

workshop

2.

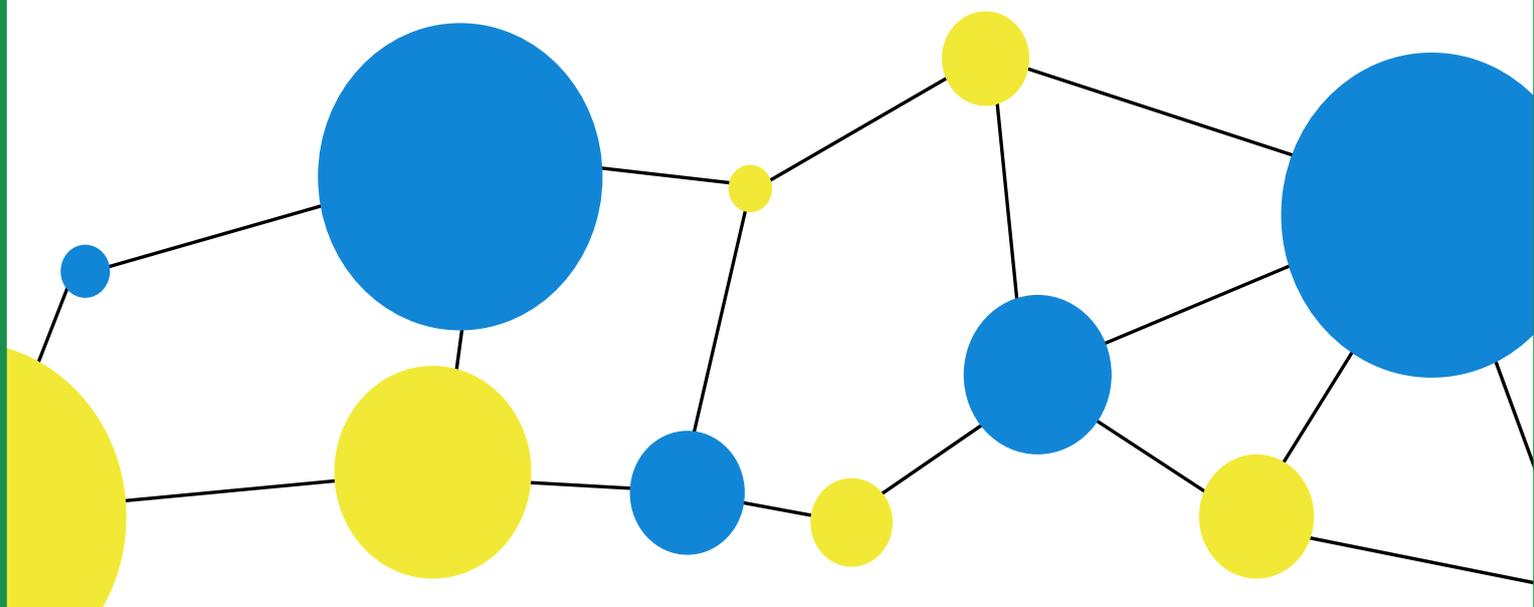


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

natal e comida

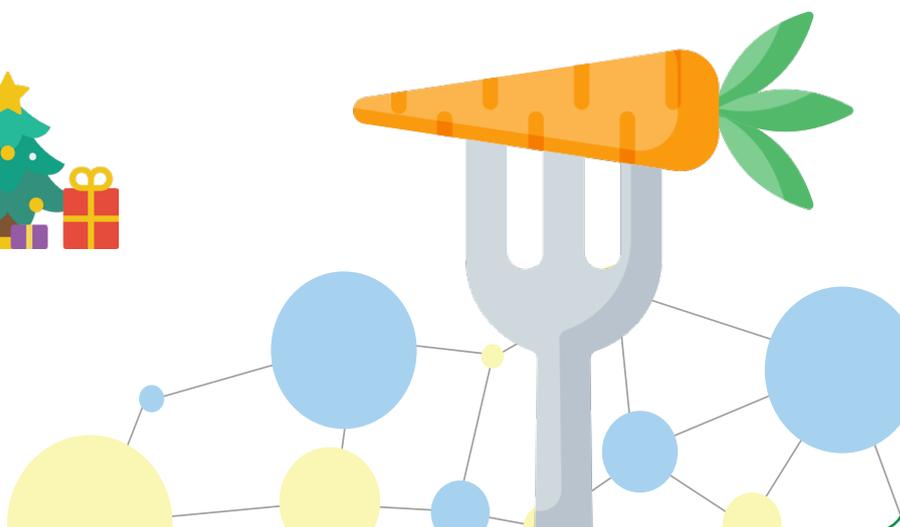


1 o que pretendemos alcançar com este workshop?

Sabias que se calcula que um terço dos alimentos do mundo é deitado fora? Vivemos num mundo capaz de produzir alimentos para todos, no entanto, em alguns países, as pessoas sofrem ou morrem de fome enquanto noutros a obesidade se tornou uma pandemia.

As férias são uma época em que se come muito. Parece que quanto mais comida e quanto mais exótica for, melhor. O excesso sem responsabilidade leva a toneladas de comida desperdiçada.

Neste workshop vamos falar sobre a quantidade de comida que desperdiçamos durante o Natal e como a podemos reduzir, bem como dar os primeiros passos para cuidar do nosso planeta e consumir de forma inteligente.



2 objetivos: após terminares este workshop, seras capaz de:

1. Economia Circular

- Ter um conhecimento básico sobre o que é a economia circular, o seu significado, utilização e objetivos, relativamente ao consumo alimentar responsável.

2. Desperdício alimentar (cenário negativo)

- Saber como planear a comida para o Natal e reduzir a utilização de refeições Pronto-a-Come.
- Explicar por que razão é importante ser mais ecológico durante o Natal.
- Falar sobre o impacto negativo que o desperdício de alimentos tem no ambiente durante o Natal.

3. Consumo sustentável (cenário positivo)

- Compreender formas de consumo responsável e reduzir o desperdício alimentar.
- Utilizar produtos com baixo custo ambiental (por exemplo, alimentos locais e sazonais em vez de carne, peixe, etc.). Compreender a compostagem e o seu impacto positivo no ambiente.

3 introdução teórica: o que é a economia circular? como podemos tornar o nosso consumo mais sustentável?

Dadas as perspectivas de crescimento da população mundial, num meio onde a escassez de recursos prevalece, é muito importante que todos os elos da cadeia agroalimentar trabalhem para alcançar uma maior eficácia nos seus processos, reduzir o consumo de recursos e energia e minimizar o impacto ambiental.

A indústria alimentar é muito sensível ao impacto das alterações climáticas na quantidade e qualidade das matérias-primas agrícolas. Por conseguinte, esta indústria deve apostar em práticas sustentáveis que procurem garantir a segurança do abastecimento e a preservação do ambiente natural e da sua biodiversidade, bem como a melhoria das condições socioeconómicas das comunidades locais.

Hoje em dia, a população está em crescimento contínuo. Para haver comida para todos, num ambiente de escassez de matérias-primas no setor agroalimentar, é necessário:

Sensibilizar os agricultores para a responsabilidade e utilização eficiente dos recursos.

Desenvolver um fornecimento de matérias-primas que respeite os recursos e a biodiversidade.

Aumentar a consciência da pegada ambiental da produção alimentar e melhorar a sua eficácia. Atuar em conjunto ao longo de toda a cadeia de produção agroalimentar para reduzir o desperdício alimentar.

Promover boas práticas ambientais em toda a cadeia agroalimentar: produtores, vendedores e consumidores.

Promover a consciência ambiental em toda a cadeia agroalimentar, através de formação, comunicação e divulgação de conhecimentos, sobre este tema, entre empregadores, trabalhadores e consumidores.

* Fonte de informação: "La Economía Circular en el Sector Agroalimentario", ADICAE: Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros.

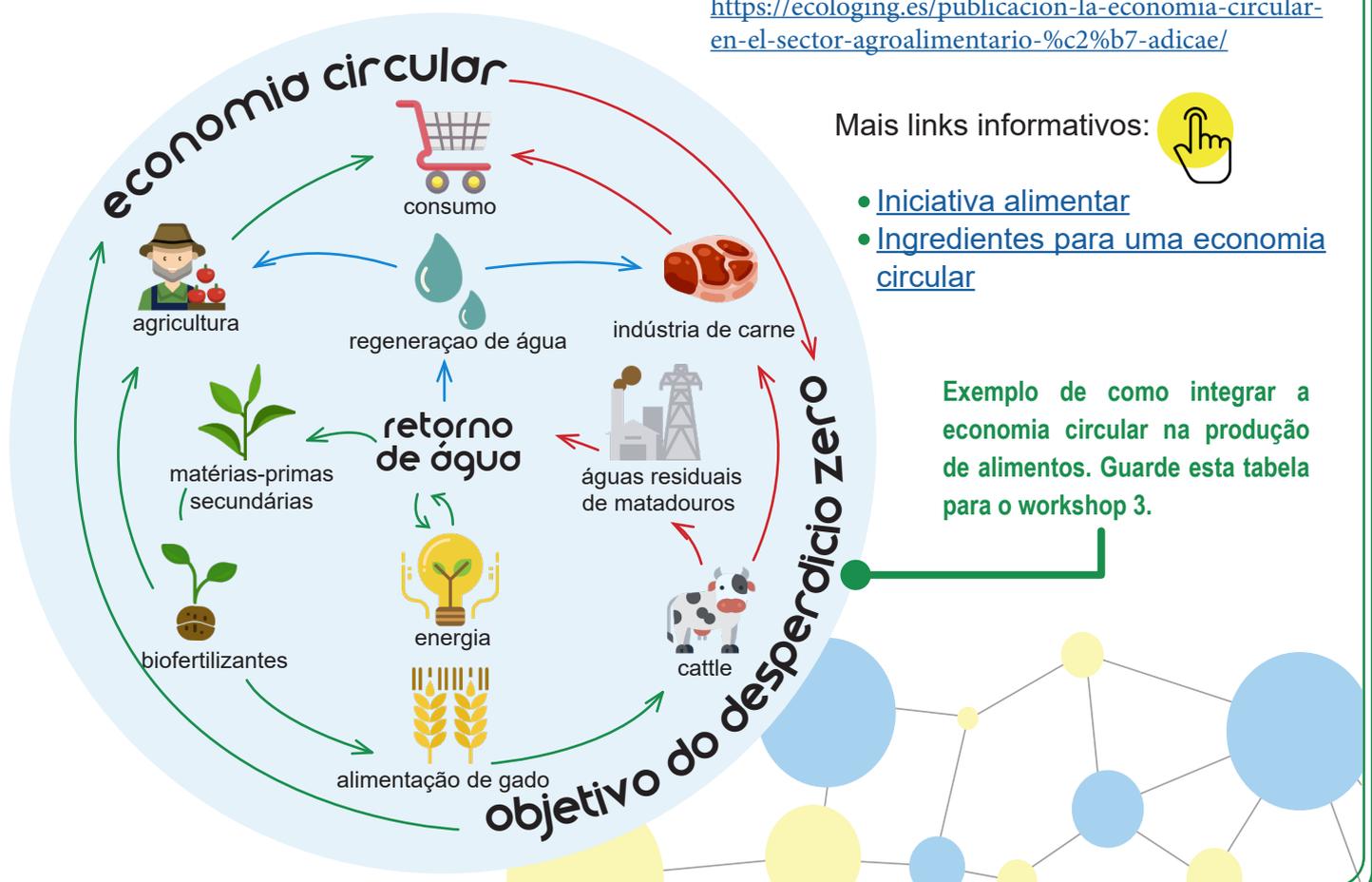
<https://ecologing.es/publicacion-la-economia-circular-en-el-sector-agroalimentario-%c2%b7-adicae/>

Mais links informativos:



- [Iniciativa alimentar](#)
- [Ingredientes para uma economia circular](#)

Exemplo de como integrar a economia circular na produção de alimentos. Guarde esta tabela para o workshop 3.





o desperdício alimentar: cenário negativo

O Natal é a época do ano que nos faz pensar na nossa forma de consumo e nos faz tomar medidas para reduzir os resíduos que geramos, nestas datas e ao longo do ano. Muitos alimentos são desperdiçados ao longo de toda a cadeia alimentar, desde a produção agrícola ao consumo final nas nossas casas, e as causas do desperdício alimentar variam nas diferentes partes do mundo.



Desperdício alimentar.



Excesso de comida de Natal.



Excesso de produção.

Que quantidade de comida é desperdiçada atualmente?

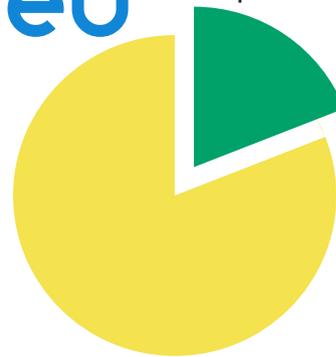
A nível mundial, aproximadamente, um terço dos alimentos produzidos para consumo humano é desperdiçado, o que representa cerca de 1,3 mil milhões de toneladas por ano (inclui cereais, frutas, legumes, oleaginosas, carne, laticínios e peixe) e aumenta principalmente durante a época de férias

na
eu

estima-se
que

20%

do total dos alimentos
produzidos são



**destruídos ou
desperdiçados.**

88 MILHÕES DE
TONELADAS
ou **173** KG/PESSOA



de alimentos são desperdiçados todos os anos. Os custos estimados são de 143 mil milhões de euros.

* Fonte de informação: <https://www.rferl.org/a/global-food-waste/29602025.html>

Problemas ambientais que os resíduos alimentares causam:

- um terço dos alimentos produzidos no mundo está em decomposição;
- os resíduos alimentares acabam por gastar quase um quarto do nosso abastecimento de água sob a forma de alimentos não consumidos;
- o crescimento e o transporte dos alimentos que vão para o lixo emite tanta poluição de carbono como 39 milhões de veículos de passageiros.



O que fazer?

A nível individual, como consumidores, devemos melhorar o nosso comportamento, estar mais conscientes na seleção e compra de alimentos e na sua utilização. Por exemplo, não nos devemos deixar levar pelas “normas estéticas” impostas pelos supermercados. Devemos selecionar e comprar frutas e legumes que tenham “imperfeições”, melhor ainda se forem comprados diretamente a pequenos produtores. Assim, previne-se que os alimentos que não cumprem os padrões de peso, tamanho e aparência sejam descartados (é importante mencionar que as “imperfeições” não alteram o sabor ou a contribuição nutricional dos alimentos).



Recusar o que não precisamos e mudar a forma como produzimos e consumimos, redesenhando os modelos de negócio, bens e embalagens, a fim de reduzir a utilização de recursos e o desperdício.

Minimizar a quantidade, toxicidade e pegada ecológica do consumo. Utilizar produtos ou componentes para o mesmo fim para o qual foram concebidos ou reciclá-los. A reciclagem é o processo de transformação de resíduos, ou produtos indesejados, em novos produtos com valor ambiental.

Verificar, limpar ou reparar produtos, ou componentes de produtos, que se tenham tornado resíduos, para que possam ser reutilizados sem qualquer outro pré-processamento.

Recuperação de material de alta qualidade a partir de fluxos de resíduos recolhidos separadamente.

Tecnologias para recuperar materiais de resíduos não triados para reciclagem e consequente reutilização em várias áreas, tais como a construção.

O que não pode ser recuperado a partir de resíduos mistos é biologicamente estabilizado antes da deposição em aterro.

Opções que não permitem a recuperação de materiais têm um elevado impacto ambiental e criam efeitos de bloqueio que ameaçam a transição para Resíduos Zero; resíduos para incineração energética, co-incineração, plástico para combustível, deposição em aterros de resíduos não estabilizados, gaseificação, pirólise, despejo ilegal, queima a céu aberto e lixo.



Mais links de informação:



* Informação em pirâmide da Zero Waste Europe

<https://zerowasteurope.eu/2019/05/a-zero-waste-hierarchy-for-europe/>

- [5 formas como o desperdício alimentar está a destruir o nosso belo planeta](#)
- [Desperdício Alimentar: Um Problema Económico e Ambiental](#)
- [O Dia Internacional sobre Perda e Desperdício de Alimentos é sobre educar e iniciar a mudança ...](#)





consumo sustentável: cenário positivo



Há milhões de pessoas que passam fome e que lidam com muitos recursos naturais na produção e distribuição de alimentos. Deitar alimentos fora pode mesmo ser considerado ofensivo para a realidade social e ambiental do planeta. Entre

todas as soluções para proteger o ambiente está, também, uma dieta sustentável e a compostagem dos alimentos, em vez de os deitar fora.

Quer faça uma dieta omnívora, pescetariana, vegetariana, vegana ou siga qualquer outra dieta, pode contribuir para o ambiente de muitas maneiras.



- Uma dieta omnívora inclui tanto alimentos vegetais como animais. É a dieta mais comum entre os seres humanos, e muitos outros animais são também omnívoros.

Existe uma grande variedade de dietas omnívoras, pelo que as generalizações são difíceis de fazer. No entanto, uma dieta omnívora equilibrada fornece todos os nutrientes necessários e contribui para a saúde.



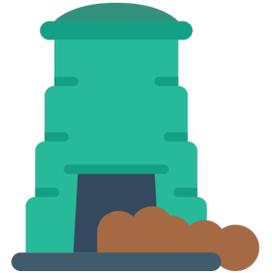
- Uma dieta vegetariana tem por base vegetais na alimentação. Esta inclui frutas, vegetais, feijões secos e ervilhas, grãos, sementes e nozes. Não existe só um tipo de dieta vegetariana. Pelo contrário, os regimes alimentares vegetarianos enquadram-se, normalmente, nos seguintes grupos:

- A dieta vegana, que exclui toda a carne e produtos de origem animal.
- A dieta lactovegetariana, que inclui alimentos vegetais e produtos lácteos.
- A dieta ovolactovegetariana, que inclui tanto os produtos lácteos como os ovos.



Compostagem

A compostagem é a melhor forma de fornecer nutrientes ao solo, o que tem um impacto crucial no crescimento saudável das nossas plantas e jardins. A compostagem é obtida a partir de materiais orgânicos, que faziam parte de seres vivos, quer animais quer vegetais, em combinação com algum solo. Para fazer compostagem pode utilizar alguns restos dos seus alimentos de Natal que normalmente seriam atirados para o lixo, pelo que é, também, uma forma de reduzir os resíduos.



Se tiver um pequeno jardim, um quintal com relva ou plantas em casa, a compostagem é uma das suas melhores opções.

Benefícios da Compostagem:

- Amaciador de solos: com a compostagem, está a criar um húmus rico para o seu relvado e jardim. Este adiciona nutrientes às suas plantas e ajuda a reter a humidade do solo. Não o chamam “ouro negro” por acaso.

- Reciclagem do lixo de cozinha e de jardim: a compostagem pode reter até 30% dos resíduos domésticos que iriam para o lixo. Este facto é importante porque, quando a matéria orgânica chega ao aterro, falta-lhe o ar de que necessita para se decompor rapidamente. Em vez disso, cria gás metano nocivo à medida que se decompõe, aumentando a taxa de aquecimento global e as alterações climáticas.

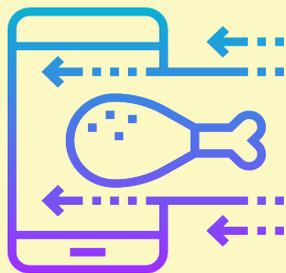
- Introduz organismos benéficos no solo: os organismos microscópicos no composto ajudam a arejar o solo, decompõem materiais orgânicos para uso vegetal e evitam doenças nas plantas.

- Bom para o Ambiente: a compostagem é uma alternativa natural aos fertilizantes químicos quando aplicada em relvados e canteiros de jardim.

- Reduz os Resíduos em Aterros Sanitários: a maioria dos aterros estão a ficar cheios rapidamente; muitos já fecharam. Um terço dos resíduos dos aterros é composto por materiais compostáveis. Desviar estes resíduos do aterro significa que os nossos aterros durarão mais tempo (e o mesmo acontecerá com os nossos espaços selvagens).



Dicas para um jantar de natal sustentável:



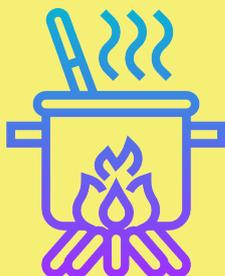
1) Planear o menu: fazer o menu e uma lista dos produtos de que precisamos não só nos ajuda quando estamos a cozinhar, mas também no momento de fazer as compras.



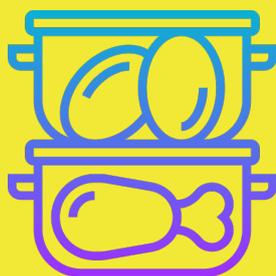
2) Armazenar corretamente os alimentos: guardar as compras novas no fim do armário e colocar as mais antigas à frente para serem consumidas primeiro.



3) Tirar partido de tudo: muitos dos produtos que usamos para cozinhar são muito versáteis, tais como peixe, carne, alguns vegetais e batatas - alimentos que podem ser cozinhados de diversas maneiras e a partir dos quais podemos preparar pratos diferentes.



4) Cozinhar com consciência: numa época em que se fala com muita frequência de atenção e consciência de tudo o que comemos, é imperativo que prestemos também atenção enquanto preparamos as nossas refeições.



5) Não deitar comida fora: se tem sobras, porque não guardá-las num tupperware? Arranje um lugar no frigorífico e, se vir que não o vai consumir tão cedo, congele para mais tarde.

Mais links com informação:



- [13 formas de ter um Natal verde e amigo do ambiente](#)
- [Planear um Jantar de Natal Sustentável sem Sentimento de Culpa](#)
- [Compostagem: Benefícios](#)

4 folha tipo desperdício de comida

Idades entre 6 e 10 anos. Circula as imagens de resíduos que pode reutilizar.



Idades entre 11 e 15 anos. Dá exemplos de...

1) Os resíduos biodegradáveis podem ser degradados ou decompostos pela natureza.
Dá exemplos de resíduos biodegradáveis: _____.

2) Os resíduos não biodegradáveis não podem ser degradados ou decompostos pela natureza.
Dá exemplos de resíduos não biodegradáveis:
_____.

Idades entre 16 e 20 anos. Discussão

- 1) Quando foi a última vez que deitou comida fora? Que tipo de comida era? Por que a deitou fora?
- 2) De que forma é que todos nós desperdiçamos comida em casa durante o Natal? De que forma desperdiçamos comida durante o ano?
- 3) Por que é importante não deitar comida fora? Considere: ética, ambiente, economia, etc.

4 Folha tipo consumo sustentável

Idades entre 6 e 10 anos. Faz corresponder os produtos ao contentor a que pertencem.



COMPOSTAGEM

RECICLAGEM

Idades entre 10 e 15 anos. Faz a tua lista de mercearias e usa os restos guardados no teu frigorífico para seres criativo e preparares o teu jantar de Natal sustentável.



Lista de compras

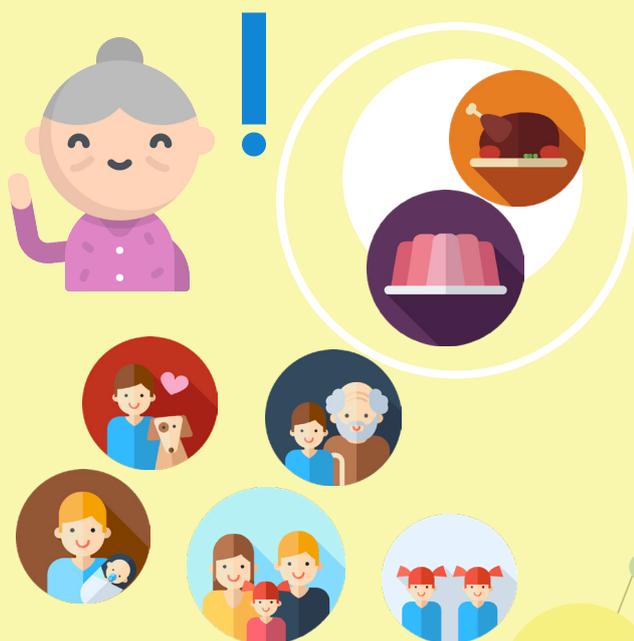
Idades entre 16 e 20 anos. Dá 5 exemplos de causas de desperdício alimentar e as possíveis soluções para cada uma das causas.

causas	soluções

5 role-play

Jogo de role-playing.

Vai reunir-se no Natal com a sua família na casa da sua avó. São 25 pessoas e a sua avó prepara sempre muita comida para todos. Sobram sempre restos após o jantar que, na maioria das vezes, acabam no caixote do lixo. Pense e prepare uma apresentação que demonstre um jantar de Natal sustentável e bem sucedido. Apresente a forma mais sustentável de comprar alimentos, o que vai comprar, como vai conseguir atingir o desperdício zero, o que seria benéfico para o ambiente, e como a comida que a avó faz seria reduzida de forma significativa.



Fonte dos ícones: "Flaticon", www.flaticon.com

6 mais atividades

Se quiseres continuar a aprender sobre economia circular, eficácia, sustentabilidade e consumo responsável, aqui estão vários links para obter mais informações:

Idades entre 6 e 10 anos: digital breakouts.

Idades entre 11 e 15 anos: escape rooms

Idades entre 16 e 20 anos: webquest

7 conclusão

Depois deste workshop gostaríamos de discutir e refletir sobre o que aprendeste.

O que aprendeste?

Mudavas alguma coisa relacionada com o teu consumo diário?

Gostavas de partilhar esta informação com a tua família, de forma a teres um Natal mais sustentável no próximo ano?



2019-1-UK01-KA204-06144
ICE-CAP Waste not Want not



CREATIVE EXCHANGE



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue
Federazione svizzera per la formazione continua
Swiss Federation for Adult Learning



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

