



Eco-Escolas ABAE



# ESCOLA BÁSICA HORTA DO CARMO

Ano letivo de 2019/2020  
26 de Maio de 2020

**PROJETO:**  
**Os Suspeitos do Costume...em Casa**

*Trabalho realizado pelos alunos do 4º ano*



## Como reduzir a produção de lixo no dia a dia

### Planeie as suas compras

Organizar as suas compras vai contribuir para o consumo consciente: é duplamente benéfico, pois você economiza e ao mesmo tempo reduz o desperdício, tanto de comida quanto de produtos. Faça uma lista com todos os itens e as quantidades que você utiliza entre uma compra e outra e analise o que não é bem aproveitado.

# 12 gestos para evitar o desperdício alimentar

Todos os anos, os portugueses deitam fora um milhão de toneladas de alimentos, mas há gestos pequenos que pode fazer para evitar esta realidade e reduzir o desperdício alimentar. Saiba como.

### PARTILHE



É uma dura realidade: estima-se que em Portugal, cerca de 360 mil pessoas passam fome. Mas o desperdício alimentar é a outra face da moeda: todos os anos, os portugueses deitam fora um milhão de toneladas de alimentos. Cabe a cada um de nós ajudar a contrariar esta realidade, com pequenos gestos diários, que podem marcar a diferença.

### 12 Estratégias para evitar o desperdício alimentar:

1.

Planeie as refeições e elabore uma lista de compras antes de ir ao supermercado;

2.

Consulte o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alargado;

**3.**

Comece por utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes;

**4.**

Utilize a fruta amolecida para preparar batidos de fruta ou fruta cozida/assada;

**5.**

Reaproveite as sobras de batatas do dia anterior para fazer a base de uma sopa ou um puré de batata;

**6.**

Utilize as sobras de peixe ou carne, para preparar uma salada ou um empadão;

**7.**

Aproveite sobras de hortícolas para confecionar uma sopa ou um esparregado – o que resultaria em desperdício alimentar, torna-se num delicioso manjar;

**8.**

Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche;

**9.**

Aproveite a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos;

**10.**

Não deite fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas (cebola, limão ou laranja), aproveite-as para fazer chá ou compotas;

**11.**

Cozinhe apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que irão consumir a refeição;

**12.**

Congele os alimentos confecionados que sobrem ou coloque-os no frigorífico em re



Como reutilizar os recipientes de plástico



[http://www.tratolixo.pt/img/content/educacao\\_ambiental/Prevencao\\_residuos\\_casa.pdf](http://www.tratolixo.pt/img/content/educacao_ambiental/Prevencao_residuos_casa.pdf)

Porta-lápis/canetas feitos com materiais reutilizáveis:



Reutilizando latas







# Conheça os materiais recicláveis

## Papel



Jornais, revistas, cadernos e papel de embrulho, embalagens da Tetra Pak, caixas de papel e papelão

## Metal



Latas de alumínio, aço, pregos, parafusos, arames, produtos de ferro, zinco e bronze

## Plástico



Garrafas de refrigerante, água, brinquedos, potes e frascos de produtos

## Vidro



Garrafas de água, refrigerante e cerveja, frascos de conservas

## Óleo de cozinha

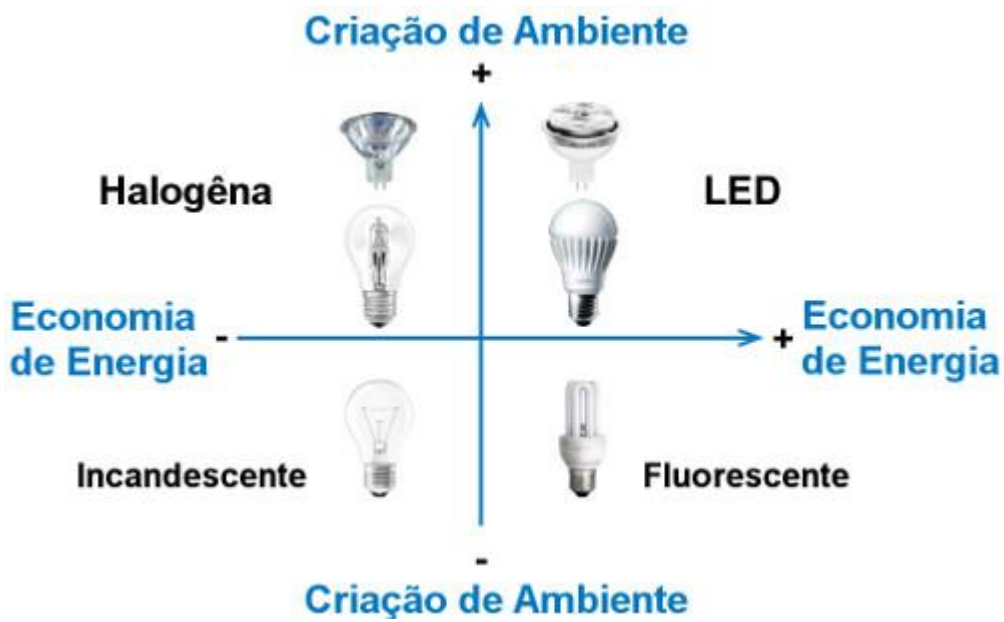
Óleo usado (colocar em garrafa PET)

Coleta seletiva é um sistema de recolhimento de materiais recicláveis: papéis, plásticos, vidros, metais e orgânicos, previamente separados e que podem ser reutilizados ou reciclados



Fonte: Programa de Coleta Seletiva de Votorantim

Opte por lâmpadas de baixo consumo:



Opte pela utilização de sacos de pano para o transporte do pão e não pelos sacos de plástico descartável a embalar o pão.



Opte por leguminosas a granel em fracos de vidro em vez de enlatadas





Compre preferencialmente sabão em vez de gel de ducha: o sabão utiliza menos embalagem, o que permite diminuir a quantidade de resíduos! Se usar gel, escolha embalagens maiores e com possibilidade de recarga.





Quem não sonha em comer alimentos frescos todos os dias, além de saudáveis e recém colhidos? As ervas aromáticas podem potencializar o sabor de uma receita e também são bastante utilizadas em chás.

O [Westwing](https://www.westwing.com.br/revista/dicas-praticas/6-ervas-aromaticas-essenciais-na-cozinha/) listou 6 tipos de ervas aromáticas que são essenciais na horta de um cozinheiro e algumas dicas para quem quer cultivar em casa.

<https://www.westwing.com.br/revista/dicas-praticas/6-ervas-aromaticas-essenciais-na-cozinha/>



## Pudim de peixe colorido

texto: Ana Luísa Bernardino

Desperdiçar comida não é só deixar restos no prato. Quando deitamos fora talos de legumes, cascas de frutas ou comida que achamos que já está quase estragada, também estamos a contribuir para esse desperdício. E daqui resultam consequências graves, que têm impacto em vários setores — alguns deles improváveis — da sociedade. Mas antes de lá chegarmos, vamos conhecer alguns dados.

“Segundo um estudo sobre Desperdício Alimentar realizado em 2012, desperdiçam-se cerca de 1031 mil toneladas de alimentos por ano”, explica à NiT Gonçalo Moreira Guerra, vice-presidente da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN). **Deste número, 324 mil toneladas provêm da “má gestão alimentar em casa”**. De acordo com o especialista, o pão, os produtos hortícolas e a fruta são os produtos que mais vão parar desnecessariamente ao lixo.

O primeiro impacto do desaproveitamento da comida recaí sobre o ambiente: “Todo o processo de produção de alimentos induz a algum impacto ambiental, seja pelos recursos hídricos que necessita, seja pelo consumo de energia ao nível do processamento industrial, ou pela pegada de carbono até chegar ao consumidor., explica.

Ou seja, “se os alimentos não forem consumidos, todos estes gastos terão sido em vão. “Por outro lado, há ainda consequências a nível económico, porque muitos alimentos do mercado acabam por não serem comercializados e, assim, não se cobrem os gastos a que a produção obrigou.”

Por último, há as consequências nutricionais. De acordo com Gonçalo Guerra, “**temos também de pensar nos nutrientes existentes nos alimentos e que estamos a desperdiçar.**” Este pensamento será válido para os alimentos que são desperdiçados por inteiro, mas também para aqueles que são desperdiçados apenas em parte, como cascas, talos, ou folhas, que também têm também uma riqueza nutricional

<https://nit.pt/fit/03-22-2016-dicas-e-receitas-para-acabar-com-o-desperdicio-alimentar-em-casa>





<https://nit.pt/fit/03-22-2016-dicas-e-receitas-para-acabar-com-o-desperdicio-alimentar-em-casa>

Sempre que possível, armazene os produtos alimentares em vácuo, que permite preservar melhor as suas qualidades durante um maior período de tempo, evitando assim a sua deterioração e consequente eliminação para o “lixo”.





<https://www.sous-vide.cooking/pt-pt/diferentes-tipos-de-tamanho-de-sacos-de-vacuo-para-a-conservacao-de-alimentos/>

Opte por iogurtes tipo familiar







logurte caseiro

Lucas dos Santos Livramento



logurtes individuais



### **Compostagem Doméstica**



Mini compostor com adubo natural e ecológico para semear tomatinhos cherry (guardam-se as sementes de coloridos e espera-se que comecem a germinar).

Reaproveitamento de um resíduo reciclável e outro que iria para o aterro (garrafão de água e collants rotas).

Conceito de aterro (a uma escala micro), escavação que é impermeabilização (garrafão).

Os líquidos são recolhidos e tratados numa estação de tratamento de águas residuais (depósito e por isso fazem-se furinhos).

Na compostagem esse líquido é um adubo natural muito concentrado, sendo necessário diluir.

Começa-se a pôr argila ou terra, e de seguida os resíduos que camiões do lixo descarregam os sacos do lixo que são colocados no contentor indiferenciado.

Coloca-se novamente terra. Nos aterros quando uma célula está cheia coloca-se terra por cima.

Fazem-se camadas, intercalando resíduos e terra até estar completo.

Por fim, os animais ajudam na decomposição da matéria orgânica, minhocas, caracóis, fungos (bolos), bactérias que não se veem mas fazem a comida cheirar mal e criam gases que resultam da respiração (metabolismo).



João Pragané, n.º 5, 4ºC, EB Horta do Carmo







**Para que serve – 8 benefícios da casca de banana – Para Que Serve e Propriedades**

<https://www.mundoboaforma.com.br/8-beneficios-da-casca-de-banana-para-que-serve-e-propriedades/>

Lucas dos Santos Livramento