



Mais para si.

CADERNO DE HISTÓRIAS E DESAFIOS

TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS





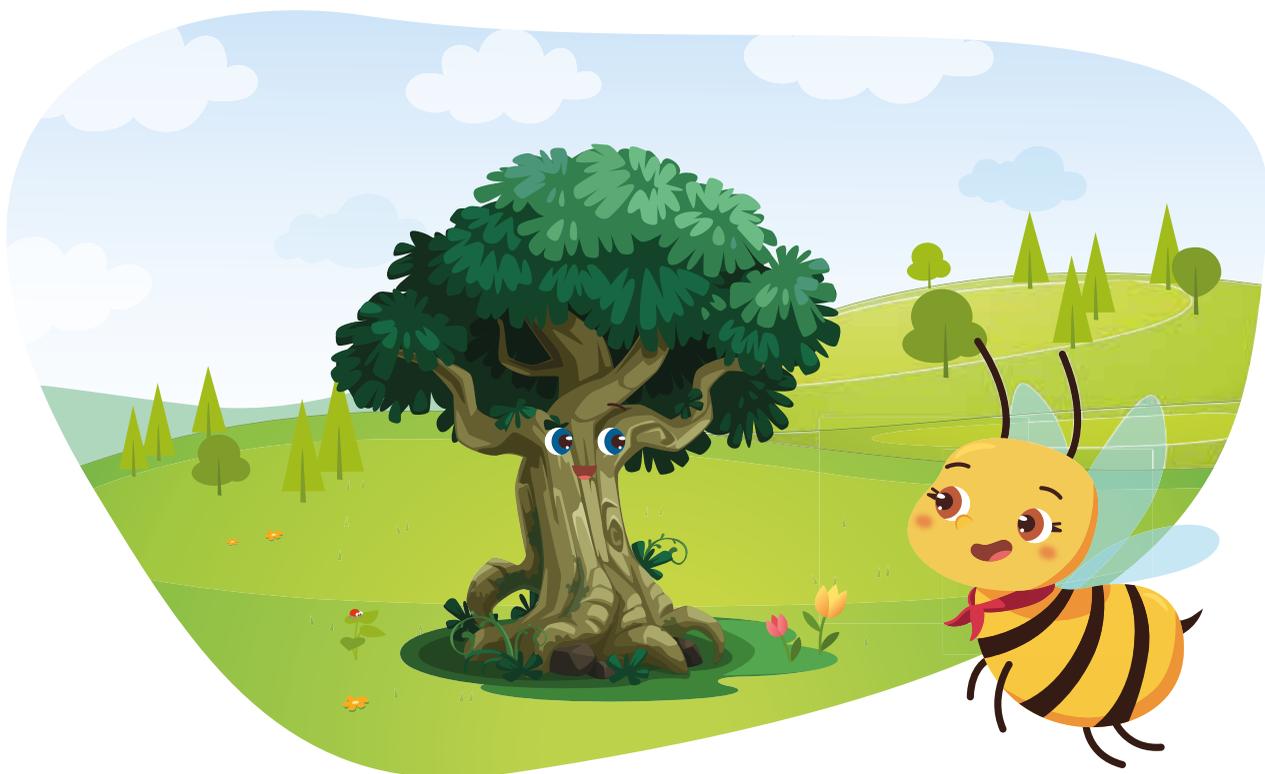
**A Turma Imbatível está sempre contigo, e agora
podes levá-la para todo o lado, com este Livro
de Histórias e Desafios! Anda daí divertir-te
e aprender mais. Vai ser Uma Aventura e Peras!**



A ÚLTIMA ABELHA DO MUNDO



Era uma vez uma abelha chamada Amélia. A Abelha Amélia vivia numa colmeia, como todas as outras abelhas, e adorava descobrir árvores novas todos os dias. Tirando as outras abelhas, as plantas eram as suas melhores amigas. A Abelha Amélia ficava horas a ouvir histórias de árvores centenárias onde cresciam flores jovens e belas, um contraste de idades magnífico de se ver.



Só que um dia, aconteceu uma coisa muito estranha a esta abelha. A Abelha Amélia acordou e não encontrou mais nenhuma amiguinha na colmeia. Todas as abelhas tinham desaparecido, só restava ela. A Amélia apressou-se para a porta da colmeia para investigar, mas acabou por ficar tudo ainda mais estranho: todas as árvores tinham também desaparecido.



Ora, a Amélia sabia que onde havia árvores, havia abelhas, principalmente próximo de árvores de frutos, por isso partiu em busca delas. Bateu as asas, e começou a voar. Pouco depois de começar a sua busca encontrou uma formiga que parecia atarefada.

- Olá, Formiga! Por acaso não viste nenhuma abelha ou árvore por aqui? – Perguntou a abelha Amélia.

- Oh, cara abelha. Tu não sabes? As árvores foram cortadas, não vejo nenhuma há algum tempo. As pessoas cortaram e não voltaram a plantar... uma tristeza! – Afirmou a formiga com muita certeza.

- Cortadas? Mas elas são tão nossas amigas! Bem, vou continuar a procurar. – Disse a Abelha Amélia, preparando-se para voar novamente.



A pobre abelha voou por mais algum tempo, mas não havia rasto nem de árvores nem de outras abelhas. Ao longe avistou um velho amigo, o Esquilo Esquecido, e decidiu ir falar com ele.



- Olá, Esquilo Esquecido! Por acaso não viste nenhuma abelha ou árvore por aqui? – Perguntou a Abelha Amélia.

- Oh, amiga abelha! Tu não sabes? As vagas de calor aumentaram por causa do fumo das fábricas e as árvores, a vegetação e as flores desapareceram, tal como vocês, as abelhas, que vivem do pólen. Estou tão triste!

- Como é que deixaram isso acontecer? As árvores são o bem mais precioso do nosso planeta! Bem, não vou desistir. Obrigada, Esquilo Esquecido.

Amélia voou e voou, mas a tentativa de encontrar abelhas ou árvores não estava a ter sucesso. Esgotada, decidiu parar, pois a tristeza que crescia no seu coração diminuía a força das suas asas. Aterrou no solo, vazio e sem vida, sem o verde das ervas e o amarelo e vermelho das flores que o coloria antes. Estava tão cansada que fechou os olhos.



De repente, acordou novamente na sua colmeia. Tudo não passou de um pesadelo. Outras abelhas continuavam atarefadas a produzir mel e, lá fora, as árvores respiravam cheias de vida.



Um amigo que por ali voava, o Abelhão Abílio, perguntou-lhe porque estava com uma cara tão preocupada. Depois de a Abelha Amélia lhe ter contado o seu pesadelo, o Abelhão Abílio transmitiu-lhe uma importante mensagem:



- Isso pode ter sido um pesadelo, mas para que não se torne realidade temos todos de tomar atitudes sustentáveis. A natureza precisa de ser respeitada. Só juntos, nós e todas as restantes espécies, poderemos cuidar do nosso planeta e torná-lo num lugar melhor para as gerações futuras!



SUSTENTABILIDADE

Desafio 1

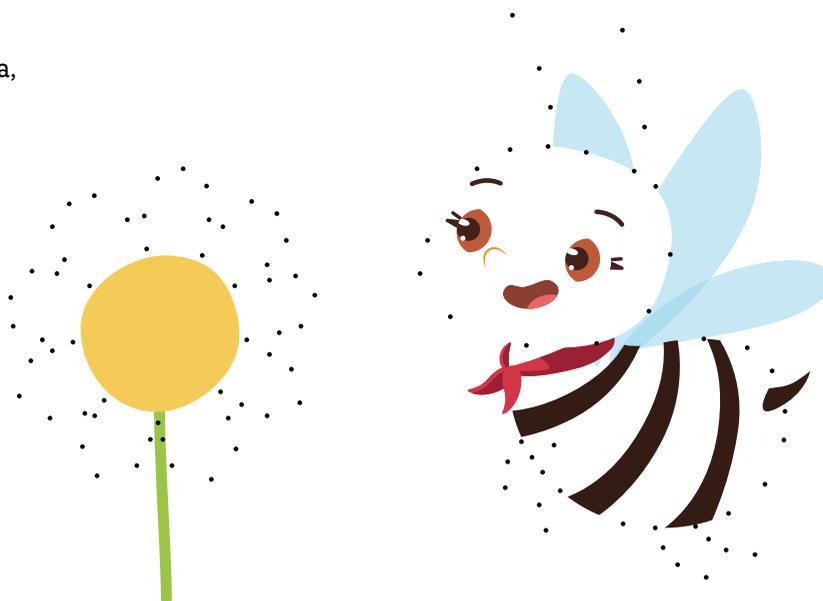
Num mundo sustentável existem muitas espécies de animais e plantas que vivem em harmonia. Por isso, desenha vários animais e plantas e traz de volta a natureza a este jardim!



Desafio 2

Completa a imagem unindo os pontos.

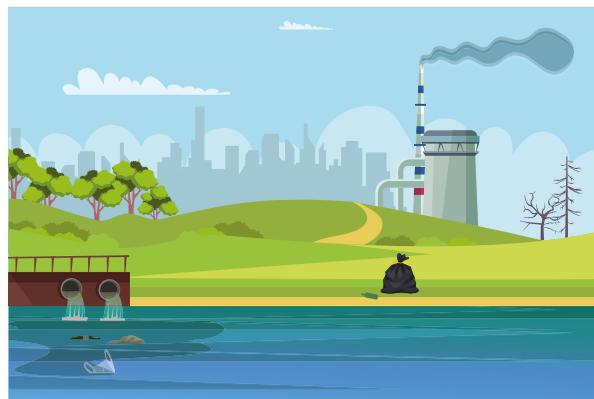
A polinização é fundamental para o planeta e acontece de várias formas. Uma delas é quando um inseto, como a Abelha Amélia, leva o pólen de uma flor para a outra. Assim, ajuda as plantas a reproduzirem-se!





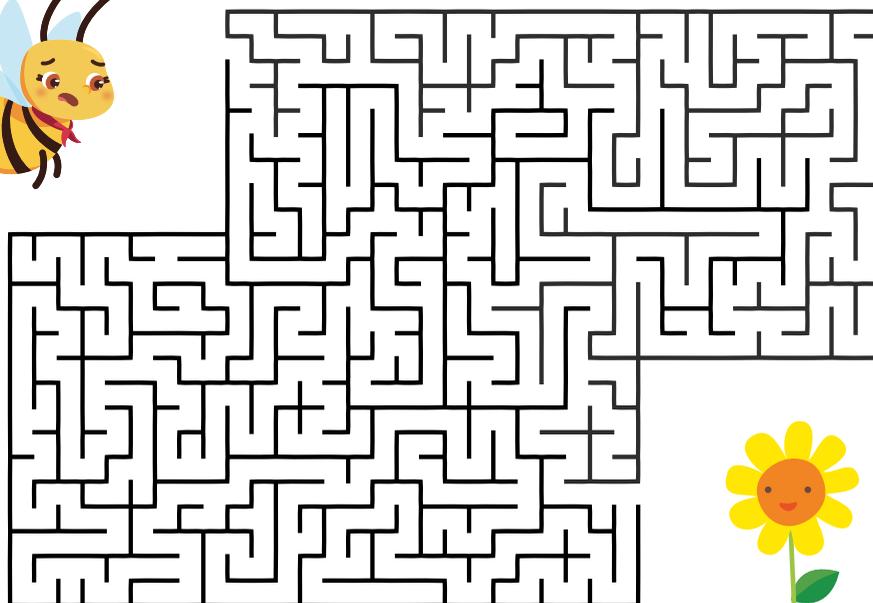
Desafio 3

A diferença entre um mundo sustentável e um mundo não sustentável é que a primeira opção permite-nos preservar o nosso planeta e torná-lo num local habitável para nós, humanos, mas também para os restantes seres vivos, como animais e plantas. Consegues identificar e assinalar as diferenças entre estes dois cenários?



Desafio 4

A Abelha Amélia, tal como as restantes abelhas, contribui muito para a sustentabilidade do nosso planeta, ao ajudar as plantas a reproduzirem-se através da polinização. É por isso que os jardins com flores são tão importantes! Cabe-te a ti, ajudá-la agora a descobrir o caminho para a flor que ela procura!





Desafio 5

As abelhas fazem um grande trabalho para manter a sustentabilidade, mas o teu papel também é importante! Será que consegues encontrar nesta sopa de letras 4 atividades que não deves fazer, de forma a tornares o mundo num local sustentável?

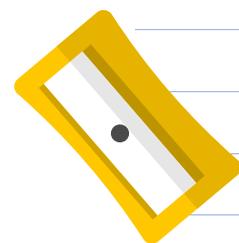
H	C	E	K	Q	J	S	T	D	J	D
P	O	U	P	A	R	Z	A	E	F	E
I	E	R	R	N	E	M	D	S	A	N
R	T	C	C	O	R	H	T	P	P	T
E	I	X	X	A	E	A	L	E	L	I
M	A	L	L	I	G	N	O	R	A	R
A	L	S	S	E	C	U	I	D	A	R
P	O	L	U	I	R	A	T	I	T	L
F	S	C	J	E	S	R	G	Ç	A	G
B	U	S	A	S	E	S	E	A	R	N
H	L	F	R	H	U	E	X	R	Z	X

Desperdiçar

Poluir

Sujar

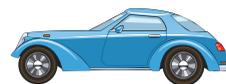
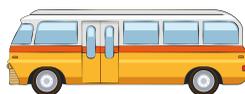
Ignorar



Desafio 6

Todos os dias, muitas pessoas têm de se deslocar, seja para o trabalho ou para a escola. Mas existem meios de transporte mais sustentáveis do que outros, como aqueles onde não utilizas combustível fóssil!

Consegues indicar qual é o meio de transporte mais sustentável?





Desafio 7

As energias renováveis são o futuro da sustentabilidade, uma vez que são amigas do ambiente e não gastam recursos que são muito poluentes. Será que sabes tudo sobre elas? Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações!

- A energia eólica provém da utilização de óleo quente.
- A energia que vem do sol é chamada de energia solar.
- As barragens são um exemplo de como se pode obter energia hídrica.
- A energia da biomassa só é renovável nos dias de maior calor.
- A energia que vem do interior da Terra chama-se energia geotérmica.
- Todas as energias são renováveis, desde que se possa reciclar as máquinas que as produzem.



Desafio 8

Para sermos sustentáveis temos de mudar alguns hábitos. Muitas coisas às quais estamos habituados devem ser reduzidas ou mesmo retiradas do nosso dia a dia. Estás preparado para essa mudança? Então indica aqui, num texto curto e resumido, algumas mudanças que estás disposto a ter no teu comportamento para que possas contribuir para um mundo mais sustentável!



QUAL A MELHOR PERA?



O último cliente da loja já saiu satisfeito com os seus produtos, e os colaboradores arrumaram-na para estar pronta a receber os clientes já no dia seguinte. Depois de as luzes se apagarem e de um grande silêncio ter tomado conta dos corredores, o movimento e a animação voltaram!

Os corredores deixaram de estar cheios de compradores apressados e passaram a estar ocupados pelos produtos, que saíam agora da prateleira para esticar as pernas. Este era um acontecimento comum sempre que a loja encerrava, mas hoje existia uma agitação especial: era o dia da corrida final entre mim, a sustentável Pera Rocha do Oeste, e um concorrente novo, vindo de fora: a Pera Rochoise.

A Pera Rochoise era uma espécie de pera que não se encontrava em Portugal, e que era criada fora da sua época para estar disponível o ano todo.



É natural que, não sendo uma fruta da época, perdia um pouco as suas qualidades... mas as outras frutas achavam-na muito fixe! Como sabia da sua popularidade, a Pera Rochoise pavoneava-se pelos corredores, dizendo a toda a gente que tinha viajado milhares de quilómetros para chegar até ali, e que ia vencer com toda a certeza. Esta atitude, embora fanfarrona, conquistou os restantes produtos da loja, que diziam: “se fez tantos quilómetros para estar aqui é porque deve ser mesmo boa. Aposto que vai ganhar!”

A linha de partida foi estabelecida no corredor dos frescos, bem perto das alfaces, e a meta ficava na outra ponta da loja, junto às caixas. Toda a loja estava de olhos postos em nós que íamos correr! O sinal foi dado por uma garrafa de plástico reciclado, que soltou a sua tampa produzindo um ruído ouvido por toda a loja.



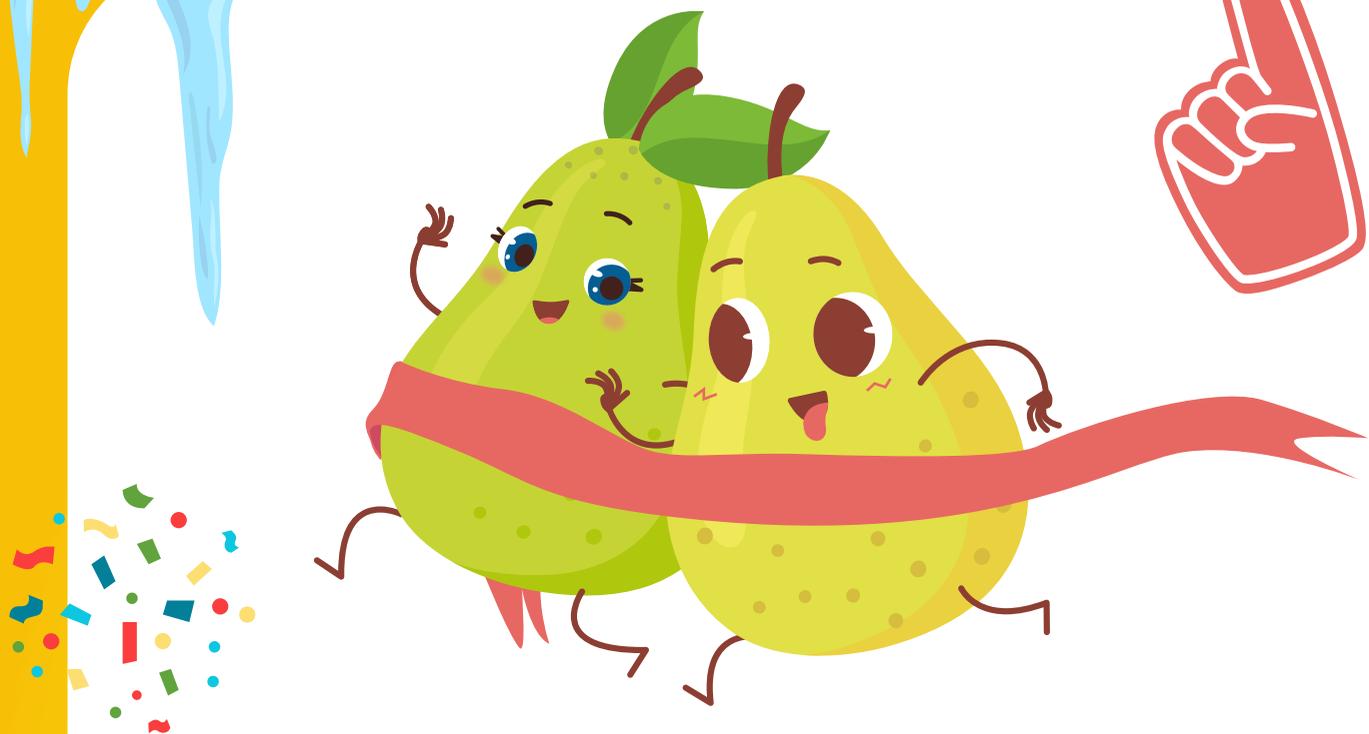


Foi aí que começámos a corrida. Que animação! Percorremos o corredor dos lacticínios empacadas, mas, ao chegar perto da peixaria, a Pera Rochoise logo perdeu fulgor. Depois de uma longa viagem em ambiente fresco, para não se estragar, o seu corpo tinha ficado dormente, e agora o frio que vinha da peixaria dava-lhe sono. Ao ver-se ficar para trás, ficou tão zangada, a Rochoise!



Eu, que sou uma fruta criada de forma sustentável e na minha época de produção ideal, tenho um corpo super atlético. Corro como ninguém! Ao ver que já não me conseguiria alcançar, a Pera Rochoise ficou tão irritada que me atirou um cubo de gelo, fazendo-me congelar!

Fiquei cheia de frio, e a Pera Rochoise conseguiu ultrapassar-me. Mas eu, tal como todas as frutas de consumo responsável, não sou de desistir, e por isso prossegui a corrida. A meta estava tão próxima, será que ainda conseguia apanhar a pera batoteira? Corremos e corremos, passando pelos enlatados e pelas massas e arroz. As caixas eram já ali, e nós estávamos quase a chegar lá. Eu, a demonstrar porque é que sou uma das frutas preferidas, estava perto de apanhar a Pera Rochoise.



Num último esforço, lá consegui alcançar a Pera Rochoise, que já estava completamente esgotada, e cruzámos a meta ao mesmo tempo!

E agora? Todas as frutas estavam indecisas, porque nunca tinha havido um empate! Como se decidiria a vencedora? Uns diziam que devia ser eu, outros achavam que a Pera Rochoise era a justa vencedora...

Foi aí que, no meio da confusão, subi a uma prateleira e disse:

- Eu acho que a vencedora deve ser a Pera Rochoise. Olhem para ela, com tanto esforço está toda amassada. Eu continuo aqui, fresca e suculenta, pronta para a próxima corrida!





Quando as frutas foram procurar a Pera Rochoise, encontraram-na escondida atrás das prateleiras, cheia de vergonha do comportamento batoteiro que teve. Foi aí que ela decidiu pedir desculpas à sua adversária, ficando assim decidido que seria a Pera Rocha do Oeste a vencedora!



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

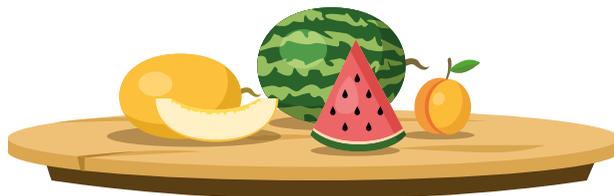
Desafio 1

A alimentação sustentável é um dever de todos nós, mas nem todos cumprimos esse dever. Estes amigos foram comprar um lanche. Consegues indicar qual deles tem o lanche mais sustentável, e porquê?

- Um tem um lanche cheio de embalagens plásticas
- Um tem um lanche de demasiadas coisas
- Um tem um lanche de uma peça de fruta, e uma taça de cereais
- Um tem um lanche de sushi

Desafio 2

A Joana só come fruta na sua época de produção, pois assim é mais sustentável! Olhando para a sua mesa consegues perceber em que estação do ano ela está?





Desafio 3

A Roda da Alimentação Mediterrânea é um bom indicador de alimentação sustentável, pois prevê o consumo de alimentos de produção responsável e na sua devida época de consumo. Nesta roda, devido a um grande vento, alguns alimentos caíram. Será que os consegues colocar de novo no lugar certo? Coloca o número da fatia da roda ao lado do alimento que escolheres!

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |



Desafio 4

Para haver alimentação sustentável, existe primeiro um grupo de profissionais que produzem a nossa comida, com toda a dedicação e cuidado! Consegues ligar a profissão à imagem correta?

- Pecuário ●
- Agricultor ●
- Apicultor ●
- Azeiteiro ●





Desafio 5

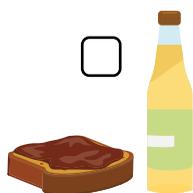
Para além dos produtores, também os distribuidores são fundamentais, para os alimentos chegarem a todo o país nas melhores condições!

Neste exemplo, temos a Pera Rocha do Oeste. O objetivo dela é chegar ao Minho, depois à Beira Interior, depois ao Alentejo e por fim ao Algarve. Consegues indicar o caminho, utilizando setas neste mapa de Portugal?

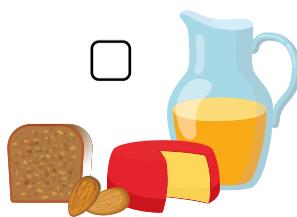


Desafio 6

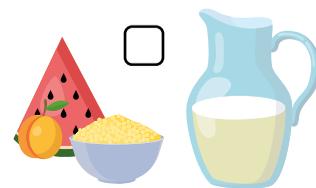
O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia, e também nesta refeição podes escolher ter uma alimentação sustentável! Assinala com um X aquelas refeições que considerares que são saudáveis e sustentáveis. E não te esqueças da importância de escolher produtos nacionais!



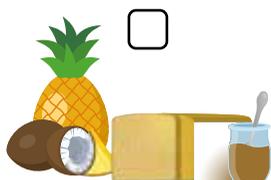
Pão barrado com chocolate, refrigerante.



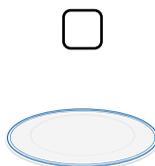
Frutos secos, sumo de laranja natural, pão de sementes com queijo nacional.



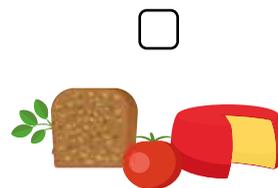
Granola natural com frutas da época e bebida de aveia.



Frutas importadas, pão de forma com doce de avelã.



Não comer nada.



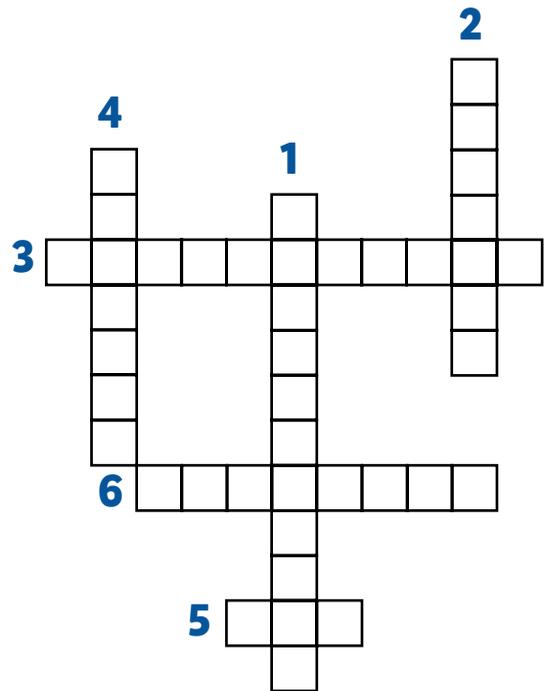
Pão de sementes com tomate, queijo nacional e orégãos.



Desafio 7

Já estás quase um mestre na arte da alimentação sustentável? Então responde corretamente a estas palavras cruzadas!

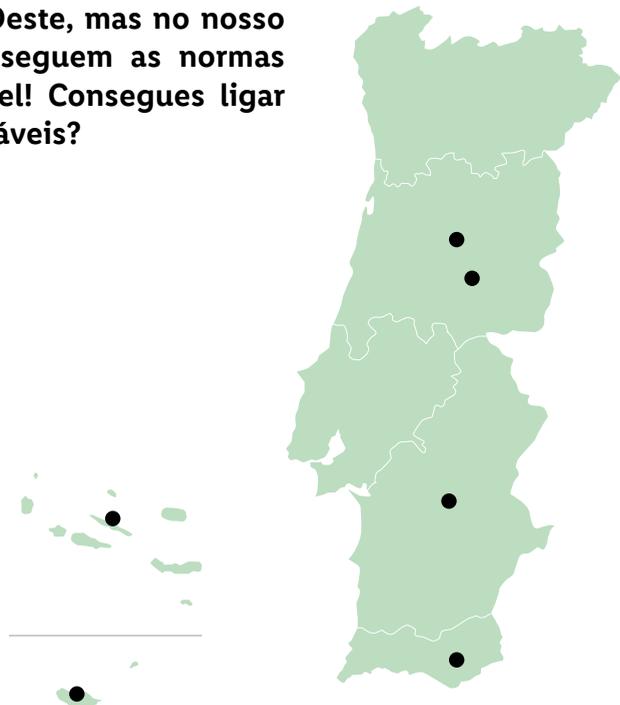
- 1 Quando a produção e armazenamento de alimentos respeita a sua sazonalidade e o ambiente, dizemos que é alimentação...
- 2 Laranjas e limões têm muita vitamina C, que é ótima para prevenir constipações. Por isso, ainda bem que estas frutas são sazonais da estação mais fria do ano, chamada...
- 3 A área profissional que se dedica a plantar e colher alimentos vegetais é a...
- 4 O azeite é um alimento de origem...
- 5 O alimento natural produzido pelas abelhas é o...
- 6 Devemos dar preferência aos alimentos produzidos em...



Desafio 8

A Pera Rocha é a rainha das frutas do Oeste, mas no nosso país não faltam alimentos locais que seguem as normas de produção de alimentação sustentável! Consegues ligar aos locais certos estes alimentos sustentáveis?

- Laranja do Algarve ●
- Queijo da Serra ●
- Presunto Alentejano ●
- Ananás dos Açores ●
- Banana da Madeira ●
- Cereja do Fundão ●

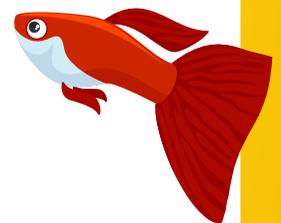
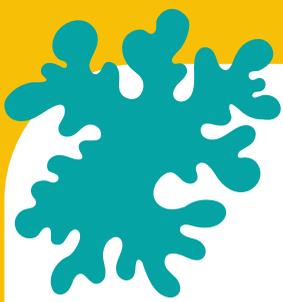


O DESTINO DA GARRAFA DE PLÁSTICO



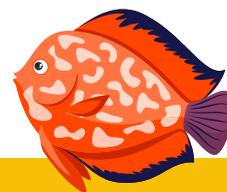
A Tartaruga Tuga estava muito feliz a nadar no mar, como sempre fazia. Estava uma corrente fresca, mesmo na temperatura que ela gostava. Que bom! De repente, algo lhe chamou a atenção quando observa ao longe um animal que nunca tinha visto. Que animal seria? Tinha um formato estranho, isso é certo, mas podia ser um novo amigo! Decidiu aproximar-se.

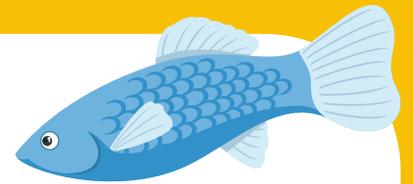
À medida que se ia aproximando, os contornos daquele animal iam ficando mais nítidos e tornava-se claro que, afinal, não era um animal. Era uma garrafa de plástico!



Surpreendida, a Tartaruga Tuga pergunta-lhe o que anda a fazer no mar. Bastante triste, a Garrafa responde que era muito apreciada quando estava cheia. Mas, assim que a beberam, ninguém quis mais saber dela. Primeiro, deitaram-na para o chão. Andou várias semanas assim até que um dia ocorreu uma enorme chuvada! Era tanta que levava com ela tudo o que havia no chão. Lembrava-se de ver latas de bebidas e plásticos de todas as espécies a serem levados pela corrente de água. Empurrada pela chuva, atravessou a cidade, até que finalmente parou. Olhou em volta e estava no rio.

Tinha passado os últimos dias à deriva, a boiar e a perder pedaços do seu rótulo que ia poluindo o mar por onde passava, tentando voltar para terra. O seu objetivo era encontrar um contentor de reciclagem que lhe pudesse dar uma nova vida, mas não teve essa sorte e acabou empurrada para o mar.





A Tartaruga ouviu atentamente toda a história. Ela sabia bem que o lugar das garrafas não era na água. Por isso, decidiu ajudá-la.

Pegando na Garrafa com a sua barbatana, a Tartaruga Tuga nadou em direção à costa. Era uma viagem longa, e pelo caminho a Garrafa explicou à sua nova amiga como funciona o processo de reciclagem e o que é a economia circular.

Como no mar não se aprende economia, a Tartaruga Tuga ficou espantada de saber que todos os objetos podem ter uma vida nova, quando se segue a regra dos 5 Rs!

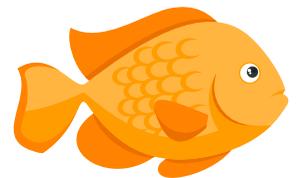
O que estas novas amigas não sabiam era que se encontravam muito, muito longe da terra. Ao perceber que estava perdida, a Tartaruga Tuga disse à Garrafa que estava preocupada, pois tinha medo de nunca mais encontrar o seu caminho de volta.



Reduzir

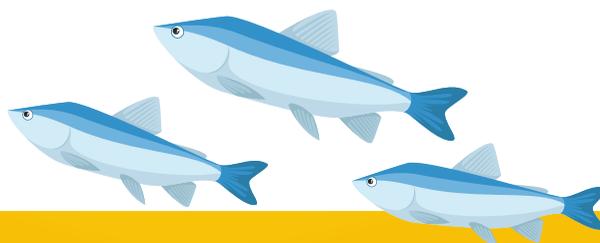
Reutilizar

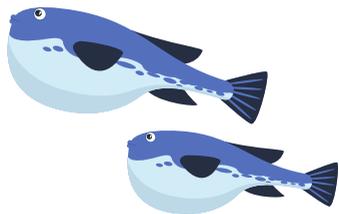
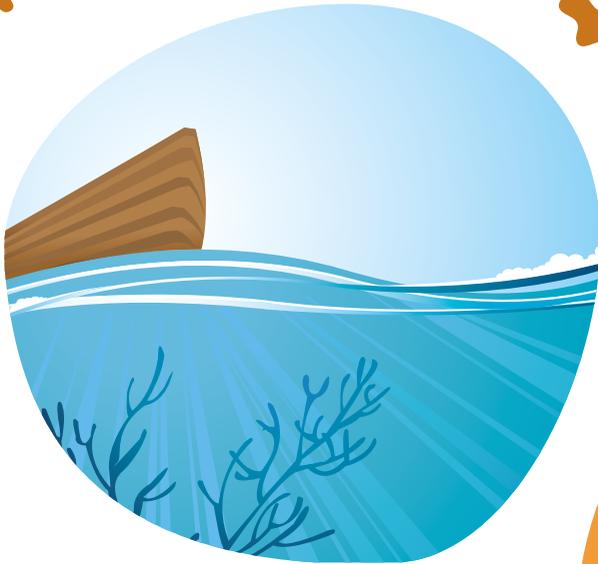
Recusar



Repensar

Reciclar



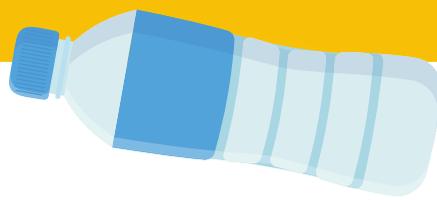


- Eu compreendo. Já me ajudaste muito em trazeres-me até aqui. E, pelo menos, sei que tenho em ti uma amiga! – disse a Garrafa.

- Mas eu não te quero deixar aqui... – respondeu a Tartaruga Tuga.

Estavam as duas tristes com a indecisão, quando sentem um pequeno barco a aproximar-se. Seguindo o seu instinto, a Tartaruga escondeu-se atrás de algumas algas que boiavam. A Garrafa, como não sabia nadar, ficou no mesmo lugar. O barco parou e a agitação fez a Garrafa vir à superfície. Foi aí que ela viu que a bordo do barco ia um menino e o pai, que se preparavam para pescar. O menino logo pescou um peixinho, mas era pequeno demais e voltou a colocá-lo no mar, porque já aprendeu o que é a pesca sustentável - só devemos pescar peixes adultos que já tiveram tempo de se reproduzir para que haja peixes para toda a gente. Ao devolver o peixinho ao mar, o menino viu a Garrafa e fez um sinal ao pai.





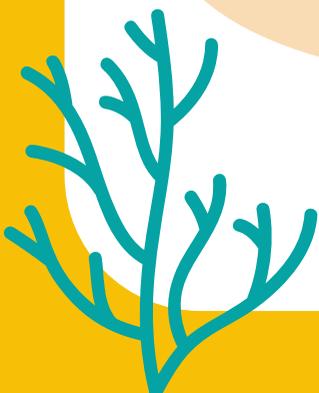
- Uma garrafa de plástico... na água? Não pode ser! – disse o menino ao pai – ainda por cima tem um formato perfeito para ser o meu vaso de coentros! Podemos levá-la?

- Claro que sim! – respondeu o pai.

Ao sentir a mão do menino a agarrá-la, a Garrafa sorriu. Estava salva! Disse adeus à Tartaruga Tuga, que espreitou para se despedir dela.

- Adeus Tartaruga Tuga, obrigada por tudo!

A Tartaruga ficou contente por ter ajudado a Garrafa. Para além do oceano ficar mais saudável sem plástico, a Garrafa também ficou feliz por continuar a ser útil. E, agora, mudou de nome e tudo. Já não se chama Garrafa, mas sim Vaso de Coentros! Que grande e feliz transformação!

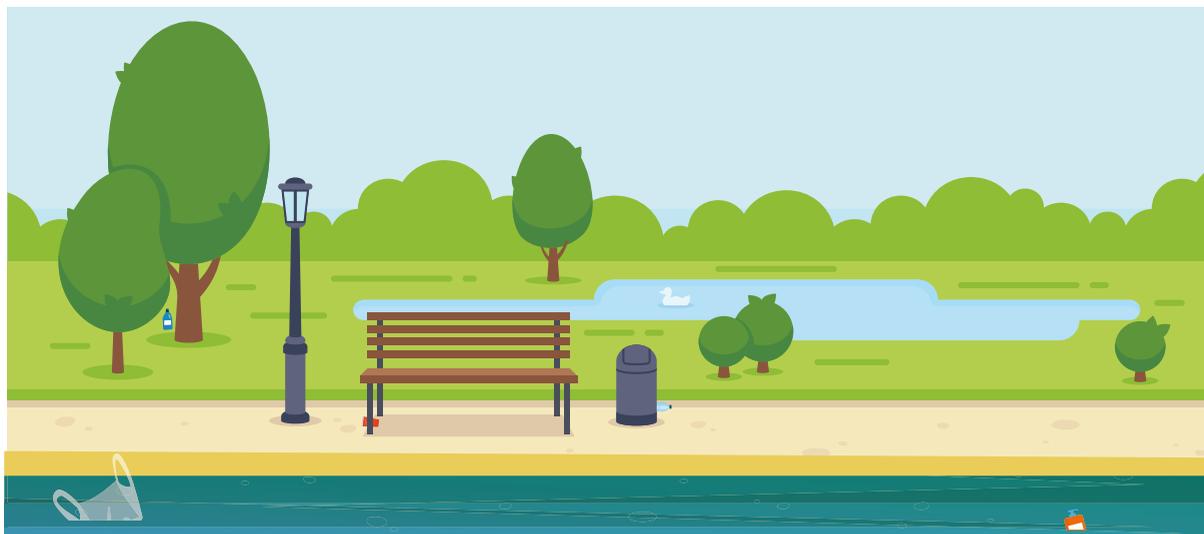




ECONOMIA CIRCULAR

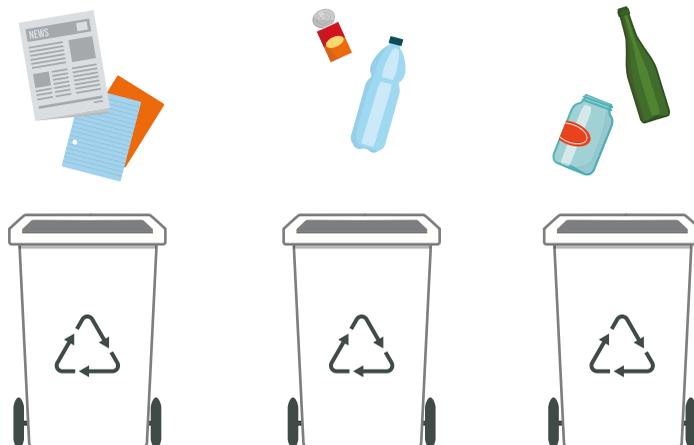
Desafio 1

O plástico deve ir para o ecoponto amarelo, isto tu já sabes. Mas há plásticos que ficam perdidos e acabam por ser difíceis de encontrar! Será que consegues achar os 5 objetos de plástico que estão escondidos na imagem?



Desafio 2

Andava um pintor a pintar a rua toda de branco e, distraído, pintou também os ecopontos! E agora? Bem, basta espreitar lá para dentro e perceber qual a sua cor certa, consoante tenha plástico, papel ou vidro! Consegues ajudar a pintar o ecoponto da cor correta?





Desafio 3

Economia circular é um conceito interessante, bem diferente da economia linear. Sabes as diferenças entre estas duas economias? Então não vais ter dificuldade em indicar que tipo de economia é, no final das seguintes frases!

O plástico que eu uso, coloco-o no lixo, junto às cascas de banana. _____

Se tenho um objeto que já não preciso, tento dar-lhe uma outra utilidade. _____

Estou sempre a comprar coisas novas, e mando as velhas para o lixo, mesmo que ainda tenham utilidade. _____

O papel de escrever, quando já não é útil, vai para o ecoponto azul. _____

Quando me perguntam se preciso de saco, eu digo que não, porque trago o meu saco reutilizável de casa! _____

Sou fã de reutilizar. Há sempre novas formas de usar um objeto! _____

Eu atiro o lixo para o chão, pois sei que alguém vai apanhar. _____

O desperdício não é problema meu. _____

Desafio 4

A Regra dos 5 Rs é fundamental para quem quer seguir uma economia circular. Mas, com tantos Rs, às vezes podemos confundir-nos um pouco. Será que consegues identificar apenas os 5 Rs que nos interessam?

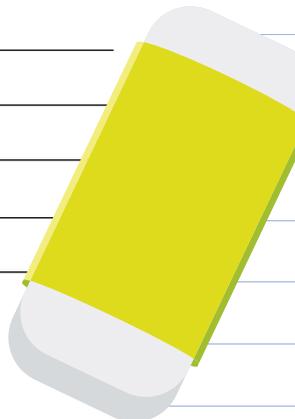
- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Reutilizar | <input type="checkbox"/> Recusar |
| <input type="checkbox"/> Rebuscar | <input type="checkbox"/> Refilar |
| <input type="checkbox"/> Recair | <input type="checkbox"/> Reciclar |
| <input type="checkbox"/> Repensar | <input type="checkbox"/> Ralar |
| <input type="checkbox"/> Realojar | <input type="checkbox"/> Reduzir |
| <input type="checkbox"/> Reabrir | <input type="checkbox"/> Reclamar |
| <input type="checkbox"/> Retificar | <input type="checkbox"/> Respirar |



Desafio 5

A Garrafa da história transformou-se em Vaso de Coentros, e ficou tão feliz! Mas, e se fosses tu, que farias com ela? Escreve um destino alternativo para a Garrafa de plástico. Podes dar asas à imaginação!





Desafio 6

Estas palavras estão todas baralhadas. Que confusão! Consegues colocar as letras na ordem certa, de modo a formar palavras relativas ao tema da economia circular?

- ruceRas _____
- eRlcicra _____
- zareuRliti _____
- Eptonoco _____
- ávleSutenst _____
- Abeimnte _____





Desafio 7

No texto que apresentamos, temos um exemplo de alguém que não segue uma filosofia de economia circular. Será que consegues reescrever o texto, adaptando as ações para corresponder à economia circular?

Hoje comprei um brinquedo na loja da minha rua. Acho que se vai partir facilmente, mas não faz mal: quando se partir deito fora e compro outro. A senhora da loja perguntou se eu queria saco e eu disse que sim, mas nem serviu para nada. Mal cheguei à rua, deitei-o logo no lixo comum. Na verdade, eu tenho muitos brinquedos, e nem brinco com metade. Estão lá, a ganhar pó. Tenho um barco de brincar que tem um furo. Agora podia ser um submarino, mas prefiro deitá-lo fora e comprar um submarino de brincar! Bem, agora vou lanchar e beber a minha garrafa de água. É uma seca, separar o lixo, por isso meto tudo no mesmo lugar. Adeus!

Desafio 8

Agora já sabemos que és um especialista em economia circular! Como tal, porque não fazes um desenho onde exemplificas o ciclo sustentável de uma garrafa de plástico, seguindo a ideia da economia circular?





MAIS OLHOS QUE BARRIGA



O Rabanete Rafael era um vegetal muito feliz, como a maioria dos rabanetes são. Mas isso mudou, de um dia para o outro.

Certo dia, estava ele na prateleira com os restantes amigos, quando foi escolhido por um cliente. Que animação! Ser útil é a melhor coisa que pode acontecer a um produto!

Mas tudo ficou estranho quando o Rabanete Rafael viu que muitos mais produtos estavam a entrar no carrinho de compras. Eram dezenas de legumes, frutas, queijos, carnes, peixes, ovos, leites, massas, enlatados, molhos, enfim... Aquela pessoa estava a levar tudo o que via à frente!

Quando chegou a casa, ele e os restantes produtos acharam o cenário ainda mais estranho: as prateleiras já estavam cheias!

- Grande festa que esta pessoa vai dar. - disse o Rabanete Rafael, mas logo uma banana muito madura, que já estava na fruteira, o interrompeu.

- Estás bem enganado, jovem rabanete. Eu já estou nesta casa há várias semanas e, infelizmente, o nosso destino é o lixo.

Todos os produtos que acabaram de chegar ficaram horrorizados. Lixo? Isso é a pior coisa que pode acontecer a um produto!

- Mas, Senhora Banana, porque é que acha que vamos para o lixo? – perguntou o Rabanete Rafael.

- Porque a pessoa que nos comprou, o Senhor Silva, vivia numa casa repleta de gente e estava habituado a comprar comida para os seus irmãos, primos, tios e amigos. Agora, como mudou de cidade, não conhece ninguém... mas continua a comprar como se tivesse a casa cheia de pessoas! Ninguém lhe ensinou que um consumo responsável passa por adaptar a compra de produtos às reais necessidades de consumo que temos!



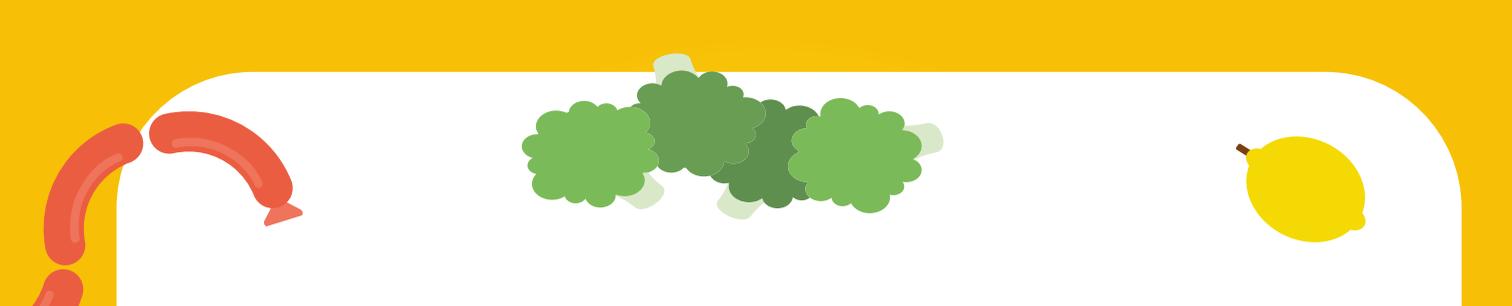


- Oh, isso é muito triste! – respondeu o Rabanete Rafael. – Temos de fazer alguma coisa!

A verdade é que todos os dias mais produtos chegavam àquela casa, sem haver tempo de consumir aquilo que já lá existia. A Senhora Banana passava o tempo a contar histórias aos recém-chegados, falando sobre aquilo que devia ser a norma: o consumo responsável. Quando se consome de forma responsável, só se compra aquilo que se tem a certeza que se pode consumir, respeitando as datas de validade, a rotação dos produtos, os métodos de preservação e tendo em conta o preço de custo de cada produto.

Aquela sábia banana dizia que os produtos frescos deviam ser consumidos mais rapidamente, enquanto os enlatados e congelados tinham mais tempo de validade. Sabia até a diferença entre “consumir até”, “consumir antes de” e “consumir antes do fim de”!



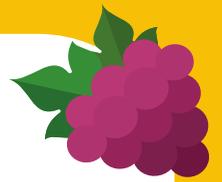
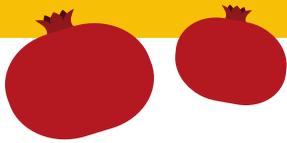


Embora tenha aprendido muitas coisas naquela casa, ao Rabanete Rafael não lhe saía da cabeça que o destino daquela comida seria o lixo. Tinha de fazer alguma coisa!

Foi então que teve uma ideia! Pegou num papel e num lápis e começou a escrever. Os outros legumes achavam que ele estava a escrever uma carta de despedida, então não o incomodaram. Ele escreveu e escreveu, foram mais de 40 cartas! Quando terminou de escrever, colocou as cartas no correio com a ajuda de um alho francês que era bilíngue.

Quando o alho francês lhe perguntou para que eram aquelas cartas todas, o Rabanete Rafael respondeu-lhe que daqui a 3 dias ele veria.





Passados 3 dias, já os legumes estavam convencidos de que iriam ser desperdiçados, a campainha toca. Depois toca outra vez, e outra, e outra. Eram os vizinhos que estavam a chegar!

- O que fizeste tu, Rabanete Rafael? – perguntou a Senhora Banana.

- Então... Já que o Senhor Silva não adaptava os seus hábitos de compras ao seu consumo, resultando assim em imenso desperdício alimentar, decidi convidar os vizinhos para o ajudar a consumir todos os produtos que comprou. Assim, vai finalmente perceber que os alimentos não devem ser desperdiçados, mas sim consumidos de forma responsável!

Passado pouco tempo, já os produtos a mais estava a ser utilizados e o Senhor Silva, que já tinha saudades de conviver com a sua família, acabava de fazer amizade com toda a vizinhança, resultando num piquenique e peras!





CONSUMO RESPONSÁVEL

Desafio 1

Para praticarmos um consumo responsável, temos de saber realmente aquilo que temos em casa para consumir. Tendo em atenção as datas de validade de cada produto, ordena-os do primeiro ao último a ser consumido.

						
11/2020	05/2021	02/2021	06/2021	01/2021	12/2022	09/2023
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Desafio 2

Por vezes, as listas de compras podem ser extensas, e como não têm imagens é fácil esquecer alguns produtos. Para resolver isso, porque não fazes um desenho relativo a cada um dos produtos que existem nesta lista?

Melão

Lata de atum

Esparguete

Detergente da loiça

Carapau

Ovos



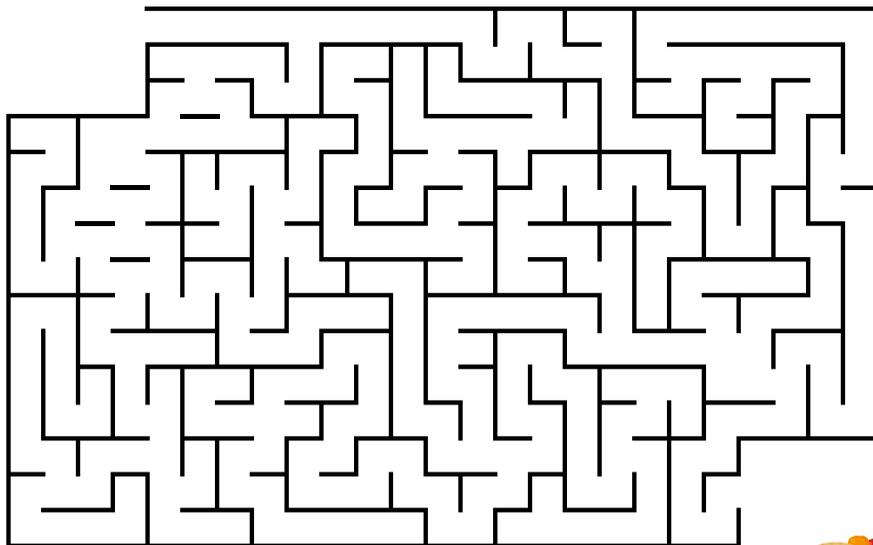
Desafio 3

Para podermos ter um consumo responsável, devemos saber como armazenar os nossos produtos. Liga o tipo de produto à forma como deve ser armazenado.

- | | | | |
|-------------|---|---|---|
| Congelados: | ● | ● | Devem ser consumidos o quanto antes. |
| Enlatados: | ● | ● | Contudo, das 4 opções, são os produtos com maior valor nutricional. |
| 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: | ● | ● | Não necessitam de estar no frio, mas têm uma grande data de validade. |
| | | ● | Duram bastante tempo no congelador, a temperaturas muito baixas. |

Desafio 4

Uma das pessoas às quais o Rabanete Rafael enviou uma carta ficou perdida, e não encontra o caminho para o piquenique! Consegues ajudá-la a encontrar o caminho?





Desafio 5

Hoje, os teus amigos vieram visitar-te. Que bom! E, com o aproximar da hora do lanche, decidiste preparar algo para todos petiscarem. Como são muito amigos, decidiram que vão comer todos a mesma coisa. Mas estás muito atento ao desperdício alimentar, por isso decidiste perguntar primeiro o que é que lhes apetece comer. Consoante aquilo que lhes apetece, e tomando atenção às coisas que tens no armário, o que é que lhes vais preparar? Justifica a tua resposta.

Joana: quero algo doce.

Miguel: quero algo fresco.

Catarina: tenho sede.

Jorge: tem de ser algo saudável.

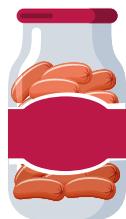


Desafio 6

No dia 26/07/2020 estavas de visita à casa da tua avó, e algo de estranho te chamou a atenção. Consegues perceber o que está mal na imagem?



Feijão
02/2021



Salsichas
05/2021



Iogurte
06/2020



Feijão
09/2020



Leite
26/09/2020



Maionese
08/2021

Depois de tomares a atitude certa, relativamente ao produto que estava mal, podes colocar por ordem os produtos que devem ser consumidos em primeiro lugar?



Desafio 7

Ter atenção ao preço dos produtos que compramos também é importante, pois só assim podemos ir ao encontro das nossas necessidades, tendo em consideração o dinheiro que podemos gastar. Nesta lista de compras que um amigo te deu está tudo desorganizado, e ele pediu-te para colocares os produtos por ordem crescente de preço. És capaz de o fazer?



Pepino 1€



Chocolate 5€



Arroz 2€



Mel nacional 4€



Peito de frango 6€



Lentilhas 3€



Rebuçados 7€

O teu amigo disse-te também que só tem 16€ para gastar. Consegue comprar tudo, ou achas que tem de retirar algo da lista? Se sim, o que retiravas? _____

Desafio 8

Encontraste um apontamento sobre a temática do consumo responsável, mas está incompleto. Felizmente já sabes muitas coisas sobre este tema, e por isso consegues completar o texto. Usa as palavras que te damos, no quadro!

lixo

consumidores

plástico

consumo responsável

planeta

sustentável

desperdício alimentar

validade

frescos

Os produtores, transformadores e distribuidores de alimentos têm uma grande responsabilidade, mas não são os únicos: os _____ também têm de fazer um _____!

Por exemplo, quando compramos alimentos, devemos consumi-los dentro da sua _____, para evitar o _____. Para além disso, também não devemos comprar coisas a mais.

Depois, devemos saber armazenar os produtos consoante as suas necessidades de armazenamento. De todos os produtos, os _____ são os que têm de ser consumidos mais rapidamente.

Os produtos de origem _____ respeitam vários fatores, entre eles a época natural de produção. Deves também tentar comprar produtos que sejam o menos embalados possível. O _____ é muito poluente, devemos evitá-lo!

É normal, por vezes, sobrar comida. Quando assim é, não a deites para o _____, mas aproveita-a para outra refeição.

Sabes quem agradece? O _____ e todos nós!



**FLORESTAS PARA TODOS
PARA SEMPRE**



A marca da gestão
florestal responsável

Gostarias de saber mais sobre a importância de proteger as nossas florestas? Então visita o website www.pt.fsc.org.

As nossas florestas dão-nos muitos produtos, incluindo o papel dos nossos livros. Sabias que é muito importante imprimir de forma sustentável? Sempre que escolhes papel FSC® estás a ajudar a cuidar das florestas, das pessoas e dos animais que nelas vivem!



Tudo o que é bom chega ao fim, mas não te preocupes, pois mais aventuras te esperam no website dedicado à Turma Imbatível!



Visita-nos e descobre outros desafios que te vão ajudar a ser cada vez mais sustentável. Estamos à tua espera!
bit.ly/turma-imbavel



Sabe mais aqui!

