



# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS



Mais para si.

# CONSUMO RESPONSÁVEL



Os produtores, transformadores e distribuidores de alimentos têm uma grande responsabilidade: afinal de contas lidam diariamente com a nossa comida!



Mas nós, os consumidores, também devemos ter a nossa quota-parte de responsabilidade.



Como? Consumindo de forma responsável!

Quando compramos alimentos temos de ter atenção a várias coisas:

- Se precisamos mesmo deles
- Se conseguimos consumi-los dentro da sua validade
- Se temos condições para os preservar devidamente
- Se os sabemos confeccionar



Por isso, o melhor é fazer  
uma lista de compras antes  
de sair de casa!

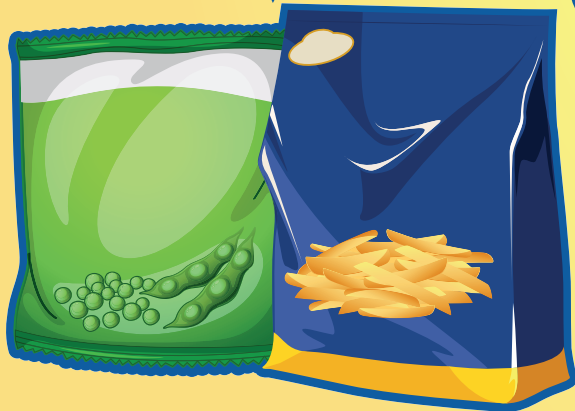
Olha bem para as prateleiras  
e frigorífico: o que é que faz  
falta? E em que quantidade?





É importante perceberes também que tipos de alimentos necessitas, quanto ao seu armazenamento:

**Congelados:** duram bastante tempo no congelador, a temperaturas bastante baixas.



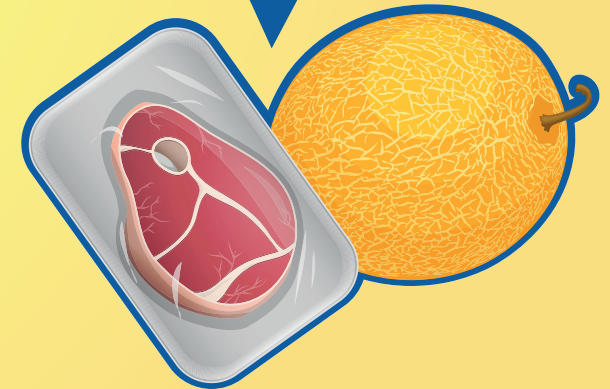
**Enlatados:** não necessitam de estar no frio, mas têm uma grande data de validade.



**Embalados:** podem ou não necessitar de estar no frio, e também têm uma grande data de validade, embora menor que no caso dos enlatados.



**Frescos:** devem ser consumidos o quanto antes. Contudo, por serem frescos, são, das 4 opções, os produtos com maior valor nutricional.



Para ser responsável, o consumo também deve ser feito tendo em atenção mais que as características dos produtos.

Temos de entender o seu valor, isto é, o seu preço.

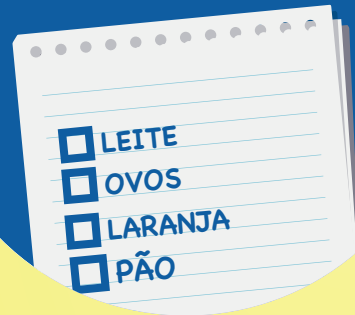
3 €

Por isso, com um orçamento limitado, é importante definir prioridades: o que é essencial e o que é acessório comprar.



Agora que já sabemos:

Definir os produtos que procuramos



Que tipo de produtos podemos encontrar



Gerir o valor que temos para gastar



Temos mais uma responsabilidade, enquanto consumidores:

Dar preferência a produtos de origens sustentáveis



O que são produtos de origem sustentável?

Alimentos de origem biológica e produzidos na sua época natural


Produtos cuja produção respeita as regras de sustentabilidade

Produtos produzidos, ou embalados, através de material reciclado

Produtos feitos com madeira de gestão responsável



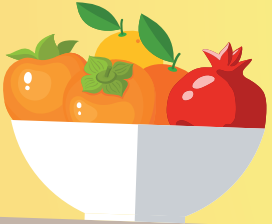




Assim, podes ter a despensa e o frigorífico repletos de produtos de consumo responsável!

Mas, não acabam aí as nossas responsabilidades enquanto consumidores: devemos também combater o desperdício daquilo que compramos!

Comer primeiro as frutas e legumes mais maduros



Não cozinhar demasiada quantidade de alimentos



Colocar os produtos com menos validade à frente daqueles que têm maior validade



Alguns exemplos para reduzir o desperdício alimentar em casa:



Aproveitar o que sobra para futuras refeições, guardando no frigorífico ou congelador

Quando vemos que temos comida a mais, devemos convidar amigos ou familiares para nos ajudarem a comer



Se seguires estas dicas,  
podes considerar-te um  
consumidor responsável.

E sabes quem agradece? O  
planeta, e todos nós!





Mais para si.

# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 1

### CONSUMO RESPONSÁVEL

Quando escolhemos os produtos alimentares, devemos ter sempre atenção à sua data de validade. Mas será que sabes as diferenças entre "Consumir até:", "Consumir de preferência antes de:" e "Consumir de preferência antes do fim de"?

Liga as definições às legendas certas!

Consumir até

Consumir de preferência  
antes de

Consumir de preferência  
antes do fim de

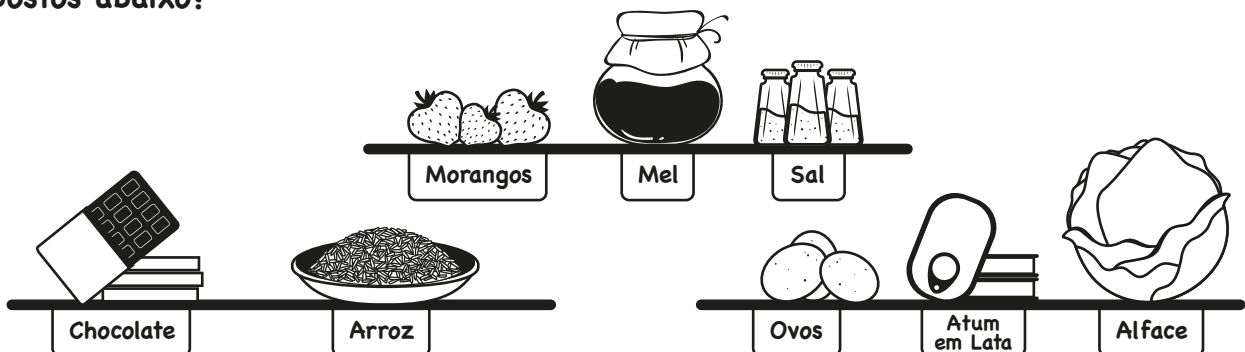
- Indica a data da durabilidade mínima do produto, embora este possa ser consumido depois dessa data, desde que sejam respeitadas as regras de conservação do produto. Geralmente encontramos em produtos como o azeite ou as bolachas.
- Indica a data limite de consumo do produto. Geralmente encontramos em produtos frescos, como carne, ou certos embalados como o leite.
- Indica a data da durabilidade mínima de um produto com uma grande data de validade, embora este possa ser consumido depois dessa data, desde que sejam respeitadas as regras de conservação do produto. Geralmente encontramos em produtos congelados, como legumes congelados, ou enlatados, como lata de atum.



A mãe do João pediu-lhe que fosse às compras, e disse-lhe o seguinte:

"João, falta-me algum hidrato de carbono para acompanhar a carne. Também não há fruta. Aproveita e compra algo enlatado, para durar muito tempo. Podes trazer isto que referi, por favor?"

Consoante o que a mãe do João lhe disse, consegues ajudá-lo a escolher 3 dos alimentos dispostos abaixo?



# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

NOME : \_\_\_\_\_

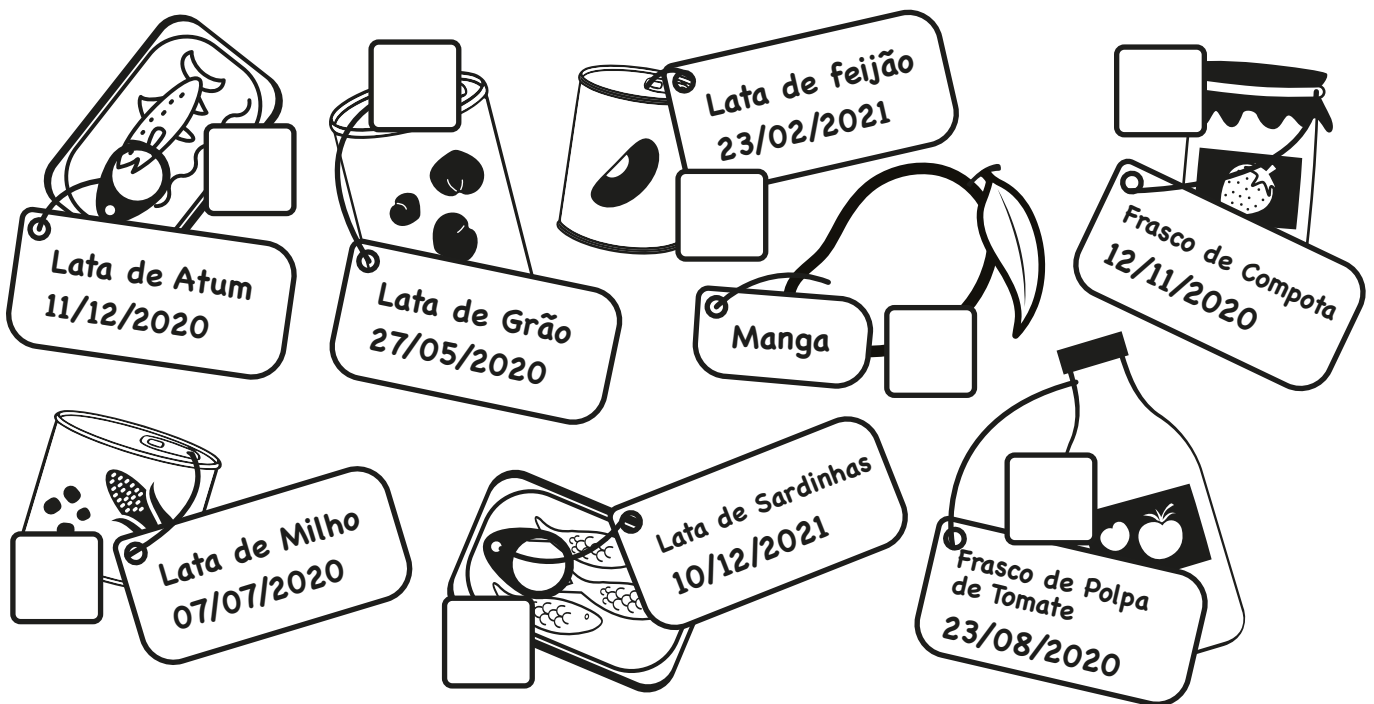
DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 2

### CONSUMO RESPONSÁVEL

Regressaste das compras com um conjunto de produtos. Agora, é hora de os arrumares na prateleira! Como sabes, os produtos cuja validade é mais curta devem ser consumidos em primeiro lugar, e por isso devem estar à frente dos outros na prateleira.

Consegues ordená-los, do primeiro a ser consumido ao último?



Hoje és tu o responsável pelas compras lá de casa! Como estás focado em consumo responsável, vais optar pelos produtos mais saudáveis e sustentáveis. Mas atenção, só tens 10€ para gastar. Como vais fazer?



# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 3

### CONSUMO RESPONSÁVEL

Neste exercício podemos observar 4 pescadores: o Fernando, o Carlos, o Álvaro e o António. Por coincidência, todos pescaram um peixe ao mesmo tempo. Quais deles devem devolver o peixe ao mar de forma a respeitar a pesca sustentável? E porquê?



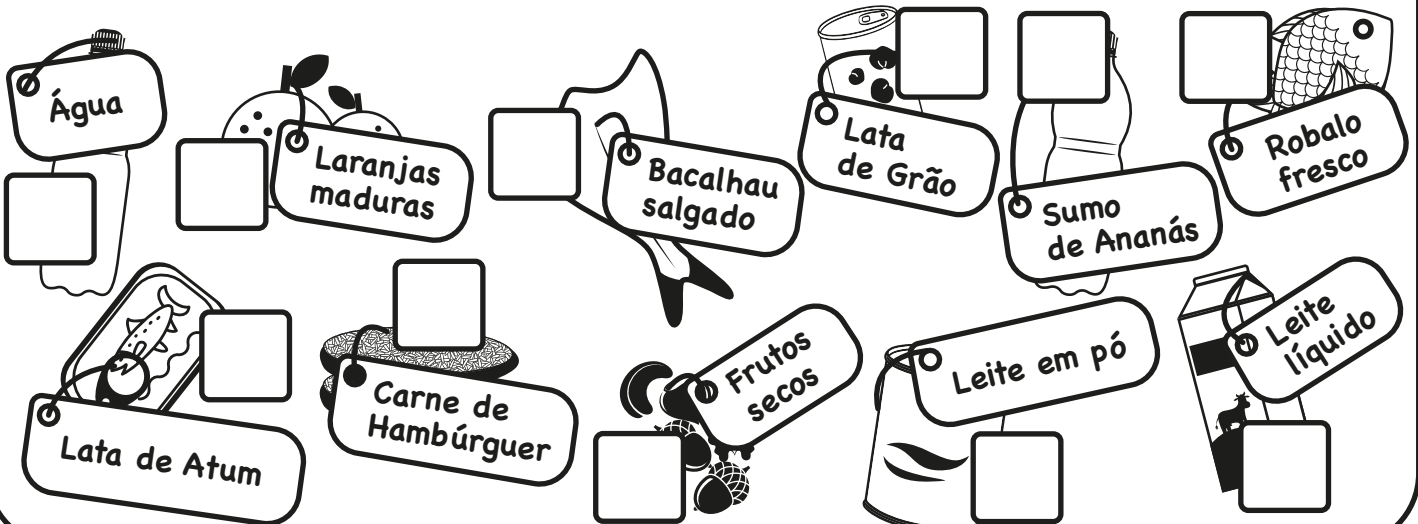
---

---

---

---

Um grupo de amigos aventureiros vão acampar 2 semanas para uma zona montanhosa. Por não existirem supermercados próximos, vão ter de comprar todos os alimentos antes da viagem. Assinala com um X, os alimentos que os amigos devem comprar de forma a evitar o desperdício alimentar, sabendo que não existe um frigorífico para os armazenar.



# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 4

### CONSUMO RESPONSÁVEL

Evitar o desperdício alimentar é nossa responsabilidade enquanto consumidores. Neste exercício podes encontrar alguns exemplos de como o fazer, mas nem todos estão corretos. Distingue-os como Verdadeiros ou Falsos.

	V	F
Comer primeiro as frutas e legumes maduros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar os produtos com mais validade à frente daqueles que têm menor validade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardar a comida que sobra fora do frigorífico ou congelador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não cozinhar demasiada quantidade de alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilizar a fruta muito madura para sumos e batidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprar alimentos em grande quantidade só porque está em promoção.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aproveitar as cascas de certos frutos para fazer chá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O João ainda não sabe muito bem distinguir os produtos de origens sustentáveis e os produtos de origens não sustentáveis. Hoje, escreveu uma lista de tudo o que vai precisar. Podes ajudá-lo a encontrar os produtos da lista que têm origens mais amigas do ambiente?



Castanhas congeladas

Arroz biológico

Frango do aviário

Ovos biológicos

Peras importadas

Laranjas do Algarve

Lata de sardinhas enlatadas

Tomate embalado

Cenouras avulso







## CONSUMO RESPONSÁVEL

A facilidade com que temos acesso aos alimentos, através dos supermercados espalhados por todo o país, faz com que, por vezes, não atribuamos o devido valor àquilo que compramos. Embora seja naturalmente positivo existir fácil acesso aos produtos para toda a população, essa desvalorização do produto tem o potencial de nos tornar consumidores irresponsáveis: consumidores que compram em excesso, que não se importam com a origem dos produtos, que desperdiçam alimentos...

Ser consumidores responsáveis é precisamente ir contra essa corrente. É comprar de forma consciente e tentar evitar ao máximo um potencial impacto negativo das suas compras no mundo. Com a necessidade de nos tornarmos cada vez mais sustentáveis, devemos caminhar na direção de um consumo responsável. E todos nós o podemos fazer.

De maneira a tornar-nos consumidores responsáveis, devemos informar-nos sobre o nosso consumo. Isto significa que precisamos conhecer as nossas necessidades, e comprar consoante elas, mas também conhecer aquilo que compramos.

As quantidades que precisamos, os tipos de produtos e a forma de os armazenar, o valor que eles têm e quanto custam, tudo isto são noções que as crianças devem começar a ter o quanto antes, de modo a tornarem-se os consumidores responsáveis do futuro.

Mas, para além da forma como compramos, também devemos ter atenção aos detalhes daquilo que compramos.

É importante perceber se os produtos que consumimos são produzidos seguindo as boas práticas da sustentabilidade, se são produtos naturais, produzidos na sua época própria e de forma biológica, se na sua composição ou embalagem são utilizados produtos biodegradáveis ou reciclados, se utiliza recursos de gestão responsável... todas estas características são fundamentais para que possamos classificar um produto de sustentável!

Por fim, a nossa responsabilidade continua no momento em que os produtos que compramos chegam a nossa casa. Devemos ter todo o cuidado para que o desperdício alimentar seja o mínimo possível. Através de pequenas rotinas, como priorizar o consumo de produtos perto do término da sua validade ou de frutas e legumes mais maduros, do armazenamento da comida que sobra para refeições futuras, entre outros exemplos, estamos a reduzir o desperdício alimentar, um dos problemas do século XXI.



Se estes pressupostos forem tomados em consideração, podemos fazer do nosso consumo uma arma a favor da sustentabilidade. Tudo isso, simplesmente por adotarmos um consumo responsável!