



waste not want not

# BUZZ BEE

## AS AVENTURAS DOS ECO-KIDS

Banda Desenhada Dois - Fevereiro - Alimentação

Eu sou o Ricardo

Eu sou a Bruna

Eu sou o Daniel e estes são os meus amigos Ricardo, Bruna e Marco! Junta-te a nós na nossa aventura para tornar o mundo um lugar melhor, um passo de cada vez!

Eu sou o Marco



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia





# Dicas para os pais

## Envolve toda a família, apenas com alguns passos simples:

**Demonstrar:** dentro do nosso frigorífico, encontramos produtos com os quais podemos preparar refeições requintadas. Apenas tem que ser criativo e estar disposto a preparar refeições deliciosas. Os ingredientes que sobram dessas refeições também podem ser utilizados para fazer outras refeições, como sopas! Mostre às crianças que tal é possível, abrindo o seu frigorífico e criando uma refeição a partir dos seus "restos".

**Desenvolver a compreensão:** explique às crianças o impacto que os resíduos alimentares podem ter no ambiente - quando os alimentos são produzidos e depois são deitados fora, há um enorme desperdício de recursos. As crianças devem saber que os alimentos não devem ser desperdiçados e que as suas embalagens devem ser devidamente recicladas para bem do planeta.

**Proporcionar oportunidades:** os alimentos biológicos não utilizam produtos químicos, como pesticidas, fungicidas ou herbicidas. Esta alimentação é excelente para o nosso corpo. Se tem uma horta, porque não tentar plantar os seus próprios alimentos! Desta forma, você e os seus filhos saberão exatamente o que está nos alimentos que estão a comer!

**Conversar:** todas as crianças deitam fora alimentos e respetivas embalagens em algum momento; mas deve ser-lhes ensinado o valor de limitar o desperdício de alimentos e reciclar todas as embalagens. Porque não conversar com as crianças sobre como o desperdício alimentar pode ser utilizado para alimentar outras famílias que têm menos recursos financeiros e sobre como os bancos alimentares permitem redistribuir alimentos a essas famílias, que de outra forma seriam desperdiçados. Fale com as crianças sobre o desperdício de alimentos e responda a quaisquer perguntas que possam ter.

## Atividade Divertida para Jovens Alunos

Juntamente com um adulto, porque não fazer um plano para plantar frutas e legumes no teu jardim ou para criar um jardim interior de ervas aromáticas, caso não haja espaço exterior. Através desta atividade, terás participado no cultivo da tua própria comida! Quando tiveres decidido o que cultivar, desenha a tua plantação de frutas, legumes ou hortaliças. Lembra-te: assim que as tuas frutas, legumes ou ervas tiverem crescido, podes ajudar a preparar um prato delicioso com o que colheste!



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

2019-1-UK01-KA204-061444



S V E B  
F S E A

With the support of

**movetia**

Austrian and Maltese  
Exchange of mobility  
Experts in mobility  
Exchange and mobility