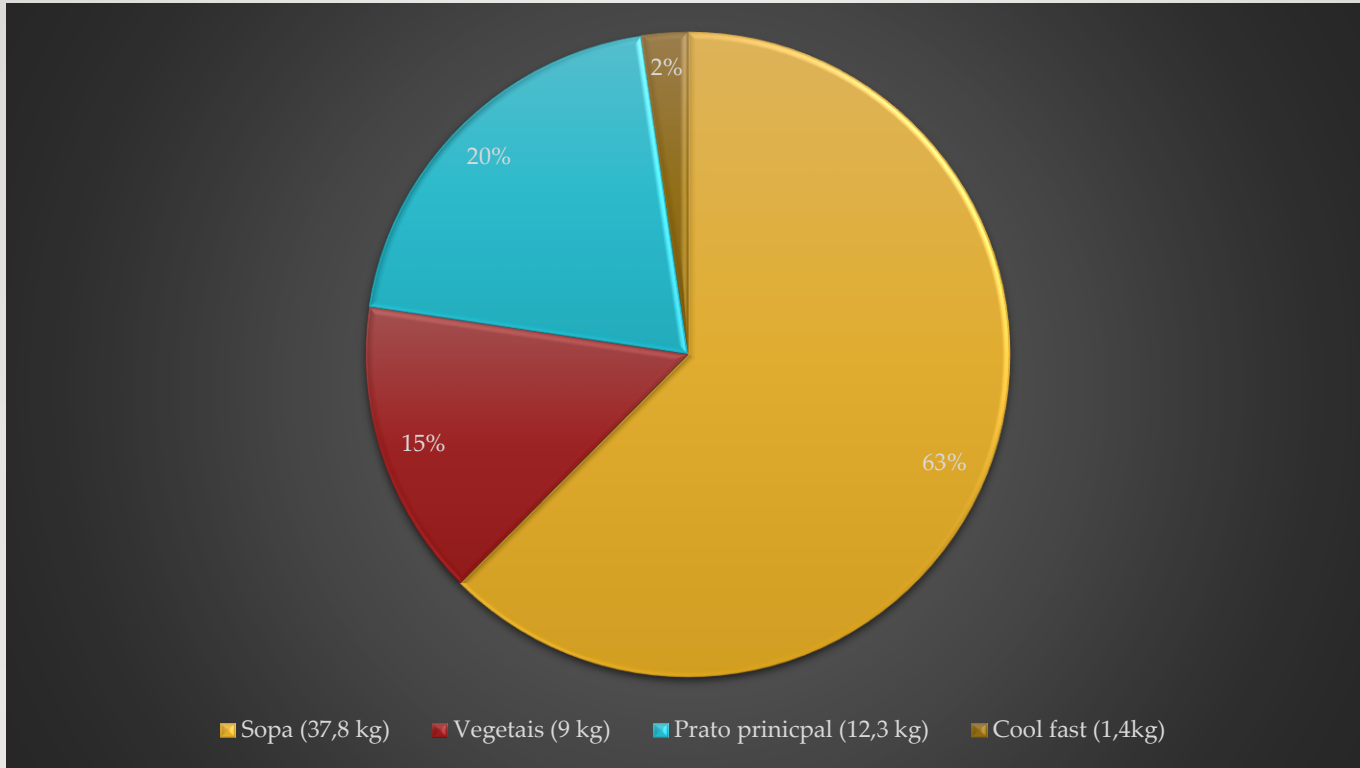
- Observação do desperdício alimentar;
- Pesagem dos alimentos não consumidos;
- Cálculo do total desperdiçado por dia.



Os nossos
almoços...

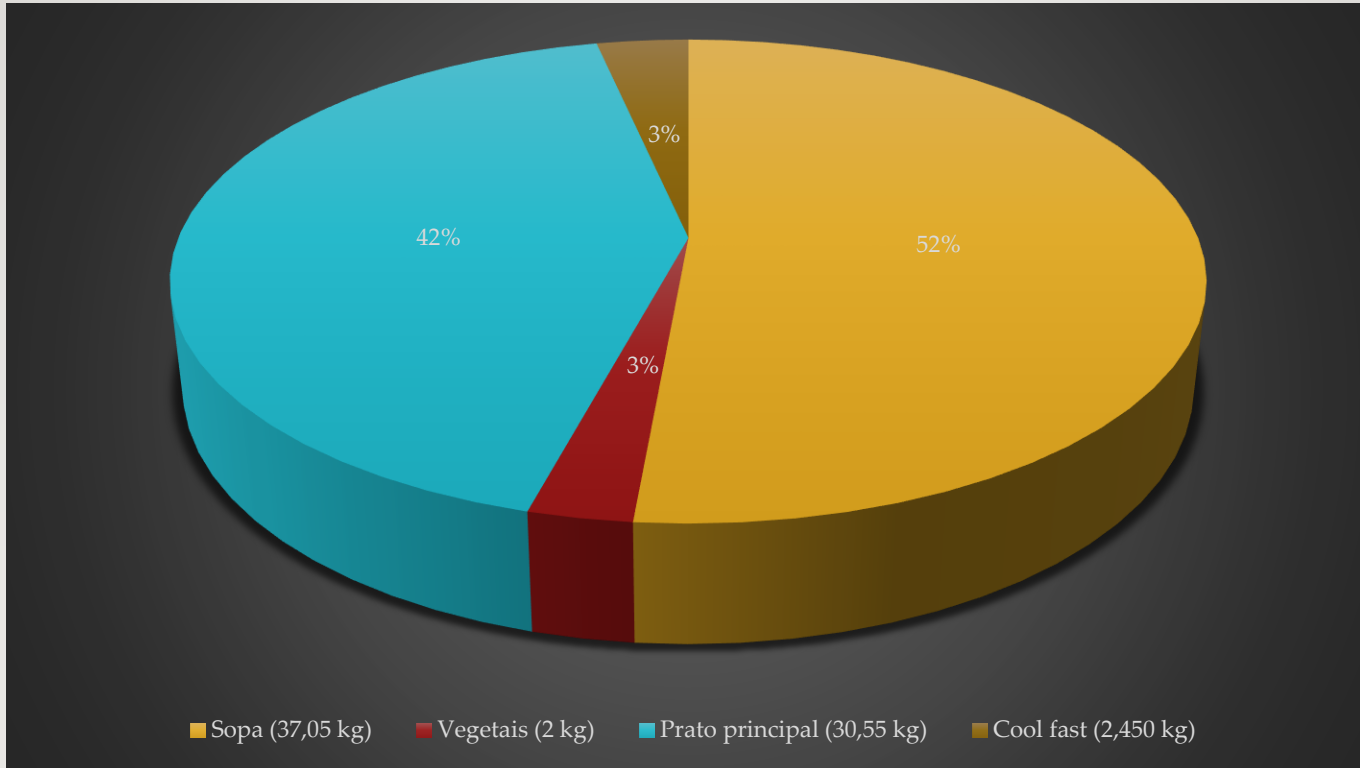


Percentagem
de desperdício
na Escola



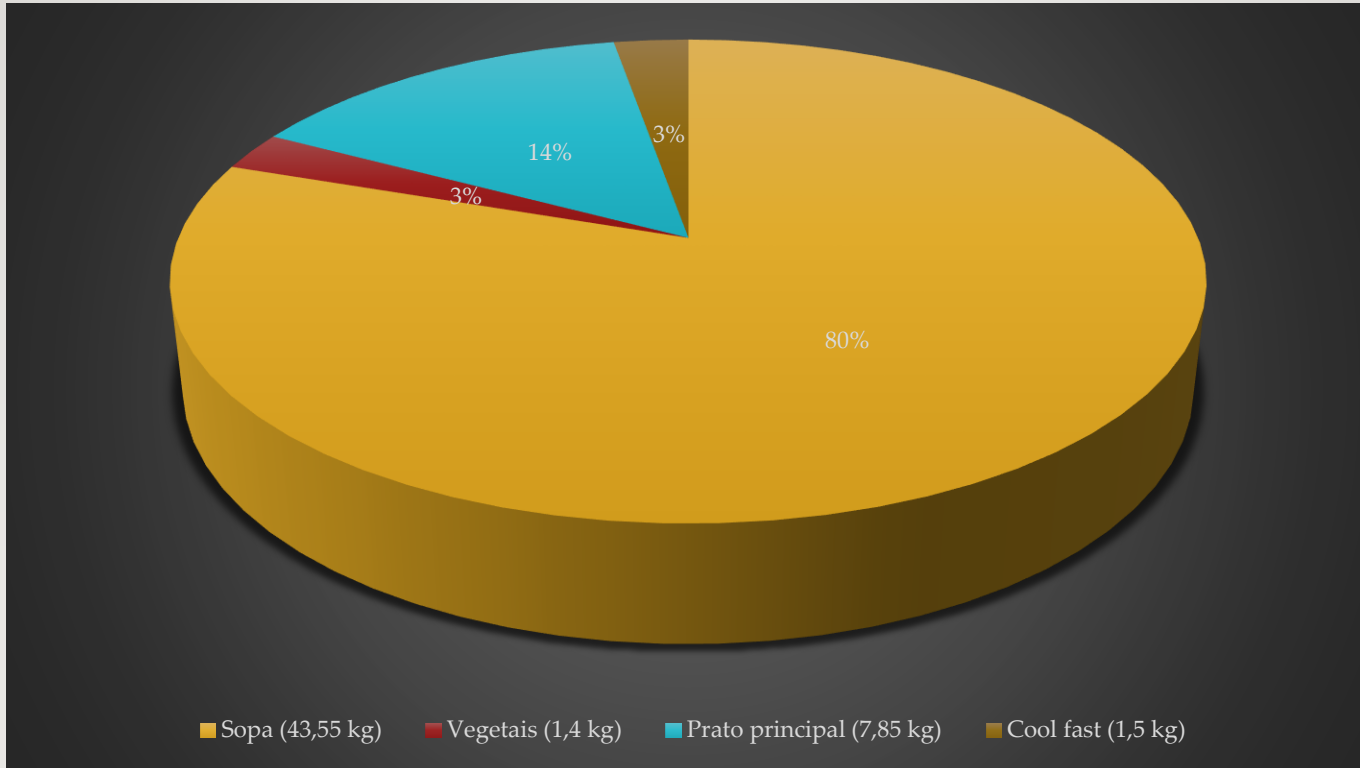
25/11/2024 – Ementa peixe

Salada à Cabo da Roca (atum, massa lacinhos, milho, cenoura, brócolos, orégãos)



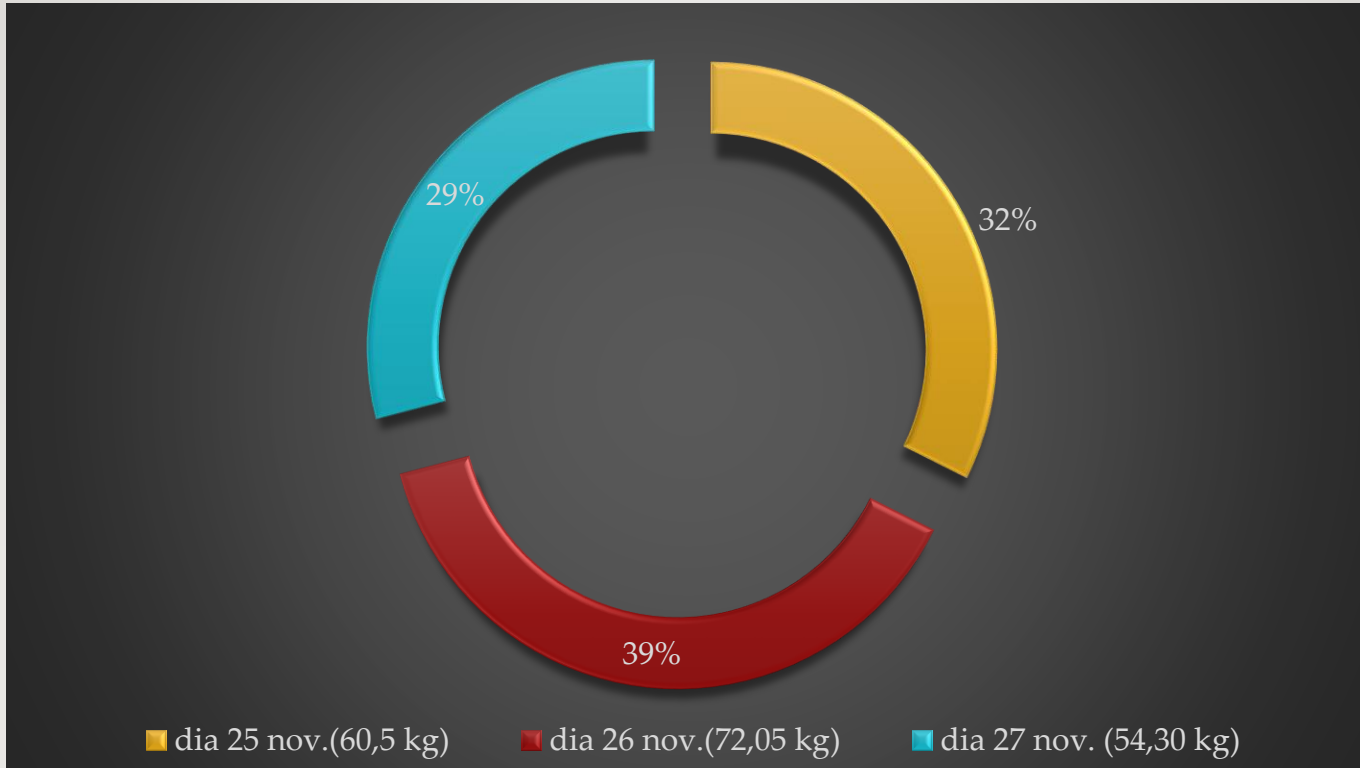
26/11/2024 – Ementa Ovolactovegetariano

Estufadinho de feijão encarnado (cenoura, lombardo) com ovos e batata



27/11/2024 – Ementa carne

Pá de porco assada (fatiada) com arroz de grelos



Total do desperdício alimentar

Conclusão

- A nossa escola desperdiça muita comida diariamente;
- Há alunos que nem provam o prato principal;
- Precisamos de mudar o nosso comportamento;
- O desperdício alimentar pode ser reduzido com a colaboração de todos;
- A participação das famílias é essencial para o sucesso do projeto.

Considerações
importantes
feitas pelos
alunos

- A comida da nossa cantina é boa e variada pois temos sempre 3 opções de escolha;
- Muitos professores e assistentes operacionais almoçam na cantina também;
- A ementa é elaborada pela Câmara Municipal de Sintra, por uma equipa de nutricionistas, são eles que definem quantidades e temperos;
- A ementa é elaborada de modo a termos uma alimentação equilibrada e saudável.

Causas do Desperdício Alimentar



Falta de gosto pelos pratos
escolhidos



Recusa em experimentar
alimentos novos



Falta de consciencialização
sobre o impacto (ambiental e
saúde, entre outros) do
desperdício

Sugestões de Melhoria



A escolha da refeição deverá ser feita conjuntamente entre os encarregados de educação e os seus educandos, de modo a escolherem pratos que vão de encontro aos seus gostos. Cada ementa diária tem três opções: mediterrâneo, *veggie* e *cool fast*;



Os alunos experimentarem novos alimentos que em casa não comem;
A sopa e a fruta devem ser consumidos pois são necessários para um crescimento saudável, prevenir doenças e ter um melhor rendimento escolar.

Como podem os Encarregados de Educação ajudar



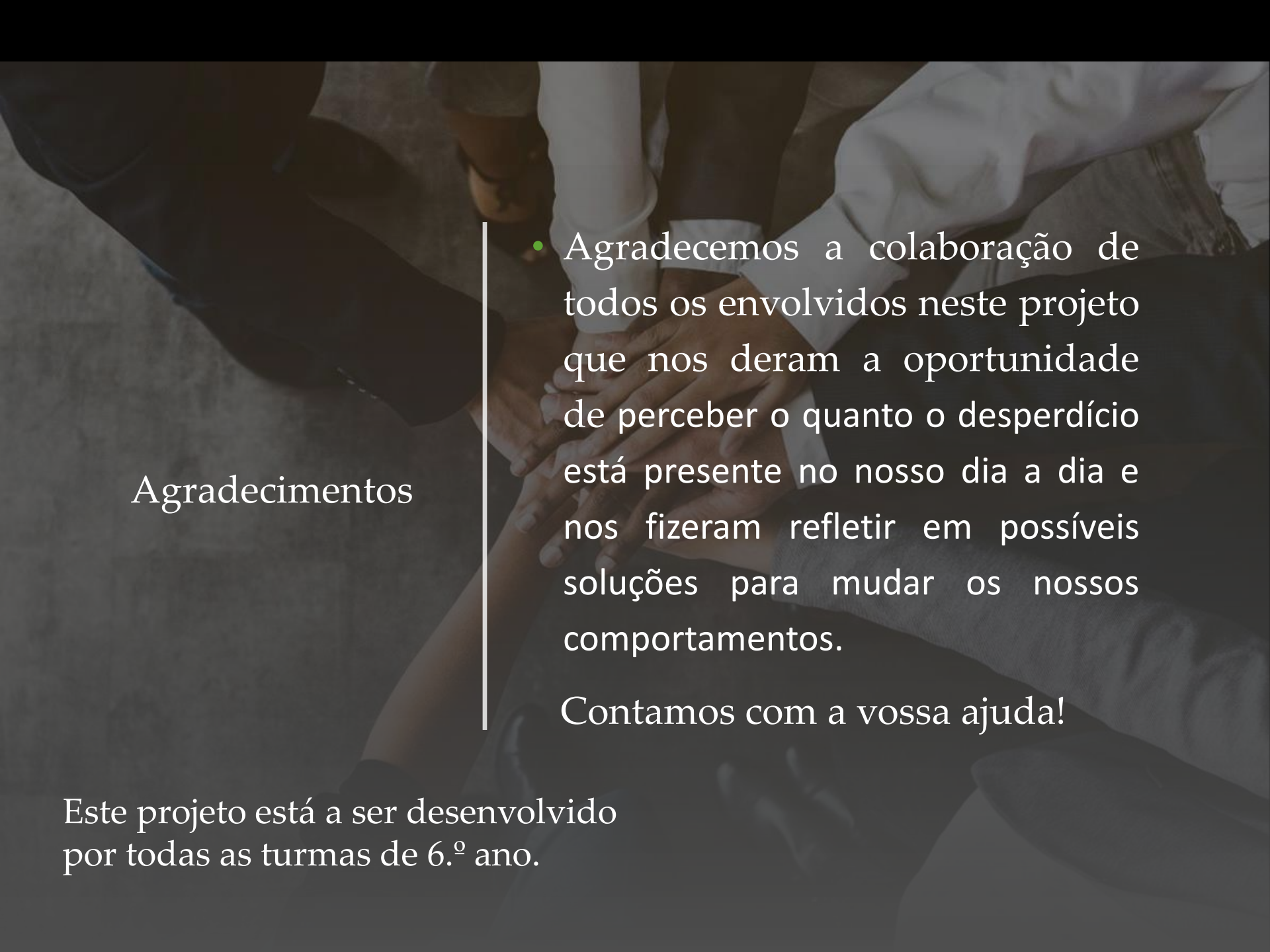
Incentivar hábitos alimentares saudáveis e a valorização da comida;



Incentivar os seus educandos a experimentar alimentos novos;



Conversar sobre a importância de não desperdiçar alimentos.



Agradecimentos

- Agradecemos a colaboração de todos os envolvidos neste projeto que nos deram a oportunidade de perceber o quanto o desperdício está presente no nosso dia a dia e nos fizeram refletir em possíveis soluções para mudar os nossos comportamentos.

Contamos com a vossa ajuda!

Este projeto está a ser desenvolvido por todas as turmas de 6.º ano.