

OBJETIVOS

- Incentivar o consumo da totalidade da refeição, reduzindo o desperdício;
- Verificar a higiene das mãos antes das refeições;
- Sensibilizar para a os níveis de ruído à hora de almoço;
- Promover a conservação e limpeza do refeitório;
- Controlar o uso do telemóvel;
- Sensibilizar sobre o desperdício alimentar
- Sensibilizar sobre a importância da reciclagem



Junta-te a Brigada da Cantina



CONTACTOS

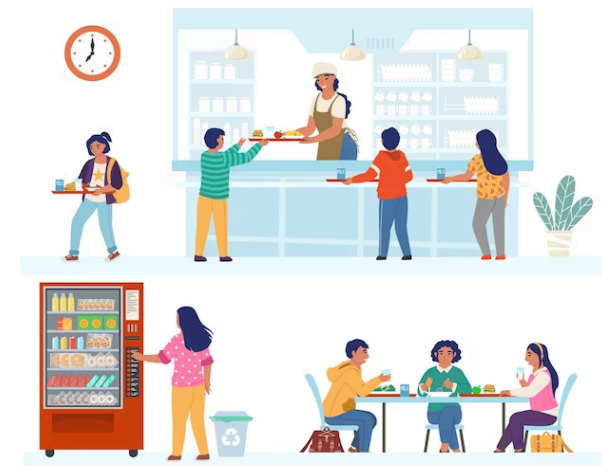
Eco-escolas:

Email: ecoescolas@abaae.pt

Tel: +351 21 394 27 46

Eco-Escolas. (2024). 2024/25 | Brigada da Cantina – regulamento | Alimentação Saudável e Sustentável. Abaae.pt. <https://alimentacaosaudavelesustentavel.abaae.pt/brigada2025/>

BRIGADA DA CANTINA



“O cuidado com o planeta começa com a mesa” (Eco-escolas, 2024)

Elaborado pela Equipa da UCC

Com a colaboração de: Cristina Contente
Margarida Gouveia e Sofia Caldeira

Ruído



Silêncio na Cantina – Tornemos o Almoço Mais Calmo!

Sabias que o barulho na cantina pode ser muito alto? Às vezes é tão barulhento que faz mal aos ouvidos e pode até deixar-nos mais cansados.

O Que Causa o Barulho?

☀ O som dos pratos e talheres ao bater.

☀ Todos a falarem ao mesmo tempo e muito alto.

O Que Podemos Fazer?

☀ Falar baixinho com os amigos.

☀ Colocar os pratos e talheres com cuidado e sem fazer barulho.

☀ Respeitar o espaço e ouvir mais, sem gritar.



Desperdício Alimentar

- Servir apenas o necessário: Quando fores buscar comida, escolhe só aquilo que sabes que vais comer.

-Reduzir, Reutilizar, Reciclar... e Reaproveitar! Combata o desperdício alimentar!



Porque devo lavar as mãos?

- é uma das medidas de prevenção de doença mais importantes
- protege contra infeções respiratórias

Lava sempre as mãos antes de comer !



Quando devo lavar as mãos?

Antes de:

- Comeres ou mexeres em alimentos
- Tocaes na boca, nos olhos ou no nariz
- Mexeres numa ferida

Depois de:

- Usares a casa de banho
- Fazeres festas ou brincares com animais
- Espirrares, tossires ou de te assoares
- Brincares em locais públicos
- Mexeres em lixo ou em alguma coisa que esteja suja