



## Semana Desperdício Quase Zero

### OBJETIVO

Perceber como o **desperdício alimentar** acontece no dia a dia e experimentar estratégias simples para o **reduzir**, poupando recursos, dinheiro e protegendo o ambiente.

### A TUA MISSÃO

Durante **7 dias**, observa, intervém e compara hábitos relacionados com o desperdício alimentar em tua casa.

#### Passo 1 — Observa

Ao longo da semana, identifica:

- **Que alimentos são mais frequentemente desperdiçados?**

---

---

#### Passo 2 — Escolhe três alimentos

Seleciona **três alimentos** que normalmente acabam no lixo:

1. 

---
2. 

---
3. 

---

#### Passo 3 — Dá-lhes uma segunda vida

Para cada alimento, encontra uma forma de o **aproveitar**:

| Alimento | O que acontecia antes | O que fizeste agora |
|----------|-----------------------|---------------------|
|          |                       |                     |
|          |                       |                     |
|          |                       |                     |

(ex.: sobras → sopa | fruta madura → batido | pão duro → torradas ou pão ralado)



#### Passo 4 — Avalia no fim da semana

Reflete e responde:

- Quanto lixo alimentar conseguiste reduzir?

---

- Que hábitos foram mais fáceis de manter?

---

- O que foi mais difícil?

---

---

#### REFLEXÃO FINAL

Que impacto achas que estas mudanças podem ter:

- no ambiente? \_\_\_\_\_
- no orçamento da tua família? \_\_\_\_\_

#### DICA FOODWISELAB

Reduzir desperdício começa com **atenção, planeamento e criatividade**. Pequenas mudanças repetidas fazem uma grande diferença ao longo do tempo.