

O SEMÁFORO DA FOME



QUE FOME TENHO HOJE?

Estou
cheio de
fome!



PORÇÃO DE URSO

Tenho uma
certa fome!



PORÇÃO DE RAPOSA

Não
tenho
muita
fome!



PORÇÃO DE FORMIGA

OBJETIVOS

- INCENTIVAR AS CRIANÇAS E ALUNOS A COMEREM DE ACORDO COM O SEU APETITE, TENDO SEMPRE EM CONTA UMA QUANTIDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA GARANTIR UMA NUTRIÇÃO ADEQUADA.
- FORNECER UM CÓDIGO PARA AS CRIANÇAS E ALUNOS EXPRESSAREM A QUANTIDADE DE ALIMENTOS QUE DESEJAM DE UMA FORMA MAIS CONSCIENTE E COMPREENSÍVEL..
- AJUDAR AS CRIANÇAS E ALUNOS A PEDIR PORÇÕES COM BASE NO SEU NÍVEL DE FOME, COM O OBJETIVO DE REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.

COMO UTILIZAR?

- COLOCAR O SEMÁFORO NUMA ZONA VISÍVEL DA SALA DE JANTAR, À ENTRADA OU NA ZONA DE SERVIR. ESTABELEÇA UM CÓDIGO ENTRE O PESSOAL DA COZINHA, OS MONITORES E AS CRIANÇAS E ALUNOS PARA ESCLARECER O QUE SIGNIFICA CADA UM DOS TRÊS TAMANHOS DE PORÇÃO EM TERMOS DE QUANTIDADE DE ALIMENTOS: FORMIGA, RAPOSA E URSO.
- QUANDO ESTIVEREM A SER SERVIDAS, CADA CRIANÇA OU ALUNO DIRÁ EM VOZ ALTA QUAL O TAMANHO DA PORÇÃO QUE DESEJA PARA CADA PRATO OU INDICÁ-LO-Á COM BASE NA LOCALIZAÇÃO DO SEMÁFORO NA SALA DE JANTAR.
- LEMBRE ÀS CRIANÇAS E ALUNOS QUE, SE AINDA TIVEREM FOME, PODEM COMER UMA SEGUNDA PORÇÃO, PARA QUE NÃO SE PREOCUPEM EM PASSAR FOME QUANDO ESCOLHEREM O TAMANHO DA PORÇÃO.
- DURANTE OS PRIMEIROS DIAS DE UTILIZAÇÃO DO SISTEMA DE SEMÁFORO, OS MONITORES PODEM LEMBRAR ÀS CRIANÇAS E ALUNOS EM VOZ ALTA COMO FUNCIONA E A IMPORTÂNCIA DE PEDIR APENAS A QUANTIDADE DE COMIDA QUE VÃO COMER, PARA EVITAR DESPERDÍCIOS.
- UM REPRESENTANTE DA MESA TAMBÉM PODE SER NOMEADO PARA LEMBRAR A TODOS ANTES DE COMEÇAR A COMER DURANTE OS PRIMEIROS DIAS.
- PENSE SE SERIA ÚTIL UTILIZAR UTENSÍLIOS DE SERVIR DE TAMANHOS DIFERENTES PARA DEFINIR CLARAMENTE CADA TIPO DE PORÇÃO.

ESCOLAS CONTRA
O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR

#FoodWaste
#EWWR2024



Supported by:

