



Três Ingredientes Salvos do Lixo

OBJETIVO

Identificar situações de **desperdício alimentar** no dia a dia e desenvolver estratégias simples para **aproveitar alimentos**, reduzindo perdas e promovendo uma alimentação mais sustentável.

A TUA MISSÃO

Durante **3 dias**, observa os alimentos que são mais frequentemente desperdiçados em tua casa.

Depois, escolhe **três ingredientes** e encontra uma forma de os **aproveitar**.

Passo 1 — Observa o desperdício

Durante os 3 dias, regista:

- Que alimentos foram mais desperdiçados?
- Em que momento isso aconteceu? (sobras, alimentos estragados, partes não usadas)

REGISTO:

Passo 2 — Escolhe os ingredientes

Indica os **três ingredientes** que decidiste salvar:

1.

2.

3.



Passo 3 — Dá-lhes uma nova vida

Regista como aproveitaste cada ingrediente:

Ingrediente	O que fizeste para o aproveitar?

Passo 4 — Compara o desperdício

Reflete e responde:

- Quanto desperdiçavas **antes** deste desafio?
- Quanto desperdiçaste **durante** estes 3 dias?

COMPARAÇÃO:

REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste com este desafio sobre o desperdício alimentar e as tuas escolhas na cozinha?

DICA FOODWISELAB

Aproveitar sobras, usar partes esquecidas dos alimentos e planear refeições são passos simples que ajudam a **reduzir o desperdício**, a poupar dinheiro e a proteger o planeta.