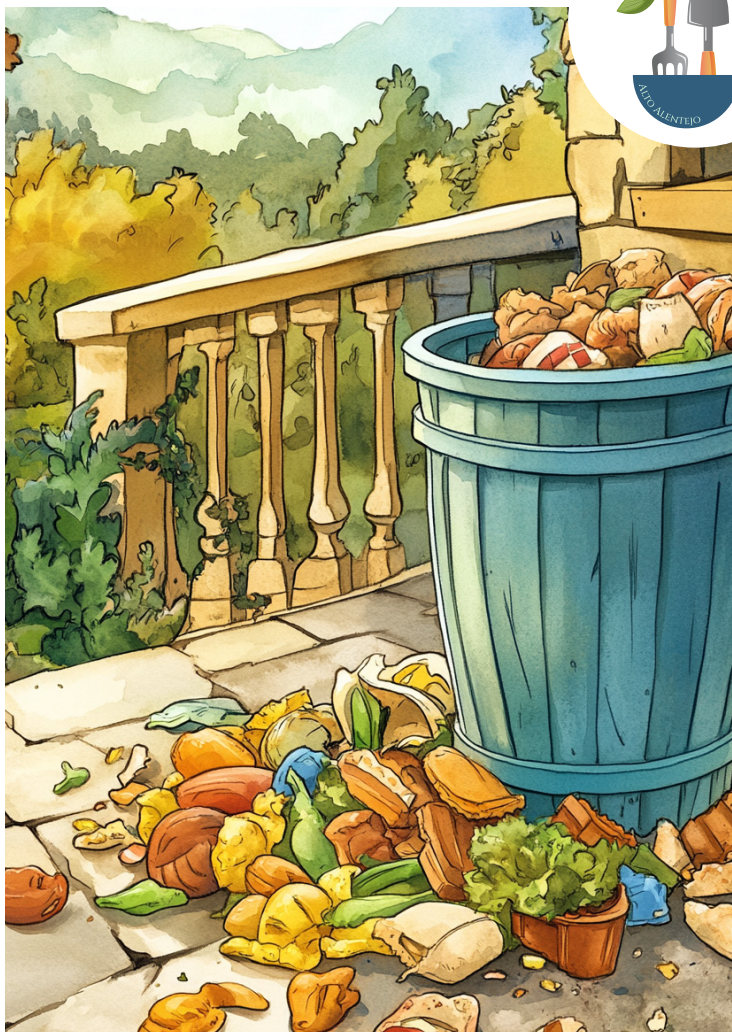


COMBATE AO DESPERDÍCIO

Tema 4

ALIMENTA
SÃ



O Projeto Alimenta Sã da responsabilidade da ADER-AL (Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo), da Leadersor (Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sor) e da CIMAA (Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo) tem como áreas de intervenção a Alimentação Sustentável, a Dieta Mediterrânica, e o Combate ao Desperdício Alimentar junto das comunidades escolares do 1º ciclo do distrito de Portalegre e da sua envolvente familiar.

“O lugar dos alimentos é no prato”

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Alimentação Saudável

EDIÇÃO

ADER-AL, Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo

Telefone: 245 366 723

www.ader-al.pt

REDAÇÃO E COORDENAÇÃO DE CONTEÚDOS

Terrius Food & Tourism Lda.

<https://terrius.pt>

DESIGN E PAGINAÇÃO

Leadermaze, Unipessoal Lda.

<https://margaridacardosodesigner.com>

IMAGENS

UpSideUp CCDTI, Lda.

TIRAGEM

200 exemplares

Este livro poderá ser descarregado gratuitamente através do site:

<https://alimentasa.pt/>

É autorizada a sua cópia e/ou impressão de forma a permitir a realização das atividades.

DATA DE IMPRESSÃO

Novembro 2024

Combate ao desperdício

A quantidade de alimentos que diariamente são desperdiçados em todo o mundo é preocupante. O desperdício alimentar é um problema global, com consequências graves em termos sociais, económicos e ambientais.

Sabendo que mais de metade do desperdício é gerado em nossas casas, facilmente identificamos que a forma como compramos, guardamos, preparamos e consumimos os alimentos tem uma grande influência.

A redução da perda e do desperdício alimentar é um esforço global importante no qual todos nós podemos e devemos participar – sobretudo nos países industrializados, as mudanças no comportamento dos consumidores podem reduzir significativamente a quantidade de alimentos desperdiçados. Envolver as crianças é um aspeto central no combate ao desperdício, pois são eles os adultos do futuro e o seu conhecimento e ações irão determinar como será a vida futura na Terra.¹



¹ FAO. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura Roma, Itália

ATIVIDADE 1 - Aproveitamento de frutas e/ou legumes muito maduros



Objetivo:

Fomentar o aproveitamento de frutas e/ou legumes muito maduros e sensibilizar as crianças para o desperdício alimentar.

Material necessário:

- Fruta e/ou legumes maduros (banana, maçã, manga, cenoura, entre outros)
- Aveia
- 1 ovo
- 2 laranjas

Desenvolvimento da atividade:

1. Preparar o material e utensílios inerentes à atividade.
2. Auxiliar as crianças na preparação e confeção das receitas propostas.

Batido em tons de laranja

Ingredientes:

- 1 cenoura crua cortada em rodela finas
- 1 maçã vermelha madura cortada em cubos
- Sumo de 2 laranjas
- Água fria q.b.

Preparação:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater muito bem.

Panquecas de aveia e banana

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia finos
- Canela q.b. (opcional)

Preparação:

1. Numa taça esmagar a banana com um garfo.
2. Adicionar a aveia, o ovo e a canela. Mexer bem e deixar repousar uns 10/15 minutos.
3. Fazer as pancakes numa frigideira anti-aderente.

Batido de banana

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 peça de fruta madura da época
- Canela em pó ou 2 folhas de hortelã (opcional)

Preparação:

1. Descascar as frutas e cortar em pedaços pequenos.
2. Transferir todos os bocados para um liquidificador.
3. Processar até que a mistura se torne homogénea.
4. Adicionar um pouco de água, de leite meio gordo ou de bebida vegetal até o batido obter a espessura desejada.
5. Se gostar junte canela ou hortelã.
6. Servir imediatamente após a preparação, ou congelar para usar no futuro.

ATIVIDADE 2 - Aproveitamento de “sobras”



Objetivo:

Fomentar o aproveitamento de sobras das refeições e sensibilizar as crianças para o desperdício alimentar.

Material necessário:

- Cascas de pêsego, abacaxi e cenoura
- Sobras de frango ou peru
- Hortelã
- Batatas
- Sal
- Azeite
- Cominhos
- Ovos
- Pimentos
- Gelo

Desenvolvimento da atividade:

1. Preparar o material e utensílios inerentes à atividade.
2. Auxiliar as crianças na preparação e confeção das receitas propostas.

Água de abacaxi e pêsego

Ingredientes:

- Cascas de pêsego
- Cascas de abacaxi
- Hortelã q.b.
- Gelo q.b

Preparação:

1. Lavar e colocar todos os ingredientes num jarro.
2. Adicionar gelo e água e deixar repousar por 15 minutos.
3. Servir e beber às refeições ou durante o dia com a família.

Chips de cascas de cenoura

Ingredientes:

- Cascas compridas de cenoura
- 1 colher de azeite
- Sal, pimenta e cominhos q.b.

Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 220°C.
2. Dispor as cascas num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e temperar com azeite, sal, pimenta e cominhos.
3. Levar ao forno por 10 minutos.
4. Ir retirando as cascas à medida que fiquem crocantes.

Salteado colorido de batatas

Ingredientes:

- Sobras de batatas cozidas cortadas em cubos
- 3 ovos
- Sobras de frango ou peru (cozidos ou assados)
- 2 pimentos vermelhos cortados em tiras finas
- 2 cenouras cortadas em tiras finas
- Salsa picada
- Azeite, sal e alho q.b.

Preparação:

1. Numa frigideira grande colocar o azeite, a carne desfiada, as batatas, o alho picado, as cenouras e os pimentos. Deixar saltear e ganhar cor.
2. Numa panela com água a ferver, escalfar os ovos.
3. Colocar tudo numa travessa com os ovos escalfados ao centro.
4. Servir bem quente e polvilhado com salsa picada.

ATIVIDADE 3 - Construção de um mini-viveiro



Objetivo: Permitir que as crianças possam ver como as plantas crescem a partir de pequenas sementes.

Material necessário:

- Sementes de legumes, ervas ou flores (à escolha das crianças)
- Substrato adequado para semear
- Garrafões/garrafas de plástico (reutilizados) ou vasos, de preferência biodegradáveis
- Placas identificadoras

Desenvolvimento da atividade:

1. Encher os vasos/embalagens com substrato.
2. Semear com uma profundidade de 2 vezes o tamanho das sementes.
3. Cobrir com o substrato.
4. Preparar os letreiros para identificar cada um dos vasos/embalagens.
5. Colocar num local abrigado ou protegido.
6. Quando germinarem, colocar num local com muita luz e não esquecer de regar.

Dicas

Podem reutilizar-se rolos de papel higiénico ou caixas de ovos para fazer o efeito dos vasos biodegradáveis. Não esquecer que calor e humidade são necessários para as sementes germinarem.



ATIVIDADE 4 - Plantação de uma horta



Objetivo: Permitir que as crianças percebam de onde vêm os alimentos e sensibilizá-las para um maior gosto por vegetais.

Material necessário:

- Sementes de legumes, ervas e flores
- Plantas jovens de hortícolas para transplantar
- Canteiros ou vasos com grandes dimensões
- Substrato adequado
- Fertilizante orgânico (líquido ou sólido)
- Placas identificadoras

Desenvolvimento da atividade:

1. Desenhar a horta com as crianças.
2. Encher o vaso ou canteiro com o substrato.
3. Semear e plantar registrando a data das sementeiras e plantações.
4. Fazer a colheita e, se possível, utilizar os vegetais com as crianças ou na confeção das refeições escolares.

Dicas

Um registo escrito dos cuidados tidos na horta e na colheita permite que as crianças vejam os resultados e aprendam o que funciona ou não.



ATIVIDADE 5 - Plantação de bolbos em vasos reutilizados



Objetivo: Mostrar formas criativas de reutilização de embalagens e explorar as artes plásticas.

Material necessário:

- Latas ou outras embalagens em material duro e resistente
- Substrato adequado para plantar em vaso
- Bolbos (escolher com as crianças os seus preferidos)

Desenvolvimento da atividade:

1. Comprar ou pedir que cada criança traga bolbos para plantar.
2. Aproveitar algumas embalagens para decorar e plantar (por exemplo: latas, garrafas de plástico, etc.).
3. Pintar ou identificar os vasos com o bolbo plantado.
4. Encher os vasos/embalagens com substrato.
5. Plantar os bolbos considerando o tamanho e a sua fase de crescimento e floração.

Dicas

Os bolbos dão origem a flores como: tulipas, narcisos ou jacintos. Podem ser escolhidos diferentes tipos de bolbos que em pouco tempo vão trazer muita cor para as salas/casas.

Verificar se as embalagens têm uma drenagem adequada para evitar o apodrecimento por excesso de água.



