

10 DICAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR NA CANTINA DA ESCOLA



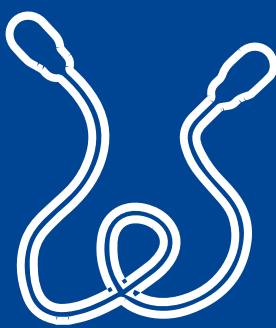
MÚSICA DE RELAXAMENTO

Há estudos que afirmam que o nível de ruído e a agitação num refeitório escolar estão relacionados com a quantidade de resíduos alimentares aí produzidos. Ao tocar música relaxante e ambiente na cafetaria, contribuimos para a redução do nível de ruído global e, conseqüentemente, de desperdício de alimentos..



ALMOÇAR DEPOIS DE JOGAR

Alguns estudos mostram que se as crianças e os alunos almoçarem depois de irem para o recreio (para brincar, correr, saltar...), comem o almoço melhor, e há menos desperdício alimentar.



MUDAR DO TABULEIRO PARA O PRATO

Há estudos científicos que observaram que servir a comida em pratos, em vez de tabuleiros, leva os alunos a deitarem menos comida fora. Isto pode dever-se a uma melhor retenção da temperatura dos alimentos, uma vez que não são servidos todos de uma só vez. Ao mesmo tempo, permite aos alunos ajustar a porção do segundo prato com base na sua fome depois de ter comido o primeiro.



MEDIR OS RESÍDUOS

Fazer com que as crianças e os alunos separem os restos dos seus pratos em diferentes caixotes que sejam visíveis ajuda-as a compreender a quantidade de comida que foi desperdiçada.



O PÃO, COM MODERAÇÃO

TORNAR A FATIA DE PÃO OPCIONAL PARA QUE NÃO ACABE NO PRATO OU NO TABULEIRO. O PÃO QUE NÃO FOR LEVADO PODE SER UTILIZADO MAIS TARDE COMO LANCHE, ACOMPANHADO DE UM PEDAÇO DE CHOCOLATE, QUEIJO, ETC.



COM A FRUTA, NÓS FACILITAMOS TUDO!

Se notar que as crianças e alunos não estão a terminar a fruta, tente ensinar-lhes formas de a cortar para que seja mais fácil para elas saboreá-la e aproveitá-la ao máximo. Uma alternativa é oferecer pedaços mais pequenos, ou, se forem maiores, permitir que partilhem.



ACOMPANHAMENTOS VARIADOS, PARA QUE NADA FIQUE NO PRATO!

Muitas vezes, os acompanhamentos do prato principal são os que mais sobram. Uma forma de o evitar é oferecer uma variedade de acompanhamentos: arroz, alface, batatas cozidas/grelhadas, legumes assados/grelhados, puré de batata...



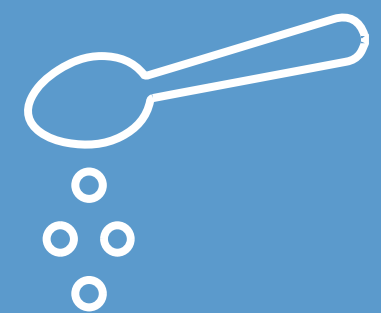
A EQUIPA DE MONITORES, UM ELEMENTO-CHAVE!

Sensibilizar os monitores para o seu papel fundamental na educação das crianças e alunos para não desperdiçarem alimentos e garantir que dispõem dos recursos necessários para levar a cabo esta tarefa.



TEMOS CONSCIÊNCIA DO QUE COMEMOS

Ao servir os alimentos, lembre às crianças e alunos que devem servir-se ou pedir que lhes seja servido apenas o que pensam que vão comer. Lembre-as de que, se ainda tiverem fome, podem repetir a refeição.



ESCOLAS CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

#FoodWaste
#EWWR2024



espigoladors

Supported by:

