

MANUAL DIDÁTICO

Capacitar para o combate ao desperdício alimentar, promoção do direito global à alimentação e do consumo responsável

**Modelo de formação-ação para estudantes do
1º ciclo ao ensino secundário**



save food, love the world!

Não desperdice o nosso futuro!

Pela construção de uma aliança europeia de jovens contra o desperdício de alimentos e por novos modelos de desenvolvimento e consumo sustentáveis.

Ano Europeu do Desenvolvimento 2015

FICHA TÉCNICA

Título: Capacitar para o combate ao desperdício alimentar, promoção do direito global à alimentação e do consumo responsável

Manual Didático

Modelo de formação-ação para estudantes do 1º ciclo ao ensino secundário

Autoria: Vanessa Duarte de Sousa

Equipa: Ana Arsénio, Nelson Dias, Vanessa Duarte de Sousa (Consultora externa)

Data: Dezembro 2016

LEGENDA



Síntese



Dinâmica



Recurso

ÍNDICE

Enquadramento	04
Actividades nas escolas	04
Actividades com as autoridades locais	05
Conteúdos e objectivos deste manual	07
Módulos formativos destinados a estudantes de 3º ciclo e ensino secundário	10
- Módulo 1	10
- Módulo 2	17
- Módulo 3	20
- Módulo 4	30
Workshops de preparação da formação de pares	32
- Workshop 1	32
- Workshop 2	33

ENQUADRAMENTO

Este manual enquadra-se no projeto transnacional «Don't Waste Our Future» - DWOF ("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"), realizado de Janeiro de 2015 a Maio de 2017. O projeto contou com uma parceria coordenada pela FELCOS Umbria (Itália) e envolveu mais 10 entidades de outros seis países europeus (Portugal, Espanha, Bélgica, França, Reino Unido, Chipre).



O projeto em que se integrou a formação-ação: «Don't Waste Our Future»

Tendo como objetivo geral aumentar a compreensão crítica, a responsabilidade e o papel de liderança dos jovens cidadãos europeus em relação ao desenvolvimento sustentável a nível local e global, pretendeu-se em termos mais específicos:

- Aumentar a consciência entre os jovens europeus sobre a questão do desperdício de alimentos, do consumo responsável e da sua relação com o direito global à alimentação, de modo a que estes se tornem agentes responsáveis da mudança necessária;
- Construir uma aliança europeia de estudantes contra o desperdício de alimentos e para a construção de novos modelos de desenvolvimento e de estilos de vida sustentáveis;
- Sensibilizar as autoridades locais e as suas redes sobre a questão do desperdício de alimentos, considerando o papel que podem desempenhar na formação de cidadãos e no desenvolvimento de ações concretas - no âmbito das respetivas competências - e, em geral, para a construção de um desenvolvimento humano sustentável a partir dos seus territórios.



Os objetivos da intervenção realizada

O projeto contemplou a realização das seguintes ações:

Atividades nas escolas

Oficinas para professores do ensino secundário

A ação previu, como primeiro passo, a colaboração entre os professores e os especialistas temáticos identificados no início do projeto, para a execução das atividades com os estudantes. Em cada escola, os professores foram convidados a participar em duas oficinas, de 2 a 3 horas cada, sobre as questões centrais do projeto.



Atividades realizadas nas escolas

Módulos didáticos para estudantes do ensino secundário

Foram realizados 4 módulos envolvendo cerca de 40 alunos, em cada escola. Cada módulo teve lugar durante o horário escolar, por um período de 2 a 3 horas cada. Os módulos didáticos foram conduzidos pela equipa de especialistas temáticos com o apoio de professores, com foco em algumas questões-chave, como a inter-relação entre o desperdício de alimentos e comportamentos pessoais; novos estilos de vida e consumo responsável; a interligação entre resíduos e outras questões relacionadas com o desenvolvimento sustentável.

1º fórum europeu de jovens contra o desperdício alimentar e para novos modelos de consumo responsável

Considerando que 2015 foi designado como o Ano Europeu do Desenvolvimento, foi realizado um fórum de jovens e autarcas em Outubro de 2015, em Milão, por ocasião da EXPO 2015 dedicada ao tema "Alimentar o Planeta, Energia para a Vida". Os alunos e professores envolvidos nas atividades anteriores participaram do evento, compartilhando as suas reflexões e produtos finais. Durante o evento, elaboraram a «CARTA 2015 "NÃO DESPERDICE O NOSSO FUTURO" Um Manifesto Conjunto de Jovens e Autoridades Locais para reduzir o desperdício alimentar e promover o direito global à alimentação».



Carta 2015 "Não Desperdice o Nosso Futuro"
Disponível em: http://www.in-loco.pt/upload_folder/files/carta%20portoghese%20tr.pdf

Campanha escolar contra o desperdício alimentar, para o consumo responsável e para o direito à alimentação

A ação teve a intenção de elaborar e realizar campanhas de comunicação eficientes que visaram o ensino contra o desperdício de alimentos, para o consumo responsável e para o direito à alimentação. Foram realizados workshops destinados aos estudantes de escolas de 1º ciclo. Os alunos das escolas secundárias e de 3º ciclo que foram envolvidos no projeto conduziram cada um dos workshops realizados. Em paralelo, produziram-se um panfleto, um dossiê e uma exposição alusivos às temáticas do projeto.



Dossier sobre as perdas e o desperdício alimentar
Disponível em: http://www.in-loco.pt/upload_folder/files/dossier-PT-10-fev2017.pdf

Atividades com as autoridades locais

Workshops territoriais

Em cada território onde a ação ocorreu, foram organizadas duas oficinas, envolvendo cinco autoridades locais. O principal objetivo das oficinas foi sensibilizar as autoridades locais sobre as questões relacionadas com o desperdício de alimentos e a utilização equilibrada de recursos naturais em direção a uma gestão mais responsável. Um resultado esperado dessas oficinas territoriais foi a elaboração de recomendações e propostas para partilhar com outras autoridades locais, durante a realização do Fórum Europeu das Autoridades Locais. Estas recomendações constituíram a base para a definição de orientações comuns europeias. De forma a dotar as autarquias envolvidas – no caso português, os municípios de Loulé e de São Brás de Alportel, e respetivas freguesias – de um instrumento de diagnóstico a este nível, foi ainda possível desenvolver um estudo de rastreabilidade do desperdício alimentar.



Atividades realizadas com as Autoridades Locais

Encontro europeu dos municípios

O encontro foi projetado para ser um evento importante e precioso de debate e troca de experiências entre as autoridades locais europeias, com o objetivo de identificar possíveis estratégias comuns para orientar as políticas locais e nacionais contra o desperdício de alimentos. O encontro foi realizado em paralelo com o 1.º Fórum Europeu de Jovens e além das sessões específicas destinadas às autoridades locais -, previu-se uma sessão especial dentro do Fórum de Jovens, entendida como um espaço de democracia participativa. Esta sessão comum ofereceu a oportunidade para um debate interessante e diálogo direto entre os representantes de instituições locais e os estudantes que participam do Fórum.

Orientações europeias para autoridades locais sobre políticas e medidas concretas para pôr em prática contra o desperdício de alimentos, pelo direito à alimentação e consumo sustentável

O objetivo desta atividade foi o de se concentrar e refletir sobre o papel que as autoridades locais podem desempenhar na redução do desperdício de alimentos e na promoção do consumo responsável. No decurso do projeto entendeu-se que estas orientações deveriam ser estruturadas em conjunto com aquelas propostas pelos jovens, dando origem a uma carta comum.

No site do projeto www.dontwaste.eu, assim como no site da Associação In Loco <http://www.in-loco.pt/pt/projectos/20150225/dont-waste-our-future/> podem ser encontradas todas as informações e produtos do projeto.

Conteúdos e objetivos deste Manual Didático

Com este manual pretende-se apresentar a metodologia e os conteúdos trabalhados na capacitação de jovens do 1º ciclo ao ensino secundário. Trata-se de uma formação-ação que partiu de uma abordagem participativa que envolveu, num primeiro momento, estudantes do 3º ciclo e ensino secundário, seguida de uma formação de pares que mobilizou os jovens capacitados no primeiro momento enquanto formadores dos estudantes de 1º ciclo. De resto, considera-se que a abordagem metodológica seguida foi um dos aspetos mais inovadores do projeto, porque permitiu construir um diálogo não apenas entre os jovens envolvidos, como com as autoridades locais e organizações que trabalham no domínio do projeto.

Apresenta-se a síntese da abordagem metodológica que pode ser seguida, seja na capacitação para as temáticas deste projeto, como para um outro qualquer projeto de formação-ação em que se pretenda envolver ativamente jovens e organizações sociais locais para a promoção de uma mudança social. De forma sintética, apresenta-se a abordagem metodológica a seguir:

01 MOBILIZAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO DO CORPO DOCENTE A DESENVOLVER (dos vários ciclos de ensino a envolver)

- a.** Contacto com os corpos diretivos de cada escola/agrupamento para indicação da equipa docente dos vários ciclos de ensino a envolver e agendamento de sessões presenciais para apresentação dos objetivos do trabalho a realizar;
- b.** Sessões presenciais (1 a 2, consoante as necessidades) com a equipa docente que abrange dois objetivos: i) apresentar a formação-ação a desenvolver; ii) sensibilizar a equipa docente sobre a temática da formação.



Metodologia de formação-ação

02 REALIZAÇÃO DE WORKSHOPS COM ESTUDANTES DE 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO SOBRE AS TEMÁTICAS DA AÇÃO A DESENVOLVER

- a.** Agendamento das sessões com a equipa docente;
- b.** Realização de 3 workshops (2h/3h cada) orientados para a capacitação dos estudantes sobre a temática a aprofundar e 1 workshop orientado para a ação, em que os estudantes apresentam formas de sensibilização da comunidade e práticas que deveriam ser alteradas, em função da temática da formação a desenvolver;
- c.** Mobilização da equipa de voluntariado jovem para a formação de pares.

03 REALIZAÇÃO DE WORKSHOPS PREPARATÓRIOS DA FORMAÇÃO DE PARES A DESENVOLVER COM ESTUDANTES DO 1º CICLO

- a.** Agendamento das sessões com a equipa docente e estudantes;
- b.** Realização de 2 workshops (2h/3h cada) em que os estudantes de 3º ciclo e secundário planeiam a formação a ser ministrada aos estudantes de 1º ciclo.

04 Realização de workshops formativos de pares

- a.** Agendamento das sessões com a equipa docente e estudantes;
- b.** Realização de 2 workshops (2h/3h cada) em que os estudantes de 3º ciclo e secundário desenvolvem formação junto dos estudantes de 1º ciclo.

Na **figura 1**, apresentam-se estas distintas fases formativas, aplicadas às temáticas do projeto DWOF. Aqui apenas consta a abordagem seguida nas escolas, pela importância que esta pode ter no contexto educativo formal, mas também porque o objetivo deste manual se centra na apresentação de um conjunto de conteúdos e de ferramentas que possam vir a ser utilizadas por docentes do ensino obrigatório atual. No entanto, ao longo do manual também serão identificados momentos de trabalho conjunto dos jovens e das escolas com a comunidade, que possibilitam uma ação transformadora no território em que esses desenvolvem a sua atividade. Ou seja, as equipas docentes que queiram utilizar este tipo de abordagem formativa, tanto o podem fazer apenas em contexto educativo como ampliar o campo de ação para a comunidade envolvente à escola.

Em cada contexto educativo deve refletir-se sobre o tipo de ação que se pretende desenvolver. No caso do projeto DWOF, pretendeu-se criar uma Carta de compromissos e de propostas discutidas entre jovens e autarcas europeus, envolvendo igualmente os agentes que, em cada território, trabalham na promoção do acesso à alimentação e no combate ao desperdício alimentar.

Uma escola pode utilizar este processo formativo para alterar as práticas alimentares dentro da comunidade educativa, mas também pode utilizar esta formação para promover uma mudança que envolva outras instituições, procurando criar parcerias para trabalharem em conjunto sobre estas temáticas. O leque de aplicação deste processo de capacitação é muito vasto e depende muito dos interesses que se visem prosseguir.

Obviamente que o desenvolvimento deste processo é também bastante flexível. Por exemplo, se se pretender trabalhar com outras organizações locais, sugere-se que a par dos workshops com estudantes se possa fazer um trabalho paralelo de capacitação/ sensibilização que envolva essas organizações, tal como o explicitado previamente em relação às várias atividades do projeto DWOF. No entanto, se se optar por desenvolver a formação apenas no contexto educativo pode optar-se por capacitar apenas os estudantes do 3ºciclo ou do ensino secundário ou aliar esta capacitação à formação de pares dos estudantes de 1º ciclo. No primeiro caso poderão ser apenas realizados os 3 primeiros workshops. O 4º workshop só se aplica se se pretender criar propostas para melhoria da situação. Os workshops de preparação da formação de pares e a formação de pares dirigida aos estudantes de 1º ciclo só se aplica caso se queira estender o trabalho para estes estudantes.



**Metodologia de
formação-ação seguida
no projeto DWOF**

FIGURA 1 – Metodologia de formação-ação no âmbito do projeto DWOF



Módulos formativos destinados a estudantes de 3º ciclo e de ensino secundário

Os módulos desenvolvidos para capacitar os estudantes de 3º ciclo e de ensino secundário para a ação, envolveram as três temáticas do projeto: promoção do direito global à alimentação; combate ao desperdício alimentar e promoção do consumo responsável.

De seguida apresentam-se os objetivos, conteúdos formativos e dinâmicas participativas utilizadas em cada um dos módulos realizados.

Módulo 1. Promoção do Direito Global à Alimentação



2 a 3 horas

Metodologia: Sessão interativa em que os conteúdos são trabalhados a partir da dinâmica de grupo criada. Abordagem expositiva inicial relativa à estruturação do trabalho a desenvolver.

Objetivos da sessão:

- Apresentar a equipa de trabalho, os conteúdos e a metodologia a trabalhar ao longo de todo o processo formativo;
- Promover o interconhecimento entre estudantes e a pessoa responsável pela animação da sessão;
- Promover a reflexão sobre: o direito à alimentação, a soberania e a segurança alimentar;
- Informar sobre as interdependências globais e a sua relação com o acesso à alimentação;
- Discutir sobre os comportamentos alimentares e os consumos dos estudantes e o seu impacto ao nível do desenvolvimento sustentável;
- Avaliar as práticas de desperdício alimentar e de consumo responsável no grupo dos estudantes envolvidos;

Organização da sessão

(sequência das atividades a realizar, dinâmicas a desenvolver e conteúdos a trabalhar)

1º momento – Apresentação do processo formativo

Duração aproximada: 20 minutos

Material necessário: Se se pretender sistematizar a informação para visualização, pode ser necessária a produção de uma apresentação, a disponibilização de um computador e de um projetor de dados.



Módulo 1. Promoção do Direito Global à Alimentação



1º momento – apresentação do processo formativo

Conteúdos a apresentar:

A equipa de trabalho apresenta-se, assim como são sistematizados os conteúdos e a metodologia a desenvolver. Caso a equipa seja composta por docentes da turma envolvida, dispensa-se a apresentação da equipa embora se deva referir quem irá acompanhar o processo formativo.

Segue-se a apresentação dos conteúdos e da metodologia do processo formativo, que pode ou não ser feita com recurso a materiais específicos como a apresentação de diapositivos. Segue a proposta da apresentação dos conteúdos a trabalhar neste momento formativo.

O processo formativo engloba o trabalho sobre três grandes temáticas:

- A promoção do direito global à alimentação;
- O combate ao desperdício alimentar;
- A promoção do consumo responsável.

Numa altura em que o tema das alterações climáticas é tão premente, sabendo-se que essas decorrem dos modelos de consumo e de produção dominantes à escala global, estas temáticas – interdependentes entre si – tornam-se centrais. A apresentação destas temáticas será feita de um modo dinâmico de forma a que o grupo de estudantes possa aprender a partir da reflexão que empreende em coletivo.

Num primeiro momento, será apresentado o tema de enquadramento que se relaciona com a promoção do direito global à alimentação, sobre o qual recai esta sessão. Sabendo que a alimentação corresponde a uma necessidade básica humana, reconhece-se, no entanto, que existem desigualdades no acesso a essa. Promover esse direito deve constituir-se como uma prioridade.

Nesta sessão faremos o «jogo das cadeiras» que visa refletir sobre essas desigualdades. Segue-se a aplicação de um questionário em que procuraremos aferir sobre as práticas de consumo e de desperdício alimentar dos jovens e das suas famílias.



*Reflexão genérica
sobre as temáticas da
formação*

NOTA: Com este questionário também se procura que o grupo apresente um conjunto de propostas para melhorar a situação relativa ao desperdício alimentar, consumo responsável e acesso à alimentação. A aplicação destes últimas questões depende da finalidade que se pretende atingir com este processo formativo. Se não se pretende vir a desenvolver qualquer ação resultante da capacitação empreendida, então estas questões devem ser omitidas.

A segunda sessão será destinada a refletir sobre o desperdício alimentar, procurando perceber porque ocorre, o que pode ser feito para o minimizar e os impactos que este pode ter no acesso à alimentação. Nesta sessão será desenvolvido um peddy papper. Na terceira sessão pretende-se devolver e discutir com o grupo os resultados do peddy papper e do questionário. O objetivo será o de promover uma reflexão sobre as melhores práticas para a promoção da sustentabilidade nos consumos alimentares.

2º momento – Apresentação do grupo e análise das relações mundiais de interdependência alimentar

Duração aproximada: 30 minutos (depende se se inclui a apresentação dos presentes que pode ser mais ou longa em função do tamanho do grupo)

Material necessário: Embalagens de produtos alimentares (que incluam café, leite, soja, milho, amido de milho modificado em refeições pré-confecionadas, produtos com intensificador de sabor [glutamato monossódico e seus derivantes] que tenham origem estrangeira) em quantidade suficiente para os estudantes presentes. Um novelo de fio grosso (pode ser de lã para malha).

Conteúdos a apresentar:

A sala deve estar livre de forma a permitir que o grupo de estudantes forme um círculo. No centro do círculo colocam-se as embalagens. Desafia-se cada estudante a escolher a embalagem que queira. A pessoa que faz a mediação agarra no novelo e explica o jogo que se vai realizar. O objetivo é formar uma teia pelo que cada pessoa atira o novelo para outra que está na roda. Pede-se a cada estudante que recebe o novelo que se apresente e que refira porque escolheu aquela embalagem. A apresentação só se aplica no caso da pessoa que faz a mediação não conhecer o grupo. Depois de serem assinaladas as razões de opção, faz-se uma explicação acerca dos modos de produção e dos impactos relacionados com aquela produção em concreto. É bastante provável que existam embalagens repetidas ou que tenham ingredientes similares. Desta forma, pergunta-se quem tem embalagem que contenha na sua composição o mesmo alimento e já não se repetirá a explicação, podendo haver lugar a esclarecimentos adicionais em função da especificidade de alguns produtos. Repete-se o procedimento e mesmo que já tenha havido a explicação para os produtos que cada jovem tem, continua-se a apresentação. Mesmo que todos já se conheçam, a teia terá de ligar todos os estudantes.



Jogo da teia e discussão sobre a produção global dos alimentos

Que exemplos podem ser dados aos estudantes em função de cada produto?

Produtos que contenham Soja ou milho

Tratam-se de produções intensivas, muitas das quais contendo transgénicos. Só as embalagens com referência explícita «Não contém OGM» é que dão a garantia de não terem na sua composição ou no seu conteúdo, organismos geneticamente modificados, vulgarmente conhecidos como transgénicos. Os impactos do consumo de produtos transgénicos para a saúde não estão profundamente estudados.

No entanto, sabemos que muitos dos organismos geneticamente modificados fazem com que se deixe de produzir a partir de sementes locais. As sementes locais estão mais adaptadas às condições climáticas de cada local e são um património humano que corre sérios riscos de extinção. Ao deixarem de produzir as sementes locais, os agricultores passam a depender das multinacionais que produzem essas sementes. Sabendo que a população tenderá a aumentar exponencialmente nas próximas décadas (de acordo com as Nações Unidas estima-se que, em 2050, a população mundial ultrapassará os 15 mil milhões de pessoas), aumentará significativamente a procura de alimentos. As empresas que se dediquem à área da alimentação verão os seus lucros aumentar e verão o seu poder aumentar continuamente. Por outro lado, o crescimento destas empresas pode aniquilar a pequena produção agrícola, considerando que a escala de produção tem influência sobre os preços e quem menos produz terá dificuldades em competir com os grandes produtores.



Reflexões sobre a origem e os modos de produção de alguns bens alimentares

Grande parte das refeições pré-confeccionadas tem na sua composição amido de milho modificado, o que é o mesmo que dizer que tem na sua composição milho transgénico.

Em paralelo, o modo intensivo de produção tem efeitos nefastos sobre o ambiente, não apenas pelos químicos utilizados na produção (nomeadamente os adubos e os pesticidas), mas porque também contribuem para a degradação dos solos. Em paralelo, a utilização de adubos que permitem aumentar o tamanho e melhorar a aparência dos produtos faz com que contenham muita água o que acelera o processo de amadurecimento. Esta é uma das razões pelas quais os produtos não biológicos apresentam uma durabilidade inferior.

Produtos que contenham leite de vaca

A produção animal tem enormes impactos para o ambiente, seja pela quantidade de água necessária para a produção, como pela quantidade de solo necessário para a produção e pela emissão de dióxido de carbono. No caso das vacas, esse impacto é ainda maior. A título de exemplo, para produzir 1 klo de vaca são gastos 15.550 litros de água e são necessários 8 m² de terra. O consumo de leite de vaca, que é muito generalizado no nosso país, tem por detrás este tipo de pressão sobre os recursos, não sendo consensual os benefícios que pode trazer o seu consumo para as pessoas (nomeadamente em fase adulta).

Produtos com intensificadores de sabor e conservantes

Grande parte dos produtos que consumimos, em particular os transformados, tem conservantes na sua composição, que lhes permite aumentar a sua durabilidade. No caso das refeições pré-confeccionadas acresce à sua composição, na maior parte dos casos, um intensificador de sabor que tem a denominação de glutamato monossódico e que é bastante prejudicial para a saúde humana e animal. Os estudos realizados relacionados com os sintomas apresentados com regularidade por pessoas que consumiam refeições em restaurantes de comida chinesa, onde esse intensificador de sabor é utilizado com regularidade, concluíram que este composto pode ser mais prejudicial do que o consumo de álcool ou nicotina.

Produtos de origem estrangeira

Muitos dos produtos alimentares que adquirimos são importados. Basta olhar para as bancas de hortícolas e frutícolas das grandes cadeias de hipermercados do país e não existe uma grande variabilidade nos produtos existentes ao longo do ano. As pessoas habituaram-se a ter brócolos, bananas, cebola, entre outros, durante o ano inteiro, sem que tenham a noção de que para tal acontecer é porque há uma parte da produção que tem de ser importada. Na agricultura a produção é sazonal e é o facto de se realizarem trocas à escala mundial que permite que o acesso a esses produtos deixe de ser sazonal.

Há um impacto ambiental significativo no que respeita ao transporte desses produtos. Por outro lado, para garantir a não deterioração desses produtos no decurso do transporte, muitos são colhidos ainda sem terem atingido a fase de maturação o que faz com que tal impacte sobre o seu sabor e sobre as suas qualidades. Adicionalmente, a sua não deterioração está também dependente da manutenção dos produtos em refrigeradores que travam o processo de amadurecimento. Se tal é favorável no processo de transporte, o mesmo não pode ser dito para o consumidor. Quando os produtos são retirados desses refrigeradores para os expositores de venda, a diferença de temperatura faz acelerar o processo de produção de micróbios que leva ao apodrecimento mais rápido desses.

Para tentar minimizar estes consumos podem recorrer-se aos mercados de produtores locais, adquirir-se produtos que tenham no seu código de barras as iniciais «560» (produtos em que as empresas são nacionais embora sem total garantia de que a sua origem seja totalmente nacional) ou a etiqueta que refere «P compro o que é nosso».

Estes são apenas alguns dos exemplos que podem ser dados aos estudantes no decurso da reflexão na roda. Como se referiu antes, independentemente de se conhecer o grupo, a rede deve ser estabelecida até ao final. No final, depois de se esgotar a reflexão sobre a origem e o modo de produção associado aos vários produtos escolhidos pelos estudantes, inicia-se outra reflexão, com carácter conclusivo, relacionada com a construção da rede de fio. Desafiam-se os estudantes a refletirem sobre o que pode representar a rede a partir do que foi dito. Apresentam-se aqui alguns conteúdos que podem ser trabalhados com o grupo:



Reflexão sobre o jogo da teia

- A teia construída mostra como as nossas relações comerciais são estabelecidas em rede e à escala global. Tal significa dizer que a alteração nos preços dos produtos alimentares, nos modos de produção ou nas relações entre países pode ter impacto no nosso dia-a-dia;

- Quando um país importa muito do que consome em termos alimentares fica altamente dependente das várias políticas comerciais dos países exportadores. Se alguns produtos, como os cereais, de que é exemplo a soja, têm alterações significativas nos preços tal pode fazer com que os países dependentes desses alimentos fiquem numa situação de grande vulnerabilidade. Tal é particularmente válido no caso dos países mais pobres. Em paralelo, os cereais, que são parte central da dieta alimentar de muitos países, têm vindo a ser cada vez mais utilizados para a produção de biodiesel o que tem contribuído para o aumento do seu preço à escala global;

- Alguns países mais ricos têm vindo a desenvolver uma política de ajuda alimentar com o argumento de que assim conseguem ajudar os países mais pobres a subsistirem. No entanto, há um conjunto de literatura que tem vindo a trabalhar este tipo de políticas e que demonstra que o seu impacto se traduz num aumento da dependência dos países pobres face aos países ricos. Isto acontece porque a ajuda é feita a partir de uma libertação de stocks de produtos em excesso que fazem parte da dieta alimentar dos países doadores. Esta libertação de stocks não é feita de modo ingénuo. Na verdade, os stocks em excesso fazem diminuir os preços dos produtos o que contribui para a diminuição dos lucros. Muitos destes produtos não faziam parte da dieta alimentar dos países recetores dessa ajuda. A partir do momento em que essa doação é feita de forma continuada, as pessoas desses países começam a consumir menos produtos locais e a procurar esses alimentos novos. Assim, os países doadores ganham nas novas relações comerciais estabelecidas, aumentando a dependência dos países recetores face à política de preços praticada. Em paralelo, tal tem impactos importantes sobre os agricultores locais cuja produção se vê caucionada por uma nova procura à qual não conseguem dar resposta. Os produtores de pequena escala não só têm de enfrentar os grandes produtores, como ainda se veem obrigados a diminuir os preços dos seus produtos para estimular a procura, o que pode colocar em causa as suas capacidades de autossustentação.

Feita esta reflexão e estando o grupo atento à forma como se procede ao comércio mundial de alimentos, apresenta-se o próximo momento que irá sedimentar esta reflexão.

3º momento – Jogo das cadeiras¹

Duração aproximada: 90 minutos

Material necessário: Cadeiras em número igual ao dos estudantes em sala; mapas dos vários continentes; dados com a informação sobre a área, habitantes e rendimentos dos vários continentes. Folha com a distribuição dos estudantes por exercício realizado. Um cronómetro.

Conteúdos a apresentar:

Com este jogo pretende-se que o grupo reflita sobre as desigualdades na distribuição da população, de rendimentos e de poder de intervenção à escala global.

Num primeiro momento, distribuem-se os mapas dos vários continentes pelo chão, deixando espaço suficiente para que haja mobilidade dos estudantes e das cadeiras. Informa-se cada estudante quanto equivale em termos de população mundial e pede-se que se distribuam pelos vários continentes. Confronta-se essa informação com os dados reais e discute-se com o grupo sobre o que é que aquela distribuição mundial lhes faz refletir. Por exemplo, para uma turma com 24 estudantes, cada estudante representa 174 milhões de habitantes devendo a sua distribuição real ser a que se apresenta de seguida:

	Europa	África	América Latina e Caraíbas	Ásia, Pacífico e Oceânia	América do Norte
24 Alunos	2	4	1	15	2

1 Aluno = 174 milhões de habitantes

Num segundo momento, informa-se cada estudante qual o valor de PIB que cada um corresponde e pede-se que se distribuam novamente pelos vários continentes, pensando no rendimento que cada um desses terá. Quando estiverem distribuídos, confrontam-se com os dados reais e questionam-se os estudantes sobre o que acham daquela distribuição. Mais uma vez, para uma turma de 24 estudantes, cada estudante representa 485 mil milhões de dólares e a distribuição real das cadeiras por cada continente deveria ser a seguinte:

	Europa	África	América Latina e Caraíbas	Ásia, Pacífico e Oceânia	América do Norte
24 Alunos	8	1	1	7	7

1 Aluno = 485 milhões de dólares

De forma a tentar minimizar as desigualdades refletidas antes, desafiam-se os estudantes a organizarem-se em grupos e a pensarem em propostas que poderiam ser apresentadas numa Assembleia Geral da ONU, sendo cada grupo representante de cada continente. Em função do poder de intervenção de cada continente, o tempo destinado à apresentação das propostas será diferente, embora o grupo não o saiba de antemão. Considerando um «tempo de antena» de 6 minutos, a distribuição do tempo para cada apresentação será a que se apresenta de seguida (em segundos).

¹ Fonte: (In)formar para Mudar – Fichas Didático-Pedagógicas, produzidas ISU e Associação Reviravolta, no âmbito da Rede Nacional de Consumo Responsável.



Reflexão sobre a distribuição dos rendimentos à escala global



Reflexão sobre as desigualdades de poder entre países

	Europa	África	América Latina e Caraíbas	Ásia, Pacífico e Oceânia	América do Norte
24 Alunos	88	11	16	15	230

Os estudantes são convidados a apresentar as suas propostas e assim que se chegue ao tempo limite, a pessoa responsável pela mediação interrompe dizendo que o tempo de intervenção terminou. Aos poucos, o grupo vai-se apercebendo das desigualdades associadas ao poder de cada continente. No final pergunta-se aos estudantes a que conclusões chegam com este exercício.

Em anexo apresenta-se a planilha que pode ser usada para simplificação dos cálculos. No entanto, esta é uma informação que deve ser atualizada com o tempo porque se reporta a dados que mudam com o tempo.

Antes de passar ao próximo momento deve fazer-se um balanço coletivo sobre as aprendizagens e as ideias a reter.

3º momento – Aplicação de questionário sobre as práticas de consumo e de desperdício alimentar

Duração aproximada: 10 minutos

Material necessário: Questionário (em anexo) em número igual ao da turma presente.

Conteúdos a apresentar:

A título de balanço, os estudantes são desafiados a preencher um questionário em que se pede que sejam o mais honestos possível. O objetivo é confrontar mais tarde os estudantes com os resultados obtidos.

Informa-se o grupo sobre o que se planeia realizar na próxima sessão.

NOTA: Antes de escolher a forma de aplicação do questionário, o corpo docente deve avaliar a forma como o vai tratar. No caso do projeto DWOF toda a informação foi trabalhada num programa estatístico próprio, mas também o pode ser feito através de uma folha de cálculo. Em alternativa, e se houver condições para tal, os docentes podem optar por criar um formulário on line que permita o tratamento direto dos dados. A desvantagem deste tipo de aplicativos on line é que geralmente não permitem o cruzamento de dados.

Módulo 2. Combate ao desperdício alimentar



2 a 3 horas

Metodologia: No momento de realização do peddy papper privilegia-se a abordagem interrogativa. No final da sessão utiliza-se a abordagem interativa em que os conteúdos são trabalhados a partir das respostas dadas pelos estudantes.

Objetivos da sessão:

- Avaliar a perceção dos estudantes sobre o desperdício alimentar através da realização de um peddy paper;
- Refletir sobre a produção, consumo e comportamentos individuais no que respeita à alimentação;
- Recolher dados sobre os comportamentos individuais associados ao desperdício alimentar;
- Analisar os resultados e produzir uma reflexão coletiva sobre a apreensão dos estudantes sobre a temática do desperdício alimentar.

Organização da sessão

(sequência das atividades a realizar, dinâmicas a desenvolver e conteúdos a trabalhar)

1º momento – Realização do peddy papper

Duração aproximada: 90 minutos

Material necessário: Fichas com perguntas para a realização do peddy paper (número de cópias equivalente ao número de grupos a criar – 3 a 4 elementos por grupo); envelopes com as questões; material para fazer a sinalética das pistas (mapa de localização do percurso por grupo).

NOTA: Esta atividade obriga a um planeamento prévio em que se faz um mapa do local onde se irá realizar o exercício. Cada grupo terá um percurso a fazer que será assinalado no mapa a entregar no início do percurso, atribuindo-se coordenadas por ponto de passagem. Os pontos de passagem não têm de ser iguais para todos os grupos. Os pontos de passagem devem estar assinalados com essas coordenadas que serão assinaladas para controlo por cada um dos grupos à sua passagem (para evitar que estejam pessoas em cada ponto). Em cada ponto de passagem são colocados os envelopes com as questões a responder. Os estudantes podem responder no final ou à passagem de cada ponto.

Conteúdos a apresentar: Numa folha assinala-se a constituição de cada grupo ao qual foi previamente atribuído um nome. Os envelopes colocados nos pontos de passagem estarão com o nome de cada grupo. Entrega-se a cada grupo o mapa que deverão seguir, informando-os que à passagem por cada ponto deverão assinalar numa folha a coordenada desse ponto. Explicam-se os objetivos do jogo (objetivos da sessão) e refere-se que ganhará o jogo a equipa que for, simultaneamente mais rápida e que responder corretamente a um maior número de questões.



Módulo 2. Combate ao desperdício alimentar



1º momento –
DINÂMICA: realização do peddy paper



Apresentação das regras e do funcionamento do peddy paper

A pessoa que está a animar o jogo começar a fazer sair cada grupo para o percurso, com algum tempo de distância (por exemplo 5 minutos), assinalando numa folha o tempo de saída e de chegada (o local de saída e de chegada é igual para todos os grupos).

Equipa	Nome/Membros	Constituição do grupo	Hora de saída e de chegada	Pontuação (nº de respostas certas)
1	Rolha			
2	Joaninha			
3	Carica			
4	Planeta Terra			
5	Pringles			

A cada grupo entrega-se um mapa e o texto explicativo com as regras do peddy paper.

Texto de Exemplo a apresentar a cada equipa, com as regras do jogo:



Exemplo de regras a apresentar a cada grupo

Estão bem-dispostos? Com Energia?

É precisa muita energia, muitos conhecimentos e recurso à memória.

Vamos conhecer as regras primeiro:

- Identifiquem o ponto zero /de partida desta prova. Vejam onde estão no mapa
- Sigam o mapa com os pontos numerados do 0 ao 10;
- Cada Ponto localizado no mapa tem um papel com um nº de cada equipa. Contém uma pergunta/questão/enigma /prova à qual devem responder;
- Devem ler e trazer o vosso papel (com a pergunta) que se encontra em cada ponto/estação;
- Do ponto 0 sigam para o ponto 1 e assim sucessivamente pela ordem que é indicada no mapa.
- Apontem neste guião por cada ponto/estação o código/coordenada geográfica respetiva;
- Anotem neste guião as vossas respostas para cada ponto/estação;
- No final, quando chegarem ao ponto 10 e terminarem, sigam para o ponto zero e entreguem a vossa prova (o guião devidamente respondido);
- A equipa é pontuada pelo tempo de execução da prova e pelas respostas dadas e provas realizadas corretamente;

**Haverá prémios para todos.
Entendidas as instruções?
Então Partida!**

O número de exercícios depende do tempo disponível para a realização do peddy paper. De seguida apresenta-se um exemplo de questão que pode constar dos envelopes. Sugere-se a consulta do Dossiê de Perdas e de Desperdício Alimentar, assim como outros recursos que se julguem pertinentes, para a construção de um modelo próprio de questões a adotar em função dos objetivos que se visem prosseguir.

NOTA: Pode ser atribuído um prémio para a equipa ganhadora. Tal obriga a que na fase de planeamento se analise qual o prémio a atribuir e em que condições (prémios distintos em função da posição no jogo, por exemplo).



Ficha exemplo com questões para o peddy paper



Ficha exemplo:

Coloca por ordem o percurso que os alimentos fazem ao longo da cadeia de abastecimento alimentar.

Numera as fases/etapas e coloca no respetivo lugar da imagem:

- Consumo (Doméstico e Restauração)
- Produção
- Armazenagem/Acondicionamento/Transporte
- Indústria e Processamento
- Distribuição

Respostas:
1- Produção;
2- Armazenagem;
3- Indústria e Processamento;
4- Distribuição;
5- Consumo

2º momento – Balanço dos resultados do peddy paper

Duração aproximada: 60 minutos



2º momento – balanço dos resultados do peddy paper

Conteúdos a apresentar: Procede-se a uma pausa que permite à pessoa que está a mediar a atividade contabilizar as respostas corretas e o tempo utilizado por cada equipa para terminar a prova. A prova só é considerada concluída quando forem entregues todos os envelopes com as respostas às questões.

Em sala, começa-se por discutir cada uma das perguntas através de uma abordagem interativa. Pergunta-se aos estudantes quais as respostas que consideram certas e a pessoa que medeia refere a quantidade de respostas erradas e certas a cada questão. Faz-se um balanço sobre a perceção que cada grupo tem sobre o desperdício e o consumo alimentar.

NOTA: Não havendo tempo para a discussão dos resultados, essa pode ser realizada na sessão seguinte. No caso do projeto DWOFF tomou-se essa opção, não apenas devido à morosidade na operacionalização desta dinâmica, mas também porque se aproveitou o contexto de sala em que se realiza o módulo 3.

Módulo 3. Consumo responsável



2 horas

Metodologia: Abordagem interativa em que os estudantes são confrontados com as suas práticas de consumo e de desperdício alimentar, procurando incorporar novos conhecimentos a partir de uma reflexão sobre essas mesmas práticas.

Objetivos da sessão:

- Promover reflexão sobre: direito à alimentação, segurança e soberania alimentar;
- Informar sobre a interdependência mundial e o direito à alimentação;
- Informar sobre a relação entre o nosso comportamento e o desenvolvimento sustentável.

Organização da sessão

(sequência das atividades a realizar, dinâmicas a desenvolver e conteúdos a trabalhar)

1º momento – Reflexão sobre as práticas de consumo e de desperdício alimentar

Duração aproximada: 100 minutos

Material necessário: Diapositivos ou material informativo com os resultados do questionário aplicado na primeira sessão e outra informação relativa aos conteúdos que se pretendem apresentar.

Conteúdos a apresentar: Esta é uma sessão assente num balanço das aprendizagens e na reflexão sobre as práticas dos estudantes. Sugere-se que se inicie a sessão a partir dos resultados dos questionários aplicados na primeira sessão. De seguida, apresenta-se a sequência de diapositivos apresentados aos estudantes de Loulé, exemplificando o modo como estes dados foram sendo discutidos com o grupo.



Módulo 3. Consumo Responsável



1º momento – reflexão sobre as práticas e consumo e de desperdício alimentar



Reflexão sobre os resultados do questionário aplicado no final do 1º módulo

1. Iniciamos a discussão com a pergunta “O que se faz lá em casa quando a alimentação embalada passa o prazo de validade?”. Perguntamos aos estudantes o que acham que deve ser feito como prática mais responsável, sabendo que aquela que é, à partida, a menos indicada é a que refere “Deitamos fora no lixo comum”

O que se faz lá por casa quando a alimentação embalada passa o prazo de validade?

1. Verificamos se não está estragada e comemos
2. Deitamos fora no lixo comum
3. Colocamos num compostor
4. Damos a alguém, ou trazemos para casa se nos derem, e a nossa família consome
5. Usamos para alimentar animais

Financiamento da União Europeia



Ao confrontar os resultados, percebemos que a prática menos responsável é adotada por parte importante dos estudantes e confrontamo-los com essa situação. Independentemente dos resultados que possam ser atingidos em cada escola há sempre que referir os impactos associados a cada opção:

- Verificar se a comida não está estragada e comer: esta será a prática mais sensata na exata medida em que se minimiza o desperdício de recursos. O ideal será o de comprar de forma equilibrada evitando a acumulação de produtos na dispensa e organizando essa em função dos prazos de validade dos alimentos. De qualquer modo, a grande maioria dos produtos mantém-se em boas condições de consumo após essa data de validade ter expirado. Muitas empresas preveem prazos de validade curtos seja porque não testaram a sua durabilidade e colocam um tempo de durabilidade que é assumidamente seguro. Por outro lado, há interesses em manter prazos de validade curtos para ir estimulando o consumo. Por isso, nada melhor do que avaliar a textura e o cheiro dos produtos.

- Deitar fora no lixo comum: é a opção ambientalmente mais prejudicial pois não existindo tratamento dos materiais orgânicos essa é uma matéria que se perde.

- Colocar num compostor: embora seja uma alternativa interessante, se o produto já não apresentar características para consumo, nem sempre temos à nossa disposição um compostor.

- Dar a alguém ou trazer para consumo em casa se alguém lhes der essa comida: é sempre uma boa opção desde que estando garantidas as condições de segurança no consumo.

- Uso para alimentação animal: só faz sentido se estiverem garantidas as condições de segurança no consumo. Se não estiver bom para os seres humanos, também não deve ser dado aos animais.

2. Segue-se a análise das respostas relativas à questão “Com que frequência lá em casa se deita fora comida quando consideram que já não está boa para ser consumida?”. Questionam-se os estudantes sobre as suas práticas e o que acham que deveria ser feito para minimizar esse desperdício. Confrontam-se os estudantes com os resultados.

Com que frequência lá em casa se deita fora comida quando consideram que já não está boa para ser consumida?

1. Quase todos os dias
2. 3 a 4 vezes por semana
3. 1 a 2 vezes por semana
4. Raramente

Financiamento da União Europeia



No exemplo apresentado vemos que 11,4% das famílias dos estudantes deitam comida fora 3 a 4 vezes por semana. A partir das respostas a esta questão podemos refletir sobre algumas práticas que evitam este desperdício, como por exemplo:

- Cozinhar em menor quantidade;
- Planear as refeições para a semana;
- Aproveitar sobras para novas refeições;
- Congelar sobras antes que essas se deteriorem, identificando o conteúdo das embalagens e a data em que foram congeladas.

3. A questão seguinte é complementar na análise com a anterior: “Quando sobra comida de uma refeição, o que é costume fazer-se lá em casa?”. Pergunta-se sobre a opção mais sustentável e reflete-se com os estudantes os resultados.



Neste caso não houve nenhuma resposta à opção “Deitamos fora porque ninguém gosta de comer refeições requentadas”. Sabemos que esta é a opção menos sustentável, no entanto não é de excluir que muitas pessoas o façam. De resto, também é conhecido que se sobrar, por exemplo, uma salada temperada o mais certo é que essa possa ser canalizada para o lixo quando não há animais a quem dar. Por isso, neste caso deve sempre chamar-se a atenção que para evitar esta opção devem ter-se em atenção as dicas apresentadas no exemplo anterior. O “guardar para consumo num outro dia” é sempre uma boa opção para evitar desperdício de recursos e hoje em dia há já um leque de propostas de recuperação de sobras que pode conduzir a uma maior criatividade evitando o tradicional “aquecer da comida” que nem sempre é apreciado por todos. A última opção (“Damos logo aos animais, a alguém que precise ou colocamos num compostor”) evita o desperdício dos alimentos. Em termos ambientais é igualmente benéfica.

4. A questão que se segue remete novamente para as práticas de desperdício: “Com que frequência se deita comida fora que sobra no prato no final de uma refeição?”. Confronta-se os estudantes sobre a prática que seria mais responsável. Obviamente que a opção mais equilibrada será a de fazê-lo raramente. No entanto, é preciso notar que nem sempre as pessoas dizem efetivamente o que fazem. Sabemos da nossa experiência cotidiana que não é difícil deitarem-se pequenas sobras para o lixo todos os dias. A tendência das pessoas será a de minimizar esse tipo de desperdício, pelo que também a este nível os estudantes podem ser sensibilizados. Para evitar esse desperdício, uma boa opção é a de servir menos mais vezes, caso necessário. Nesse caso, pelo menos se garante que as sobras possam ser reutilizadas, o que dificilmente acontecerá se houverem sobras no prato de cada um.

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the people!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Com que frequência é que em família deitam comida fora que sobra no prato no final de uma refeição?

1. Quase todos os dias
2. 3 a 4 vezes por semana
3. 1 a 2 vezes por semana
4. Raramente


Financiamento da União Europeia



No caso de Loulé verifica-se que há uma parte importante das famílias que quase todos os dias deita comida fora que sobra no prato. A opção dada anteriormente, para evitar esta prática, é a que faz mais sentido, pese embora nem sempre seja a tomada pelas pessoas, nomeadamente pelos pais que querem sempre que os seus filhos comam mais um pouco. Por isso, não raras vezes se enche o prato, seja como sinal de abundância ou por vontade em ver as pessoas comerem bem. O estar com muita fome faz com que nos sirvamos mais do que realmente necessitamos.

5. As práticas adotadas nos restaurantes são, em regra, distintas daquelas adotadas em casa. A questão “Quando vais a um restaurante e sobra comida, o que é que a tua família costuma fazer?” remete para opções com impactos ambientais e económicos distintos. Voltamos a questionar aos estudantes sobre qual a atitude que consideram ser mais sustentável.

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the people!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Quando vais a um restaurante e sobra comida o que é que a tua família costuma fazer?

1. Deixamos no restaurante a comida que sobra
2. Levamos sempre connosco embalagens para podermos trazer as sobras
3. Pedimos embalagem ou saco e trazemos tudo para casa
4. Pedimos embalagem ou saco mas só trazemos uma parte das sobras (comida que dá para ser aquecida, por exemplo)
5. Não vamos a restaurantes


Financiamento da União Europeia



A melhor opção seria a de “Levamos sempre connosco embalagens para podermos trazer as sobras” – porque se evitava um consumo adicional de embalagens e evitava-se o desperdício. No entanto, todos temos a noção de que tal é uma prática culturalmente pouco generalizada no nosso país. Em Portugal, temos ainda uma conotação muito pejorativa associada à recolha das sobras de uma refeição num restaurante para a nossa casa. Os resultados do questionário são claramente exemplificativos destes hábitos culturais – mais de 2/3 das famílias dos estudantes deixam a comida que sobra no próprio restaurante. Ora o impacto de tal opção depende da política do restaurante em reutilizar as sobras – seja para compostagem ou para consumo animal. Sabemos que são práticas nada generalizadas e que há riscos de perda ambiental e económica elevados sempre que tal opção seja tomada.

Obviamente que as perdas em restaurantes podem ser igualmente minimizadas com políticas vindas dos seus gestores. Os rodízios propiciam a um maior desperdício mas já há restaurantes com esta modalidade que penalizam os

clientes com sobras. A prática das “meias doses” é uma boa opção para minimizar o desperdício e enquanto clientes devemos valorizá-la nas nossas escolhas.

Face às respostas tidas junto dos estudantes de Loulé vemos que a prática da utilização da embalagem é residual e para além daqueles que não trazem as sobras, uma parte significativa só traz consigo as que permitem ser aquecidas. Trabalhar com os estudantes a este nível é fundamental, mostrando-lhes que se pagaram a refeição podem, e devem, trazer o que sobra. Embora os estudantes digam não se sentirem confortáveis com essa opção, porque se sentem envergonhados, certo é que se deve inculcar a ideia de que «vergonhoso» é continuar a contribuir para a deterioração do planeta com as práticas de desperdício alimentar que cometemos todos os dias.

De seguida apresentam-se um conjunto de dados relativos ao desperdício alimentar:

- Em média, por cada 3 carros de compras, há um que é desperdiçado. Significa dizer que se desperdiçarmos menos podemos poupar um terço do orçamento familiar que é destinado ao consumo alimentar;

- Em média 20% das nossas refeições vai para o lixo! Neste caso, chamamos mais uma vez à atenção para as várias práticas que podem ser levadas a cabo para evitar o desperdício no prato (seja em casa como nos restaurantes);

- De acordo com um relatório recente sobre a situação portuguesa (PERDA) em matéria de desperdício, concluiu-se que por ano se desperdiça 1 milhão de toneladas de alimentos por ano (equivalendo a 17% da produção alimentar do país). Imagine-se a quantidade de pessoas que se poderiam alimentar com esta quantidade de alimentos! Um dia um dos estudantes do nosso projeto questionava como é que o seu consumo poderia ter influência no acesso à alimentação por parte das pessoas que passam fome do outro lado do mundo. Pergunta pertinente e com a qual qualquer um de nós pode ser confrontado. A nossa resposta é a de que se todos consumirmos apenas o que necessitamos, ao evitar o desperdício fazemos que se aumente o stock de comida disponível. Se essa quantidade for grande, diminui a pressão sobre o preço dos produtos alimentares. Muitas pessoas que passam fome não se deve apenas ao facto de haver produção escassa no seu país, mas também porque não têm dinheiro para adquirir os alimentos que precisam para sobreviver. Se os preços dos produtos alimentares forem mais baixos, parte destas pessoas poderá ver o seu problema de fome e de subnutrição resolvido;

- As nossas práticas em termos de consumo alimentar devem ir no seguinte sentido: i) reduzir o consumo; ii) se há sobras de alimentos devemos reutilizá-las; iii) se não as conseguimos reutilizar então devemos tentar reciclar (no caso português a reciclagem de material orgânico é ainda muito residual); iv) se não for possível reciclar então uma boa solução é a da compostagem (outra prática também ainda muito residual).



DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the planet!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Só em Portugal é desperdiçado um milhão de toneladas de alimentos por ano - 17% do que é produzido pelo país (PERDA, 2012)

Financiamento da União Europeia

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the planet!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Informar
Reflectir
Agir

Financiamento da União Europeia

6. A análise às respostas à questão que se segue visa sensibilizar os estudantes sobre os impactos ambientais diretos nas práticas de desperdício que possam ter nas suas casas. Apresenta-se a questão “Lá por casa o que é mais usual deitar fora?” listando as várias opções. Questionam-se os estudantes sobre as suas respostas confrontando-os com os resultados.

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the planet!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Lá por casa o que é mais usual deitar fora?

1. Vegetais
2. Fruta
3. Pão e derivados de pão
4. Massa ou arroz
5. Legumes
6. Carnes vermelhas (vaca, porco...)
7. Carnes brancas (frango, peru...)
8. Peixe
9. Leite
10. Queijo e derivados do leite
11. Ovos
12. Bebidas

Financiamento da União Europeia

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the planet!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Alimento	Porcentagem
Vegetais	11,8%
Fruta	38,2%
Pão e derivados de pão	17,6%
Massa ou arroz	26,5%
Legumes	14,7%
Carnes vermelhas (vaca, porco...)	17,6%
Carnes brancas (frango, peru)	2,9%
Peixe	11,8%
Leite	14,7%
Queijo e derivados do leite	29,4%
Ovos	5,9%
Bebidas	8,8%

Financiamento da União Europeia

Após a análise dos resultados apresentam-se alguns exemplos dos consumos energéticos associados à produção de alguns alimentos, para que eles percebam o impacto ambiental associado ao desperdício de cada um desses.

A título de exemplo refira-se:

- Para produzir 1 klo de carne de vaca são precisos: 15.500 litros de água, 7,9m² de terra e 6 klos de cereais;
- Para a produção de 1 klo de galinha consomem-se: 3.900 litros de água, 6,4 m² de terra e 1,8 klos de cereais;
- 1 klo de leite exige 1.000 litros de água e 9,8 m² de terra para a sua produção;
- 1 klo de arroz consome 3.400 litros de água na sua produção.

Sempre que um grama destes produtos alimentares é desperdiçado há um conjunto de recursos energéticos que estão a ser igualmente jogados para o lixo!

DON'T WASTE OUR FUTURE!
save food, love the planet!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Produto	Water footprint (litres)	Emissions (kg CO ₂ e)	Land use (m ²)	Grain (for feed) (kg)	Calories (kcal)
BEEF	15,500	16	7.9	6	2470
CHICKEN	3,900	4.6	6.4	1.8	1650
EGGS	3,333	5.5	6.7	-	1430
MILK	1,000	10.6	9.8	-	610
WHEAT	1,300	0.8	1.5	-	3400
RICE	3,400	-	-	-	1300

"se todos os Americanos eliminassem 1/4 da porção de carne por semana, a redução da emissão de gases com efeitos de estufa seria equivalente a retirar 4 a 6 milhões de carros da estrada." (NRDC)

Assumes an average egg weighs 60g, and the density of milk is 1kg per litre.
Based on production in England and Wales.
Based on production in England and Wales, assumes all production is on land of an arable grade.
Sources: Water: <http://www.waterfootprint.org/?page=food/production/water>; emissions and land use: UK DEFRA (2006).
<http://poo.gli.tiho>; grain: National Geographic; <http://poo.gli.tiho>; calories: USDA National Nutrient Database; <http://poo.gli.tiho>

Financiamento da União Europeia

7. A análise da questão seguinte visa refletir sobre a auto-perceção que os jovens têm sobre o desperdício feito em casa. Devem comparar-se as conclusões relativas à análise desta questão com os resultados anteriores. No caso dos estudantes de Loulé verifica-se que a grande maioria referiu anteriormente desperdiçar com alguma regularidade, mas no que se refere à quantidade a maioria refere que esse desperdício é pequeno.

Consideras que a quantidade de comida que é deitada fora lá em casa é:

1. Pequena
2. Moderada
3. Grande

Financiamento da União Europeia



8. Segue-se a análise sobre as razões que conduzem ao desperdício. Esta questão visa refletir, a partir dos resultados obtidos, sobre formas que podem ser utilizadas para combater o desperdício. No caso do nosso universo de estudo, conclui-se que a maioria das famílias deita fora comida quando esta já não está em condições de comestibilidade. Claro está que tal pode ser evitado se se confeccionar ou se se comprar menos. Se se deita comida fora por estar bolorenta ou por ter mau cheiro, significa que se deixou chegar a esse ponto de deterioração.

Geralmente a comida que é deitada fora lá por casa deve-se ao facto de:

1. Estar bolorenta
2. Estar com mau sabor ou mau cheiro
3. Passar de prazo
4. Se cozinhar uma grande quantidade de comida
5. Se comprar uma grande quantidade de comida
6. Se comprar demasiada quantidade de comida fresca
7. A minha família não gostar de sobras

Financiamento da União Europeia



Outro dos elementos que leva parte importante das famílias a desperdiçar é o prazo dos alimentos. Neste caso, é preciso notar que há duas formas distintas de referência ao final do prazo de validade dos alimentos. Uma das referências, encontrada nos produtos mais perecíveis refere “consumir de preferência até”. Para este tipo de alimentos deve ter-se uma atenção especial pelo tipo de produtos a que se refere, mas a aparência e o cheiro podem ser bons indicadores para avaliar se o produto está ou não em condições de comestibilidade. A segunda referência encontra-se em produtos com maior durabilidade (ex. leguminosas) e indica “válido até”. Aqui a margem temporal de consumo findo o prazo de validade é maior e muitas vezes é indicativo pois a indústria alimentar não chega a testar verdadeiramente o limite temporal para o consumo destes produtos. Como referido anteriormente, para evitar este tipo de consumos nada como controlar melhor as compras que são feitas para casa; organizar a dispensa em função dos prazos de validade e avaliar a qualidade dos produtos antes de deitar fora.

"Consumir de preferência até"
Produtos mais perecíveis

"Válido até"
Produtos embalados com mais duração

Financiamento da União Europeia

9. A análise dos resultados das questões que se seguem visa sensibilizar os estudantes para a relação entre o desperdício alimentar e os seus impactos à escala global.

Na tua opinião o desperdício de alimentos é um problema para o planeta:

1. Nada importante
2. Pouco importante
3. É importante
4. É muito importante

Financiamento da União Europeia



Na tua opinião quais os principais efeitos do desperdício de alimentos:

1. As sobras de alimentos deveriam ser distribuídas por aqueles que mais precisam
2. Correspondem a um desperdício de dinheiro
3. Aumenta a poluição devido ao resíduo produzido
4. Correspondem a desperdício de recursos naturais como água, solo e energia
5. Aumentam as desigualdades entre os países ricos e pobres
6. Aumentam o preço dos produtos
7. Têm um impacto negativo na formação das crianças e jovens para o futuro

Financiamento da União Europeia



Os resultados obtidos para as duas questões envolvidas neste debate não foram surpreendentes. Por um lado, a maior parte dos estudantes considera que o desperdício de alimentos é um problema muito importante para o planeta assim como consideram que esse deveria ser canalizado para os que mais necessitam desse e que esse representa um desperdício de dinheiro. Sabendo que o dinheiro é central na nossa sociedade, podemos nesta altura chamar a atenção para o facto de que se desperdiçarem mais, os seus familiares poderão ficar com maiores recursos económicos para suprir outras necessidades. Na verdade, sabemos que estas questões mais diretamente relacionadas com o cotidiano dos indivíduos tem mais impacto do que falar dos impactos globais que geralmente são sentidos pelas pessoas como sendo muito distantes da sua realidade.

Segue-se a apresentação de algumas práticas existentes que visam a canalização do desperdício alimentar – no caso apresentou-se a iniciativa «Zero Desperdício» que procura canalizar as sobras de restaurantes e de supermercados para instituições de solidariedade social. Apresenta-se também a comparação entre o valor monetário gasto com o desperdício alimentar e o apoio que é dado nos programas de ajuda ao desenvolvimento (que muitas vezes são canalizados para resolver situações estruturantes de fome e de carência alimentar nos países do Sul). Estima-se que a despesa com o desperdício alimentar seja 6 vezes superior ao valor gasto com esses programas, o que demonstra que muito pode ser feito para melhor gerir e redistribuir os recursos existentes. De resto, sabemos também que entre países do Norte e do Sul há paradoxos relacionados com o acesso aos alimentos que cabe ultrapassar – se no Norte surgem cada vez mais problemas associados ao excesso de consumo alimentar (ex. obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares), no Sul continua-se a morrer por fome e subnutrição.



• A FAO calcula que o custo global do desperdício alimentar é de US\$750 Mil Milhões por ano – o que corresponde a seis vezes mais a quantidade de dinheiro que é gasta nos programas de apoio ao desenvolvimento.




Financiamento da União Europeia



<http://www.zerodesperdicio.pt/>

PORTUGAL NÃO SE PODE DAR AO LIXO.

200 litros de água é o que cada um de nós gasta por dia - a água usada na produção de alimentos desperdiçados seria suficiente para satisfazer as necessidades de 7 mil milhões de pessoas.

360.000 Pessoas passam fome em Portugal

10% das emissões de gases com efeito de estufa provêm da produção de alimentos que nunca irão ser consumidos.

4600 kcal de comida são produzidas todos os dias, para cada pessoa, mas apenas 2000 kcal são consumidas

4600 kcal

20% do nosso lixo é comida.

1/3 da comida produzida em todo o mundo acaba no lixo. Quantidade suficiente para alimentar 3 mil milhões de pessoas.

50.000 refeições acabam diariamente no lixo dos restaurantes de todo o país.

10. As últimas questões refletem sobre as preocupações das famílias ao nível dos consumos alimentares. Por um lado, procura-se saber os locais habituais de compra, seguindo-se a análise sobre o tipo produtos que se adquirem. No primeiro caso, os estudantes referiram maioritariamente a escolha pelo hipermercado e no segundo a aquisição de produtos preferencialmente de origem biológica. Na verdade estas últimas conclusões são um tanto surpreendentes e são reveladoras do desconhecimento que os estudantes têm em relação à produção biológica. Neste caso em particular, muitos estudantes têm os seus familiares ainda a produzir alimentos e eles associam a produção caseira a produção biológica. Mesmo quando adquirem no mercado municipal pensam que é de origem biológica. A reflexão sobre estes resultados é importante para desconstruir algumas perceções de senso comum tidas pelos estudantes.



No que diz respeito às compras de alimentos frescos, onde é costume a tua família se abastecer:

1. Supermercado / Hipermercado
2. Pequena mercearia
3. Mercado municipal
4. Agricultores que a minha família conhece
5. Produzimos tudo ou parte do que comemos



Financiamento da União Europeia



Local de compra	Porcentagem
Produzimos tudo ou parte do que...	34,3%
Agricultores que a minha família conhece	25,7%
Mercado Municipal	40,0%
Pequena mercearia	22,9%
Supermercado/ Hipermercado	91,4%



Financiamento da União Europeia

Depois de apresentados estes resultados reflete-se então sobre esses à luz de alguma informação relevante. Por um lado, é importante referir que, em relação à opção por supermercados ou hipermercados esta representa geralmente maiores impactos ambientais na medida em que procuram trazer para o cliente produtos mais baratos independentemente da origem. No caso dos hipermercados que até têm referência às produções nacionais, criando as suas próprias marcas a partir de aquisição direta a produtores é importante perceber que nem sempre as condições de negociação são as mais justas para esses. Podemos até estar a comprar produtos nacionais, mas não estamos necessariamente a pagar os preços justos nem a garantir as melhores condições de laboração para os produtores.

Em relação às compras de alimentos, a opção da tua família é

1. Comprar preferencialmente o que é de origem portuguesa – sendo biológico ou não
2. Comprar preferencialmente o que é de origem biológica
3. Comprar o que é mais barato independentemente da origem e do tipo de produção (se é biológico ou não)

Financiamento da União Europeia

Comprar o que é mais barato independentemente da origem e do tipo de produção (se é biológico ou não)	22,9
Comprar preferencialmente o que é de origem biológica	42,9
Comprar preferencialmente o que é de origem portuguesa - sendo biológico ou não	34,3

Financiamento da União Europeia

Quanto a produções mais justas social e ambientalmente existem vários selos que atestam essa qualidade. É preciso sublinhar que a produção biológica em Portugal, para ser considerada como tal passa por um processo de certificação e que tem um selo próprio. Comprar a um produtor ou consumir da produção de um familiar não significa adquirir biológico. Estamos a beneficiar a economia local com esse ato e a minimizar os impactos ambientais decorrentes da distribuição desses alimentos. Mas não podemos dizer que estamos, necessariamente, a consumir o que tem mais qualidade para a nossa saúde e para o ambiente, no que se reporta às condições de produção. Existem ainda outros processos de certificação como o comércio justo, que procura pagar o preço justo aos produtores, pese embora a sua aquisição possa implicar custos ambientais significativos pelo facto desses produtos virem essencialmente dos países do Sul.

Existem selos relacionados com a proximidade – como o selo de compra de produtos com origem portuguesa ou as certificações relacionadas com as denominações de origem. Com a aquisição desse tipo de produtos estamos a contribuir para a diminuição dos impactos da distribuição. Dá-se como exemplo o facto de que “na Califórnia, a poluição gerada pelas emissões no transporte das frutas e vegetais importados é equivalente à emissão anual de 1,5 milhões de carros.” (NRDC).

Financiamento da União Europeia

“na Califórnia, a poluição gerada pelas emissões no transporte das frutas e vegetais importados é equivalente à emissão anual de 1,5 milhões de carros.” (NRDC)

Financiamento da União Europeia

2º momento – Reflexão sobre mudança nas práticas de consumo alimentar

Duração aproximada: 20 minutos

Material necessário: Diapositivo, papel de cenário e canetas para sistematização das propostas.

Conteúdos a apresentar: Apresentada toda a reflexão sobre as práticas e percepções sobre o consumo e o desperdício alimentar, discute-se com os estudantes possíveis medidas para minimizar o desperdício alimentar a partir de um consumo mais responsável. Se a escola pretende vir a dinamizar o último módulo referente às propostas de ação poderá deixar esta questão para reflexão até à próxima sessão: “E o que podemos fazer então para promover um consumo mais responsável?” Se não se vier a realizar o último módulo, então esta dinâmica participativa pode desafiar os estudantes a sensibilizar os seus familiares a mudarem as suas práticas de consumo e, consequentemente, de desperdício alimentar.



Módulo 4. Ações para o futuro

Duração da sessão: 2 horas/ 3 horas (pode ser gerido o tempo em função da disponibilidade existente)

Metodologia: Abordagem interativa em que os estudantes apresentam propostas de ação para combate ao desperdício alimentar, promoção do acesso à alimentar e de um consumo mais responsável.

Objetivos da sessão:

- Discutir propostas de ação para diminuir o desperdício alimentar, promover o acesso à alimentação e o consumo responsável;
- Delimitar formas futuras para a apresentação das propostas à comunidade e para a criação de compromissos entre os vários agentes do território;
- Aumentar a consciência e a participação cívica dos estudantes sobre as temáticas da formação.



Módulo 4. Ações para o futuro

Organização da sessão

(sequência das atividades a realizar, dinâmicas a desenvolver e conteúdos a trabalhar)

1º momento – Discussão de propostas de ação

Duração aproximada: 150 minutos

Material necessário: Papel de cenário distribuído por 3 mesas distintas com as seguintes questões (1 - O que pode ser feito localmente para diminuir o desperdício alimentar? Com 3 folhas em que uma é destinada às propostas sobre o que os jovens podem fazer neste domínio, o que os autarcas podem fazer e o que se exige à comunidade fazer; 2- O que pode ser feito localmente para promover o consumo responsável? Com 3 folhas com a mesma lógica anteriormente descrita; 3- O que pode ser feito localmente para promover o acesso à alimentação? Com 3 folhas com a mesma lógica descrita anteriormente); canetas de cores diferentes (para que as questões fiquem cores distintas das respostas dadas pelos estudantes); 3 mesas com cadeiras em número idêntico ao dos estudantes presentes; cronómetro com contador de 30 minutos. Esta sessão em particular exige 3 mediadores e que cada mesa tenha um estudante relator que será responsável pela apresentação das propostas a todo o grupo.

Conteúdos a apresentar: Inicia-se a apresentação da sessão com a sistematização da metodologia de trabalho. Em cada mesa consta um conjunto de questões e os estudantes terão de «rodar» pelas várias mesas. Os estudantes devem dividir-se de forma mais ou menos equitativa pelas várias mesas. Pede-se que 3 estudantes se voluntariem para relatores e indica-se qual o mediador em cada grupo. O mediador tem um papel mais ativo apenas no início da discussão explicando ao estudante que ficará como relator sobre o que se pretende na discussão.

Devem ser claras as regras para o funcionamento da discussão de cada mesa:

- o tempo tem de ser cumprido;
- os estudantes relatores e os mediadores não podem opinar limitando-se a ajudar na discussão;
- todas as informações dadas devem ser escritas para futura sistematização;
- quando se dá início a uma nova ronda, os estudantes relatores, com a ajuda dos mediadores, fazem uma breve síntese da discussão tida anteriormente para ver se em relação ao que vai ser dito alguns estudantes se querem pronunciar ou se querem acrescentar algo;
- deve ser assegurada a participação de todos os estudantes presentes.

NOTA: A realização desta sessão só fará sentido se a escola se comprometer a trabalhar com agentes do território o futuro

2º momento – Apresentação das propostas

Duração aproximada: 30 minutos

Material necessário: Papel de cenário com as respostas anteriormente sistematizadas.



1º momento – Discussão de propostas de ação



Apresentação de propostas para redução do desperdício alimentar, promoção do acesso à alimentação e do consumo responsável



2º momento – Apresentação de propostas

Conteúdos a apresentar: Cada estudante relator é convidado a apresentar os resultados da sua mesa, pedindo no final da sua apresentação colaboração do restante grupo para acrescentar algo que possa não ter sido dito. Cada apresentação não deverá levar mais do que 5 a 7 minutos.

Finda a apresentação é referido aos estudantes que os dados serão sistematizados numa carta de compromissos, que deverá ser validada por todos. Pede-se aos estudantes presentes que proponham a forma como essa carta deve ser divulgada e apresentada para garantir que a formação tenha os resultados pretendidos.

Os resultados da Carta de Compromissos vão depender da capacidade mobilizada da Escola e dos seus estudantes. No entanto, se não se pretende fazer nada então é melhor não realizar esta unidade modular. Nada pior do que criar expectativas que depois não são realizadas. As propostas podem ser construídas de uma outra forma. Pode pensar-se, por exemplo, em propostas para intervir na própria escola ou nos contextos familiares. Aqui deu-se como referência o que foi realizado no projeto DWOF, mas a ação vai depender das intencionalidades existentes em cada contexto educativo. De resto, pode sempre envolver-se a Associação de Pais ou mesmo o município para refletir previamente sobre o modelo de propostas que podem decorrer desta unidade modular.

Caso a escola opte pela formação por pares, apresenta-se o modo de funcionamento desta formação e questiona-se sobre quem gostaria de ser voluntário para esta outra dinâmica.

Workshops de preparação da formação de pares

Como referido anteriormente, esta é uma segunda fase da formação que pode ou não ser implementado por cada escola. A valia é que permite aos estudantes poderem reforçar os seus próprios conhecimentos sobre as temáticas em apreço. Por outro lado, todos os jovens e crianças envolvidos ficam a ganhar com o processo. As crianças mais facilmente integram os conhecimentos passados pelos seus pares mais velhos. Estes workshops visam preparar os estudantes formados anteriormente para serem os formadores de estudantes de 1º ciclo. Esta foi a metodologia adotada, mas também podem haver variantes na sua aplicação. Por exemplo, imaginemos que uma escola que começa a trabalhar esta formação prévia com uma turma tem interesse em disseminar as aprendizagens por todos os restantes estudantes da escola. Estes workshops e a formação de pares podem ser dirigidos nesse sentido. Aqui apresenta-se a metodologia de trabalho, dado que os conteúdos diferem da dinâmica de cada uma das sessões.



Workshops de preparação da formação de pares

Workshop 1

Com este primeiro workshop, que poderá ter a duração aproximada entre 2 a 3 horas, dependendo da disponibilidade existente, pretende-se discutir com os estudantes o planeamento das sessões a desenvolver com os estudantes de 1º ciclo.

Assim, a sessão pode iniciar-se dando exemplos de atividades que podem ser desenvolvidas sem, no entanto, condicionar a sua criatividade. Aqui ficam alguns exemplos de dinâmicas que podem ser realizadas pelos estudantes a partir das aprendizagens tidas com a formação:

- Sessão de culinária (apresentando formas de aproveitar sobras ou de planear a alimentação);
- Simulação da organização de uma dispensa;
- Simulação de idas ao supermercado;
- Sessão de expressão teatral alusiva às temáticas da formação;
- Jincanas ou peddy papers;
- Músicas, entre outros.

A partir destas ideias desafia-se o grupo a apresentar ideias. Caso surjam muitas ideias poderá haver lugar a votação. Assim que as ideias estejam minimamente estabilizadas, inicia-se o planeamento das sessões a realizar:

- Duração prevista;
- Tema da sessão, especificando a dinâmica que se pretende desenvolver;
- Tarefas a desempenhar por cada estudante;
- Identificação dos materiais necessários;
- Forma de organização do grupo até ao workshop seguinte.

No final verificam-se quais as tarefas que os estudantes têm de assegurar e qual o apoio necessário para assegurar o seu cumprimento.

Workshop 2

Este segundo workshop visa aferir do estado de evolução dos trabalhos e procura de simulação da formação que irá ser desenvolvida com os pares. É suposto que, nesta altura os estudantes já tenham o material minimamente preparado e a dinâmica pensada, de forma a que o mediador do grupo possa dar uma ajuda ao seu planeamento final e para que possam ser feitos reajustes.

Para a formação de pares foram previstos dois workshops de duração mais ou menos similar. Os estudantes poderão optar por se dividir em dois grupos para poderem direcionar os seus workshops em duas turmas, ou podem ser feitos dois workshops para a mesma turma. O número de workshops de formação de pares depende da vontade e disponibilidade de cada escola. Apenas se apresenta o que foi feito no projeto DWOF embora saibamos que esta parte pode ser bem flexível.

Formação de pares

Neste caso previram-se dois workshops, em que cada turma se dividiu em dois grupos realizando cada grupo um workshop a duas turmas distintas do 1º ciclo. Exige um agendamento prévio entre docentes das escolas com os estudantes e a logística de transporte (caso necessário) entre as escolas, pois os estudantes de 3º ciclo e secundário devem dirigir-se à escola de 1º ciclo para desenvolver a dinâmica.

Caso se pretendam realizar jogos devem avaliar-se previamente as condições existentes em cada escola para que esses possam ser executados sem dificuldades de maior.



Formação de pares

Anexo 1. Planilha de apoio à planificação do jogo das cadeiras

Dados	2010 (valores em milhões)		Rácios	
	População	PIB Nominal (\$US)	População	PIB
Europa	738199000	18 799 894 000 000	0,11	0,35
América do Norte	542056000	17 506 458 000 000	0,08	0,33
América Latina	392555000	3 632 841 000 000	0,06	0,07
África	1 022 234 000	1 594 777 000 000	0,15	0,03
Ásia-Pacífico	4193379000	11 641 426 000 000	0,61	0,22
TOTAL	6 888 423 000	53 175 396 000 000	1,00	1,00

Nº Participantes		Valor Unitário (milhões)	Europa	América do Norte	América Latina	África	Ásia Pacífico	SOMA
12	Cadeiras	970118833333	4	4	1	0	3	12
	Pessoas	349448250	1	1	1	2	7	12
13	Cadeiras	895494307692	5	4	1	0	3	13
	Pessoas	322567615	1	1	1	2	8	13
14	Cadeiras	831530428571	5	5	1	0	3	14
	Pessoas	299527071	2	1	1	2	9	14
15	Cadeiras	776095066667	5	5	1	0	3	15
	Pessoas	279558600	2	1	1	2	9	15
16	Cadeiras	727589125000	6	5	1	0	4	16
	Pessoas	262086188	2	1	1	2	10	16
17	Cadeiras	684789764706	6	6	1	1	4	17
	Pessoas	246669353	2	1	1	3	10	17
18	Cadeiras	646745888889	6	6	1	1	4	18
	Pessoas	232965500	2	1	1	3	11	18
19	Cadeiras	612706631579	7	6	1	1	4	19
	Pessoas	220704158	2	1	1	3	12	19
20	Cadeiras	582071300000	7	7	1	1	4	20
	Pessoas	209668950	2	2	1	3	12	20
21	Cadeiras	554353619048	7	7	1	1	5	21
	Pessoas	199684714	2	2	1	3	13	21
22	Cadeiras	529155727273	8	7	2	1	5	22
	Pessoas	190608136	2	2	1	3	13	22
23	Cadeiras	506148956522	8	8	2	1	5	23
	Pessoas	182320826	2	2	1	3	14	23
24	Cadeiras	485059416667	8	8	2	1	5	24
	Pessoas	174724125	3	2	1	4	15	24
25	Cadeiras	465657040000	9	8	2	1	5	25
	Pessoas	167735160	3	2	1	4	15	25
26	Cadeiras	447747153846	9	9	2	1	6	26
	Pessoas	161283808	3	2	1	4	16	26
27	Cadeiras	431163925926	10	9	2	1	6	27
	Pessoas	155310333	3	2	2	4	16	27
28	Cadeiras	415765214286	10	9	2	1	6	28
	Pessoas	149763536	3	2	2	4	17	28
29	Cadeiras	401428482759	10	10	2	1	6	29
	Pessoas	144599276	3	2	2	4	18	29
30	Cadeiras	388047533333	11	10	2	1	7	30
	Pessoas	139779300	3	2	2	4	18	30

NOTA: Como estes dados foram calculados por arredondamento podem existir algumas situações em que tenha de ser feito um ajuste por excesso ou por defeito.

Anexo 2. Questionário para identificação das práticas de consumo e desperdício alimentar junto dos estudantes

NOTA: As perguntas 17 e 18 só se aplicam caso haja intenção de desenvolver uma formação para a ação, dentro da comunidade escolar ou também com outros agentes do território em que a escola se inclui.

Data: ___/___/20___

1. Escola: _____ 2. Ano: _____ Turma: _____

3. Nome: _____ 4. Idade: _____

Para cada pergunta assinala com uma cruz (X) a resposta que mais se adapta às práticas da tua família.
Responde por extenso às duas últimas perguntas.

5. O que se faz lá por casa quando a alimentação embalada passa o prazo de validade?

- 1. Verificamos se não está estragada e comemos
- 2. Deitamos fora no lixo comum
- 3. Colocamos num compostor
- 4. Damos a alguém, ou trazemos para casa se nos derem, e a nossa família consome
- 5. Usamos para alimentar animais

6. Com que frequência lá em casa se deita fora comida quando consideram que já não está boa para ser consumida?

- 1. Quase todos os dias
- 2. 3 a 4 vezes por semana
- 3. 1 a 2 vezes por semana
- 4. Raramente

7. Quando sobra comida de uma refeição, o que é costume fazer-se em casa?

- 1. Guarda-se para consumo num outro dia
- 2. Deitamos fora porque ninguém gosta de comer refeições requeitadas
- 3. Damos logo aos animais, a alguém que precise ou colocamos no compostor

8. Com que frequência é que em família deitam comida fora que sobra no prato no final de uma refeição?

- 1. Quase todos os dias
- 2. 3 a 4 vezes por semana
- 3. 1 a 2 vezes por semana
- 4. Raramente

9. Quando vais a um restaurante e sobra comida o que é que a tua família costuma fazer?

- 1. Deixamos no restaurante a comida que sobra
- 2. Levamos sempre connosco embalagens para podermos trazer as sobras
- 3. Pedimos embalagem ou saco e trazemos tudo para casa
- 4. Pedimos embalagem ou saco mas só trazemos uma parte das sobras (comida que dá para ser aquecida, por exemplo)
- 5. Não vamos a restaurantes

10. Lá por casa o que é mais usual deitar fora? (assinala as opções que mais se aplicam à tua situação?)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Legumes | <input type="checkbox"/> 7. Peixe |
| <input type="checkbox"/> 2. Fruta | <input type="checkbox"/> 8. Leite |
| <input type="checkbox"/> 3. Pão e derivados de pão | <input type="checkbox"/> 9. Queijo e derivados do leite |
| <input type="checkbox"/> 4. Massa ou arroz | <input type="checkbox"/> 10. Ovos |
| <input type="checkbox"/> 5. Carnes vermelhas (vaca, porco...) | <input type="checkbox"/> 11. Bebidas |
| <input type="checkbox"/> 6. Carnes Brancas | |

11. Consideras que a quantidade de comida que é deitada fora lá em casa é:

- 1. Pequena
- 2. Moderada
- 3. Grande

**12. Geralmente a comida que é deitada fora lá por casa deve-se ao facto de:
(assinala todas as opções que se aplica ao caso da tua família)**

- 1. Estar bolorenta
- 2. Estar com mau sabor ou mau cheiro
- 3. Passar de prazo
- 4. Se cozinhar uma grande quantidade de comida
- 5. Se comprar uma grande quantidade de comida
- 6. Se comprar demasiada quantidade de comida fresca
- 7. A minha família não gostar de sobras

13. Na tua opinião o desperdício de alimentos é um problema para o planeta:

- 1. Nada importante
- 2. Pouco importante
- 3. É importante
- 4. É muito importante

14. Na tua opinião quais os principais efeitos do desperdício de alimentos (assinala as opções que consideras adaptarem-se mais à tua opinião):

- 1. Correspondem a um desperdício de dinheiro
- 2. Aumenta a poluição devido ao resíduo produzido
- 3. Correspondem a desperdício de recursos naturais como água, solo e energia
- 4. Aumentam as desigualdades entre os países ricos e pobres
- 5. Aumentam o preço dos produtos
- 6. Têm um impacto negativo na formação das crianças e jovens para o futuro

15. No que diz respeito às compras de alimentos frescos, onde é costume a tua família se abastecer: (assinala as opções que mais se aplicam ao teu caso)

- 1. Supermercado / Hipermercado
- 2. Pequena mercearia
- 3. Mercado municipal
- 4. Agricultores que a minha família conhece
- 5. Produzimos tudo ou parte do que comemos

16. Em relação às compras de alimentos, a opção da tua família é

- 1. Comprar preferencialmente o que é de origem portuguesa – sendo biológico ou não
- 2. Comprar preferencialmente o que é de origem biológica
- 3. Comprar o que é mais barato independentemente da origem e do tipo de produção (se é biológico ou não)

17. Enquanto jovem o que achas que poderias fazer para:

1. Combater o desperdício de alimentos:

2. Melhorar o acesso à alimentação por parte daqueles que mais precisam:

3. Diminuir o impacto ambiental associado ao consumo de bens alimentares:

18. O que dirias à tua Câmara Municipal ou Junta de Freguesia para:

1. Combater o desperdício de alimentos:

2. Melhorar o acesso à alimentação por parte daqueles que mais precisam:

3. Diminuir o impacto ambiental associado ao consumo de bens alimentares:
