 

**"Não desperdice o nosso futuro! A construção de uma aliança europeia de jovens contra o desperdício de alimentos e para a construção de novos modelos de desenvolvimento e consumo sustentável no Ano Europeu para o Desenvolvimento 2015”**

##### Aos agregados familiares

Questionário e diário de consumos alimentares

##### Entidade responsável e equipa de trabalho



Nelson Dias, nelson.dias@in-loco.pt; Ana Arsénio, ana.arsenio@in-loco.pt

##### Consultores externos

Vanessa Sousa, vanessa.sousa@in-loco.pt

 

Cristina Martinho, cristina.martinho@acquawise.pt; João Almeida, joao.almeida@foodways.ch

|  |
| --- |
| **Para esclarecimentos e mais informações sobre o questionário e/ou sobre o estudo, por favor contacte:**  João Almeida, 916 226 471, [joao.almeida@foodways.ch](mailto:joao.almeida@foodways.ch) |

**Por favor entregue os resultados do questionário até 13 de março 2016,   
no documento, encontrará informações relativas às formas de entrega do questionário.**

# 

# Índice

1 Índice 2

2 Obrigado pela sua participação! 2

3 Detalhes sobre o nosso projecto 2

4 Indicações para participação no questionário e no diário de consumos alimentares 3

5 Como proceder ao preenchimento dos questionários 4

6 Questionário 5

7 Diário de consumos alimentares 7

# Obrigado pela sua participação!

Antes de mais muito obrigado pela sua colaboração neste estudo! A sua ajuda é indispensável para o desenvolvimento deste estudo. A sua participação permitir-lhe-á reflectir sobre os seus hábitos alimentares.

Garantimos a máxima descrição na análise dos dados, assim como a confidencialidade das respostas de cada participante. A garantia de privacidade aos participantes deste questionário é e será sempre um dos factores mais importantes do nosso trabalho.

# Detalhes sobre o nosso projecto

De janeiro de 2015 a dezembro de 2016, a Associação In Loco estará envolvida no projecto transnacional "Não desperdice o nosso futuro! A construção de uma aliança europeia de jovens contra o desperdício de alimentos e para a construção de novos modelos de desenvolvimento e consumo sustentável no âmbito do Ano Europeu para o Desenvolvimento 2015” [[1]](#footnote-2), que visa a sensibilização de estudantes e de autarcas sobre a temática do desperdício alimentar, do consumo responsável e do direito à alimentação. É um projecto que é promovido pela FELCOS – Umbria e que tem parceiros da Bélgica, França, Espanha, Chipre, Reino Unido, Itália e Portugal. O projecto é financiado pela União Europeia. Os conteúdos apresentados são da inteira responsabilidade dos seus parceiros e não vinculam a União Europeia em relação a esses mesmos conteúdos.

Um terço dos alimentos produzidos para consumo humano perde-se ou desperdiça-se em todo o mundo. Em 2013, o total desperdiçado (300 quilos por habitante, em média, de acordo com a FAO) equivalia a 30% da superfície agrícola mundial. Na Europa, entre 30 e 40% da comida perde-se até chegar ao consumidor: são 179 quilos por habitante, 42% dos quais em casa (Jornal Público, 2014). Isto levanta não só questões éticas, quando sabemos que muitas famílias vivem em insegurança alimentar, mas também questões económicas e ambientais.

Um dos objectivos deste trabalho é o rastreamento do desperdício alimentar nos municípios de Loulé e de São Brás de Alportel. O rastreamento é feito desde a produção agrícola até ao consumo por parte dos agregados familiares. Exactamente para este último patamar da cadeia de distribuição dos alimentos, o dos consumidores, precisamos da sua cooperação para podermos da melhor forma retratar a realidade local em relação ao desperdício alimentar.

# Indicações para participação no questionário e no diário de consumos alimentares

## Condições para participação no estudo

* Ser residente de um dos municípios: **Loulé ou São Brás de Alportel**;
* Comprometer-se a seguir a análise e a responder aos questionários durante **3 dias seguidos**;
* Garantir que todas as pessoas do agregado familiar também participam. Se alguém não puder ou não souber ler/escrever (por exemplo, uma criança), por favor ajude essa pessoa preenchendo as informações por ela;
* Por favor seja sincero! Os autores do estudo não farão juízos de valor sobre as suas respostas, e quanto mais sinceras elas forem melhor e mais fidedignos serão os resultados do estudo.

## Definição de desperdício alimentar

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura os conceitos de perdas e desperdício alimentar referem-se aos alimentos que:

* são comestíveis (exclui: cascas, ossos, caroços, etc.);
* foram produzidos para consumo humano (exclui rações, bio-combustíveis, etc.);
* e que são perdidos ou desperdiçados desde a sua produção (campo agrícola) até ao seu consumo (prato dos consumidores).

O desperdício alimentar em casa pode ser exemplificado por:

* Restos de comida deixados no prato (arroz que foi servido a mais, ou o que as crianças não comeram até ao fim);
* Restos de comida já cozinhados e “esquecidos” no frigorífico
* Frutas que apodreceram ou iogurtes que passaram do prazo por não terem sido comidos a tempo;
* Comida que foi comprada e servida em demasia durante uma festa;
* Comida que caiu ao chão, ou se que estragou devido ao mau acondicionamento da embalagem;
* Comida que cheira mal ou que tem sinais evidentes de bolor ou outros factores;
* Partes dos alimentos que são comestíveis, mas por razões de preferência de cada um não são confeccionadas/ingeridas e por consequência deitadas fora;
* Resto do sumo ou do vinho que não é consumido e deitado fora.

# Como proceder ao preenchimento dos questionários

**Quantos dias tenho de fazer a análise?**

* O objectivo é que cada agregado familiar faça 3 dias seguidos de análise usando e preenchendo as 3 tabelas uma para cada dia, até o mais tardar dia 26 de Fevereiro 2016.

**Quando preencher os questionários?**

* Pode fazê-lo quando melhor entender, logo depois de cada refeição ou apenas ao final do dia, o importante é que não se esqueça das informações correctas.

**O que é considerado como “comer fora de casa” no diário?**

* Restaurantes
* Pastelarias/Cafés
* Cantina da escola ou do trabalho
* “Comida para fora”, pronto a comer, frango no churrasco (ou comida confeccionada fora de casa mas ingerida em casa)

**Como estimar a quantidade de comida deixada no prato?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20%:** |  | **20%:** |  | **30%:** |  |
| **50%:** | ../../../../../../../Users/joaoalmeida/Desktop/throwing-away-food.jpg.653x | **50%:** | ../../../../../../../Users/joaoalmeida/Desktop/130123171533-gluten-pasta-plate-horizont | **80%:** | ../../../../../../../Users/joaoalmeida/Desktop/Plate- |

**Compras**

* Se fez compras em mais que um sítio no mesmo dia, pode pôr mais que uma cruz.

**Entrega dos resultados depois de finalizado**

Por favor entregue os resultados do questionário em formato digital ou físico através de uma das seguintes opções até ao die 26 de fevereiro de 2016:

* Envie os seus resultados em formato digital para [joao.almeida@foodways.ch](mailto:joao.almeida@foodways.ch) (por exemplo digitalizando as folhas deste questionário ou tirando fotos com o seu Smartphone – garanta por favor que as informações são legíveis em formato digital)
* Em mão na associação In Loco, ao cuidado de Ana Arsénio
* Por correio à:
* Associação In Loco, A/C Ana Arsénio

Campus da Boa Esperança  
Av. da Liberdade, nº 101  
8150-101 São Brás de Alportel

# Questionário

A preencher no início.

## Informações sobre o agregado familiar

|  |  |
| --- | --- |
| **Concelho de residência** | |\_\_| Loulé |\_\_| São Brás de Alportel |
| **Freguesia de residência** |  |
| **Quantos elementos fazem parte do seu agregado familiar?** |  |
| **Tem animais domésticos?** | |\_\_| Sim |\_\_| Não |
| **Se sim, quantos e quais?** |  |
| **Se sim, costuma dar restos de comida em excesso aos seus animais?** | |\_\_| Sim |\_\_| Não |
| **Considera que o seu agregado familiar tem dificuldades em comprar alimentos suficientes para a alimentação do dia-a-dia?** | |\_\_| Sim |\_\_| Não |
| **Outras informações que considere relevantes sobre a sua/vossa alimentação? (p.ex. um elemento tem diabetes, alergias, é vegetariano; produzimos grande parte dos alimentos na nossa horta/quinta, etc.)** |  |
| **Se tiver interesse em receber os resultados do estudo, por favor deixe-nos o seu endereço ou o seu contacto de email.** |  |
| **O nome da pessoa responsável (a pessoa que preenche os questionários)** |  |
| **Data de nascimento da pessoa responsável (a pessoa que preenche os questionários)** |  |

## Informações sobre os indivíduos do agregado familiar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NUMERAÇÃO** DOS INDIVIDUOS | **IND.1** | **IND.2** | **IND.3** | **IND.4** | **IND.5** | **IND.6** | **IND.7** | **IND.8** |
| **NOME** – Pode ser fictício caso prefira |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GÉNERO** – Feminino (1); Masculino (2) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **IDADE** – Nº de anos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GRAU DE PARENTESCO COM IND.1** – Cônjuge/ Companheiro(a) (1); Filho(a) (2); Enteado(a) (3); Pai ou mãe (4); Sogro ou sogra (5); Nora ou genro (6); Irmã(o) (7); Neto(a)/ Bisneto(a) (8); Avô ou Avó (9); Outro aparentado – referir grau (10); Outra situação – referir qual (11) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ESTADO CIVIL** – Casado (1); União de facto (2); Solteiro (3); Separado de facto (4); Divorciado (5); Viúvo (6) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NATURALIDADE** (local de residência da mãe à nascença do indivíduo) – Concelho |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NACIONALIDADE** – Portuguesa (1);  Dupla nacionalidade – Portuguesa e outra (2); Dupla nacionalidade – outros casos (3); Estrangeira – assinale o país de origem (4) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **FREQUENTA ALGUM ESTABELECIMENTO DE ENSINO** – Sim (1); Não (2) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GRAU DE ESCOLARIDADE** – Nenhum (1); Sabe ler e escrever sem ter frequentado a escola (2); Pré-escolar (3); Básico – 1º ciclo (4); Básico – 2º ciclo (5); Básico – 3º ciclo (6); Secundário (7); Médio (8); Bacharelato (9); Licenciatura (10); Mestrado (11); Doutoramento (12) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **QUAL A PRINCIPAL FONTE DE RENDIMENTO?** Trabalho (1); Rendimento Social de Inserção (2); Pensão/ Reforma (3); Rendimentos de propriedade ou de empresa (4); Subsídio temporário de doença (5); Subsídio temporário de desemprego (6); Outros subsídios temporários (7); Apoio Social (8); A cargo da família (9); Biscates (10); Outra situação (11 – especificar qual) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CONDIÇÃO PERANTE A ACTIVIDADE ECONÓMICA?** Activo com profissão (1); Desempregado (2); À procura do 1º emprego (3); Doméstica (4); Reformado (5); Inválido/ doença permanente (6); Estudante (7) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PROFISSÃO** (para aqueles que estão desempregados ou que são reformados, deve aqui ser indicada a ultima profissão que tiveram) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REGIME DE TRABALHO** (para aqueles que estão desempregados ou que são reformados, deve aqui ser indicada a ultima situação que tiveram) – Permanente/ regular (1); Ocasional (2); Sazonal (3) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SITUAÇÃO NA PROFISSÃO** (idem) – Trabalhador por conta de outrem (1); Trabalhador por conta própria sem empregados (2); Trabalhador por conta própria com empregados (3); Trabalhador familiar não remunerado (4); A cumprir serviço militar (5); Outra situação (6 – especificar) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **TIPO DE VÍNCULO CONTRATUAL** (só para a situação 1 do nº anterior) – Contrato sem termo (1); Contrato com termo (2); Recibos verdes (3); Trabalho sem contrato (4); Outra situação (5 – referenciar qual) |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Diário de consumos alimentares

Por favor preencha as 3 tabelas, uma para cada dia da semana reflectindo sobre o desperdício alimentar do seu agregado familiar.

**Primeiro Dia / Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeições** | **Onde comeu a refeição?** | | | **Qual foi o prato principal que consumiu?** | **Ficou alguma coisa no prato? (%)** |
| **Em casa** | **Fora de casa** | **Se fora de casa, onde?** |
| **1° Elemento do Agregado Familiar, nome do indivíduo (como na tabela em cima): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **2° Elemento do Agregado Familiar, nome do indivíduo (como na tabela em cima): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **3° Elemento do Agregado Familiar, nome do indivíduo (como na tabela em cima): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **4° Elemento do Agregado Familiar, nome do indivíduo (como na tabela em cima): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **5° Elemento do Agregado Familiar, nome do indivíduo (como na tabela em cima): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alguém do agregado familiar foi às compras hoje?**  |\_| Sim |\_| Não  **Se sim, onde foram realizadas as compras?**  |\_| Grande superfície  |\_| Mercearia local  |\_| Loja de conveniência  |\_| Mercado local  **Se sim, quanto gastou?**  |\_| 0 – 5 Eur  |\_| 5 – 10 Eur  |\_| 10 – 20 Eur  |\_| 20 – 50 Eur  |\_| Mais de 50 Eur  **Teve outras fontes de comida para além das compras?**  |\_| Usei comida do meu quintal  |\_| Ofereceram-me comida  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Olhe para o seu caixote do Lixo: tem alimentos que poderiam ter sido comidos?**  |\_| Sim|\_| Não  **Deitou algum alimento (partes comestíveis) ou bebida fora pelo lavatório ou pelo WC?**  |\_| Sim|\_| Não  **Se respondeu sim, a uma das questões acima, indique o que era:**  |\_| Restos de comida que estavam guardados  |\_| Produto que passou do prazo ou apodreceu  |\_| Alimento que caiu ao chão / Acidente  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Segundo Dia / Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeições** | **Onde comeu a refeição?** | | | **Qual foi o prato principal que consumiu?** | **Ficou alguma coisa no prato? (%)** |
| **Em casa** | **Fora de casa** | **Se fora de casa, onde?** |
| **1° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **2° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **3° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **4° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **5° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alguém do agregado familiar foi às compras hoje?**  |\_| Sim |\_| Não  **Se sim, onde foram realizadas as compras?**  |\_| Grande superfície  |\_| Mercearia local  |\_| Loja de conveniência  |\_| Mercado local  **Se sim, quanto gastou?**  |\_| 0 – 5 Eur  |\_| 5 – 10 Eur  |\_| 10 – 20 Eur  |\_| 20 – 50 Eur  |\_| Mais de 50 Eur  **Teve outras fontes de comida para além das compras?**  |\_| Usei comida do meu quintal  |\_| Ofereceram-me comida  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Olhe para o seu caixote do Lixo: tem alimentos que poderiam ter sido comidos?**  |\_| Sim|\_| Não  **Deitou algum alimento (partes comestíveis) ou bebida fora pelo lavatório ou pelo WC?**  |\_| Sim|\_| Não  **Se respondeu sim, a uma das questões acima, indique o que era:**  |\_| Restos de comida que estavam guardados  |\_| Produto que passou do prazo ou apodreceu  |\_| Alimento que caiu ao chão / Acidente  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Terceiro e último Dia / Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeições** | **Onde comeu a refeição?** | | | **Qual foi o prato principal que consumiu?** | **Ficou alguma coisa no prato? (%)** |
| **Em casa** | **Fora de casa** | **Se fora de casa, onde?** |
| **1° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **2° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **3° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **4° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |
| **5° Elemento do Agregado Familiar, nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | |
| Pequeno almoço |  |  |  |  |  |
| Almoço |  |  |  |  |  |
| Lanche |  |  |  |  |  |
| Jantar |  |  |  |  |  |
| Notas (opcional): |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alguém do agregado familiar foi às compras hoje?**  |\_| Sim |\_| Não  **Se sim, onde foram realizadas as compras?**  |\_| Grande superfície  |\_| Mercearia local  |\_| Loja de conveniência  |\_| Mercado local  **Se sim, quanto gastou?**  |\_| 0 – 5 Eur  |\_| 5 – 10 Eur  |\_| 10 – 20 Eur  |\_| 20 – 50 Eur  |\_| Mais de 50 Eur  **Teve outras fontes de comida para além das compras?**  |\_| Usei comida do meu quintal  |\_| Ofereceram-me comida  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Olhe para o seu caixote do Lixo: tem alimentos que poderiam ter sido comidos?**  |\_| Sim|\_| Não  **Deitou algum alimento (partes comestíveis) ou bebida fora pelo lavatório ou pelo WC?**  |\_| Sim|\_| Não  **Se respondeu sim, a uma das questões acima, indique o que era:**  |\_| Restos de comida que estavam guardados  |\_| Produto que passou do prazo ou apodreceu  |\_| Alimento que caiu ao chão / Acidente  |\_| Outro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Título original: “Don’t waste our Future! - Building a European alliance of youngsters against food waste and for new models of sustainable development and consumption in the EYD 2015” (DWOF) [↑](#footnote-ref-2)