

Projeto

Contra o desperdício alimentar

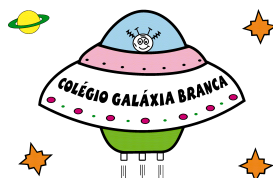
No seguimento do nosso Projeto Alimentar e do Projeto Boas Maneiras que iniciámos no ano letivo 2023-2024, este ano vamos desenvolver práticas de alimentação saudável e boa postura durante as refeições, relacionando-as com outros dos nossos princípios pedagógicos: A sustentabilidade e globalização. Um dos maiores problemas de gestão de recursos no nosso planeta centra-se na produção de alimentos, na sua distribuição, na sua qualidade, no seu desperdício, etc.

Pretendemos que os nossos alunos tomem conhecimento destas questões e interiorizem medidas que podem adotar ao longo das suas vidas, de modo a minimizar o impacto ecológico que a nossa alimentação provoca no nosso planeta.

A produção de alimentos é uma atividade essencial para a sobrevivência da humanidade, mas também é uma das atividades que mais impactam o meio ambiente. Desde a agricultura até à pecuária e à pesca, a produção de alimentos envolve uma série de processos que consomem recursos naturais e geram poluição.

A agricultura é uma das maiores causas de desmatamento em todo o mundo, o que leva à perda de biodiversidade e ao aumento das emissões de gases de efeito estufa. O desmatamento pode levar à erosão do solo e à degradação da qualidade da água, afetando negativamente os ecossistemas locais.

Uma das práticas agrícolas mais prejudiciais em relação ao desmatamento é a agricultura que envolve a queima de florestas para criar áreas de cultivo. A produção de alimentos como soja, óleo de palma e carne bovina também está associada ao desmatamento em várias regiões do mundo. Para combater esse problema, é fundamental adotar práticas agrícolas sustentáveis, como a agricultura de conservação, que procura preservar a saúde do solo e a biodiversidade, além de reduzir a necessidade de desmatar novas áreas.



A produção de alimentos também é intensiva em termos de uso de água. A irrigação de culturas agrícolas é responsável por uma grande parte do consumo de água doce em todo o mundo. Em algumas regiões, o uso excessivo de água para irrigação já esgotou os recursos hídricos disponíveis, levando à desertificação e à escassez de água.

A agricultura muitas vezes utiliza fertilizantes e pesticidas que podem contaminar as águas subterrâneas e superficiais, causando poluição hídrica. O excesso de nutrientes, como nitrogênio e fósforo, provenientes de fertilizantes, pode causar a proliferação de algas e a eutrofização de corpos da água, prejudicando a vida aquática.

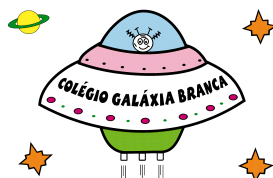
Estudos europeus apuraram que são desperdiçados todos os anos 88 milhões de alimentos. Em Portugal, estima-se que sejam descartados cerca de 1 milhão e 800 toneladas de alimentos todos os anos, o que corresponde a mais de 180 quilos por cada português. Cerca de 1/3 de todos os alimentos produzidos anualmente a nível mundial é desperdiçado.

O desperdício alimentar é um dos principais problemas a nível económico, ambiental e social que se verifica nos dias de hoje.

Segundo o estudo elaborado por uma empresa do setor alimentar, em média, cada português perde 28 euros por mês com o seu desperdício alimentar. Este valor aumenta para 33 euros no caso dos jovens entre os 18 e 24 anos. Esta empresa que combate o desperdício alimentar, realizou um estudo neste âmbito e verificou que, ao longo de um ano, são gastos, em média, por portugueses, 336 euros por más práticas de gestão alimentar.

O desperdício alimentar, além de, segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), ser capaz de alimentar 87 milhões de famílias apenas com um quarto do que é desperdiçado, é responsável por 8% dos gases de efeito estufa, libertando dióxido de carbono (CO₂), metano (CH₄) e óxido nitroso (N₂O), responsáveis pelo aumento da temperatura da Terra.

Educar as novas gerações para uma melhor utilização dos recursos e para a adoção de escolhas que promovam uma alimentação mais saudável e sustentável deve ser uma prioridade global e será esse o foco deste projeto.



Através de atividades, saídas pedagógicas e conversas com os alunos pretendemos abordar os seguintes temas:

- Como devemos preparar as nossas idas às compras?

Antes de ir às compras, fazer uma lista tendo em conta o que temos na dispensa e no frigorífico. Comprar apenas quantidades que temos a certeza que vamos consumir, evitando encher demasiado as gavetas, planejar as refeições da semana e comprar intencionalmente. Não ir às compras com fome.

- Que alimentos devemos privilegiar quando vamos às compras?

Produção local, da época, a granel e embalagens grandes em substituição das individuais.

- Como devemos guardar os alimentos em casa?

Organizar a despensa com os produtos mais antigos para a frente e os mais recentemente adquiridos para trás, de forma a garantir que consumimos primeiro o que está mais perto de se estragar;

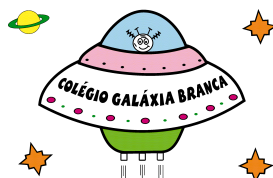
Organizar o frigorífico de forma eficiente, poupando energia e garantindo simultaneamente que os produtos ficam bem acondicionados.

Compreender os vários tipos de validade. Quando lê “consumir até”, isto remete para a segurança do alimento; por sua vez, “consumir de preferência antes de” remete para a qualidade do produto.

- Como preparar refeições e gerir as sobras?

Acertar a quantidade de comida necessária para cada refeição e evitar sobras. Quando existem sobras guardar em recipientes e pesquisar mais formas de cozinhar ou de reaproveitar sobras. Reaproveitar cascas de vegetais ou marisco e aparas de peixe ou carne crus para caldos aromáticos ou sopas. Congelar excedentes de comida pronta, em doses individuais, ou partilhar com familiares e vizinhos. Reaproveitar pão do dia anterior para torradas, açorda ou migas.

Utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes. Utilizar a fruta amolecida para preparar batidos de fruta ou fruta cozida/assada. Reaproveitar as sobras de batatas do dia anterior para fazer a base de uma sopa ou um puré de batata. Utilizar as sobras de peixe ou carne, para preparar uma salada ou um empadão. Aproveitar as sobras de



hortícolas para confeccionar uma sopa ou um esparregado. Aproveitar a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos. Não deitar fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas (cebola, limão ou laranja), aproveitar para fazer chá ou compotas.

No restaurante, levar para casa o que sobrar da dose pedida. Em buffets, preferir um prato pequeno e ser consciente na escolha e quantidade de alimentos.

Tendo por base esta temática podemos divergir para várias áreas que consideramos ser abordagens essenciais na infância.

Vamos relacionar estes conceitos com noções e práticas de uma alimentação saudável e de como a nossa postura durante as refeições influencia o modo como apreciamos os alimentos e os momentos de refeição em família.

Vamos falar sobre o nosso planeta, a sua geografia, a deficiente distribuição dos recursos e as diferentes culturas e práticas alimentares e ecológicas que existem nos vários países e continentes.

Contamos trazer receitas diferentes para mostrar o que se come num determinado país ou receitas criativas que mostrem aos alunos como reaproveitar e evitar o desperdício.

Será um ano cheio de novas aprendizagens, desafios e experiências culinárias.

Literatura aconselhada, que será utilizada em sala:

