Plano de Sessão 1. Riscos da Situação Atual

Público-alvo

Formadores EFP

Meta

O objetivo deste Plano de Sessão é instruir os participantes sobre o desperdício alimentar, as suas causas e impactos. Pretende também sensibilizá-los para os riscos Ambientais, Económicos e Sociais associados ao desperdício alimentar e incentivar uma reflexão crítica acerca da atual situação, quer global, quer local do desperdício alimentar, motivando os participantes a tomar medidas concretas para o reduzir.

Objetivos

Após a conclusão deste Módulo, os formandos deverão ser capazes de:

- Adquirir consciência e comunicar conhecimentos sobre os sistemas alimentares;
- Definir o que é "desperdício alimentar" e distinguir entre "desperdício alimentar" e "perda de alimentos";
- Distinguir e comunicar as diferentes formas através das quais o desperdício alimentar representa um risco.

Contexto teórico

Os Sistemas Alimentares são todas as atividades relacionadas com a produção de alimentos e a rede através da qual os alimentos são produzidos, transformados e distribuídos aos consumidores (Word

Food Program, n.d.). Têm principalmente 3 objetivos: proporcionar segurança alimentar e nutrição a uma população em crescimento, apoiar os meios de subsistência das pessoas que trabalham na cadeia de abastecimento alimentar e operar de uma forma ambientalmente sustentável. Atualmente, os Sistemas Alimentares produzem grandes quantidades de resíduos, não são capazes de garantir que os alimentos estejam acessíveis em todo o planeta e são responsáveis por cerca de um terço das emissões de gases (OCDE, n.d.). Ainda há muito a aprender sobre os Sistemas Alimentares e o seu funcionamento. Para mais informações, pode explorar os recursos adicionais 5 e 7.

Quando se trata de alimentos e das formas como são desperdiçados, é importante distinguir entre dois conceitos diferentes: "O desperdício alimentar refere-se à diminuição da quantidade ou da qualidade dos alimentos resultante das decisões e ações dos comerciantes, dos prestadores de serviços alimentares e dos consumidores", enquanto que "a perda de alimentos é a diminuição da quantidade ou da qualidade dos alimentos resultante das decisões e ações dos fornecedores de alimentos na cadeia, excluindo os comerciantes, os prestadores de serviços alimentares e os consumidores" (FAO, 2019) (ver a imagem abaixo para mais pormenores). Assim, geralmente, o desperdício alimentar depende dos clientes, estando nas mãos de cada indivíduo.

Em termos de sustentabilidade, o aperfeiçoamento da gestão dos resíduos alimentares foi identificado como um fator crítico nos esforços da União Europeia (UE) para tornar a Europa neutra em termos de carbono e promover uma economia circular (Albizzanti et al., 2021). Além disso, este aperfeiçoamento também poderia ter um papel preponderante na atenuação dos riscos Económicos, Sociais e Ambientais profundamente ligados ao desperdício alimentar.

De acordo com o Eurostat (2023), a quantidade total de resíduos alimentares na UE em 2021 ultrapassou os 58 milhões de toneladas de matéria fresca. Os agregados familiares foram principais responsáveis por estes números, produzindo mais de 31 milhões de toneladas, o que representa 54% do total de resíduos. O sector da transformação e fabrico foi o segundo maior responsável, produzindo mais de 12 milhões de toneladas, ou seja, 21%. Os restantes 25% dos resíduos alimentares foram provenientes da produção primária (5 milhões de toneladas, 9%), dos restaurantes e serviços alimentares (mais de 5 milhões de toneladas, 9%) e dos setores de comércio e de outros setores de distribuição de alimentos (pouco mais de 4 milhões de toneladas, 7%).

Já no que diz respeito à perda de alimentos, há pouco que os indivíduos possam fazer, mas quando se trata de desperdício alimentar, os indivíduos têm um papel significativo e podem fazer escolhas fundamentais para o reduzir através de compras conscientes, armazenamento adequado dos produtos e minimização de sobras.

Detalhes do plano de sessão

Título do plano de sessão	Situação atual dos riscos do desperdício alimentar
Competências do século XXI	<ul style="list-style-type: none">● Colaboração● Comunicação● Criatividade● Pensamento crítico
Duração	Total: 90 minutos. Atividade 1: 30 minutos Atividade 2: 40 minutos Cenário 1: 20 minutos
Configuração da sala de aula	<ul style="list-style-type: none">● Todos juntos X● Em grupos X● A pares● Individualmente X (Cenário)
Material/recursos necessários	Atividade 1: <ul style="list-style-type: none">● Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores● Online: Acesso a uma plataforma de brainstorming, como o Mural, o Mentimeter, etc. Atividade 2: <ul style="list-style-type: none">● Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores● Online: Acesso a uma plataforma de brainstorming, como o Mural, o Mentimeter, etc., e software de videochamada que permita a divisão dos participantes em diferentes salas. Cenário 1: <ul style="list-style-type: none">● Presencial: Cenário impresso e escolhas● Online: Apresentação e/ou documento com o cenário e as escolhas
Pré-requisitos	Pré-requisitos ou conhecimentos prévios que os alunos devem possuir antes de participar na sessão: <ul style="list-style-type: none">● Conhecer os conceitos-chave do contexto teórico.

<p>Recursos adicionais</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Institute For Human Education - 17 RESOURCES FOR TEACHING ABOUT FOOD WASTE: a list of additional resources for educators about food waste. 2. Economist Impact - Data point: the dirty truth about wasted food: brief analysis of the current food waste situation. 3. FAO - Global Food Losses and Food Waste: Extent, Causes, and Prevention: report from the Food and Agriculture Organization detailing the extent and causes of food waste and loss globally. 4. FAO - The State of Food Security and Nutrition in the World 2023: insights into food security and nutrition globally. 5. OECD - Making Better Policies for Food Systems: report examining the performance of food systems related to their goals. 6. UN Environment Programme - Food Waste Index Report 2024: this report provides data on global food waste, including trends, statistics, and environmental impact. 7. UN Food Systems Summit 2021 - Food Systems Summit Report: a comprehensive overview of global food systems and the outcomes of the summit 8. WWF Report - Food Loss and Waste: Facts and Futures: report focusing on the causes, impact and solutions to food waste and food loss. 9. Zero Waste Europe: promotes sustainable waste management practices and advances towards a zero-waste future.
<p>Referências</p>	<p>Albizzati, P. F., Tonini, D., & Astrup, T. F. (2021). A quantitative sustainability assessment of food waste management in the European Union. <i>Environmental Science & Technology</i>, 55(23), 16099–16109. https://doi.org/10.1021/acs.est.1c03940</p> <p>European Commission (n.d.). Food Waste. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en</p> <p>Eurostat (2023) Food waste and food waste prevention. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates</p> <p>FAO. 2019. The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on</p>

	<p>food loss and waste reduction. Rome. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.</p> <p>OECD - Organisation for Economic Co-operation and Development (n.d.). Food systems. https://www.oecd.org/en/topics/policy-issues/food-systems.html</p> <p>World Food Program (n.d.). What are food systems? https://www.wfp.org/food-systems</p>
--	---

Plano de sessão para Atividades e Cenários

Atividade 1. Desperdício alimentar ou perda de alimentos?

Visão geral: Esta atividade consiste em começar por explicar aos participantes a diferença entre "desperdício alimentar" e "perda de alimentos" e, em seguida, dar-lhes exemplos que devem classificar corretamente, explicando o seu raciocínio.

Objetivos:

- Dar aos participantes as ferramentas e os conhecimentos necessários para distinguir "perda de alimentos" de "desperdício alimentar";
- Sensibilizar para as formas como os alimentos são desperdiçados, tanto em geral como na vida quotidiana dos participantes;
- Iniciar uma reflexão sobre a tomada de decisões inteligentes em termos de compra de alimentos.

Duração: 30 minutos

Local: online/presencial

Número de participantes: até 20 (adaptável)

Materiais necessários:

- Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores
- Online: Acesso a uma plataforma de brainstorming, como o Mural, o Mentimeter, etc.

Instruções:

1. O primeiro passo é explicar a diferença entre "desperdício alimentar" e "perda de alimentos". Pode utilizar a definição e os conteúdos do contexto teórico deste Plano de Sessão, e consultar os recursos adicionais enumerados na secção anterior, com o objetivo de oferecer uma visão geral aos participantes.
2. Desenhe duas colunas num flipchart, uma para "desperdício alimentar" e outra para "perda de alimentos".
3. Dê alguns exemplos aos participantes que deverão de classificar como "desperdício alimentar"

ou "perda de alimentos". Depois de decidirem, devem escrevê-los na categoria correta. Pode indicar alguns dos seguintes exemplos:

- Alimentos fora de prazo nos vossos frigoríficos/no supermercado (desperdício alimentar)
- Vegetais infestados por insetos na exploração agrícola (perda de alimentos)
- Embalagens de alimentos danificadas durante o transporte para os supermercados (perda de alimentos)
- Alimentos mal armazenados no centro de distribuição (perda de alimentos)
- Alimentos mal armazenados nos vossos frigoríficos/despensas (desperdício alimentar)
- Refeição não terminada no restaurante (desperdício alimentar)
- Deitar fora um pedido errado no restaurante (desperdício alimentar)
- Tentativa de receitas falhadas (não comestíveis) (desperdício alimentar)

4. Peça aos participantes que enumerem alguns exemplos relacionados com a sua vida pessoal e/ou com o contexto em que estudam/trabalham todos os dias.

5. Prosseguir com a secção de balanço geral.

Balanço geral:

Nesta atividade, a secção de balanço geral inclui um momento de partilha em que os participantes podem falar e refletir. O balanço geral deve começar com algumas questões padronizadas, seguidas de outras personalizadas com base nas respostas dos participantes.

Lembre-se de ser paciente e de os orientar durante o processo de reflexão. Eis as primeiras questões:

- Já conheciam a diferença entre "desperdício alimentar" e "perda de alimentos"?
- Já alguma vez tinham pensado na quantidade de alimentos que desperdiçamos todos os dias?
- O que podem ser, na vossa opinião, boas formas de evitar o desperdício alimentar?
- Onde compram habitualmente os vossos alimentos e porquê?

Se os participantes não fizerem parte do processo de compras de alimentos para casa, pode transformar esta questão em trabalho de casa. Eles farão esta última questão aos adultos da sua família, ou a quem quer que seja responsável pelas compras de alimentos no seu agregado familiar, e iniciarão com eles uma conversa sobre o desperdício alimentar.

Dicas para o dinamizador da atividade:

- A atividade pode ser realizada tanto online como presencialmente. Certifique-se de que fornece os materiais necessários em função do local escolhido.
- Os exemplos enumerados e as reflexões deles decorrentes devem ser adequados às faixas etárias dos participantes. Pode selecionar os exemplos fornecidos e criar novos exemplos de acordo com as necessidades do seu grupo.
- Se houver um grande número de participantes, estes podem ser divididos em grupos para analisar os exemplos fornecidos. Pode pedir-lhes que escolham um representante ou que partilhem coletivamente o que debateram, antes de iniciar a parte do balanço geral.
- Durante o balanço geral, certifique-se de que orienta os participantes na reflexão sobre o desperdício alimentar, fazendo perguntas que os ajudem a considerar as suas escolhas, os fatores que as influenciam e o impacto dessas decisões.

- Sugere-se a introdução de um debate baseado nas diferenças entre os supermercados e os mercados/feiras/praças. Pode incluir sugestões sobre a origem dos alimentos, o seu impacto no ambiente e as implicações pessoais e sociais.
- Pode concluir a atividade com um momento de partilha em que os participantes possam expressar as suas ideias e reflexões. Esta última parte incentiva uma compreensão mais profunda do tópico em questão e permite-lhes aprender com as experiências uns dos outros.

Atividade 2. Campanha de sensibilização para o desperdício alimentar

Visão geral: Esta atividade consiste em levar os participantes a refletir sobre a razão pela qual o desperdício alimentar pode representar um risco. Em seguida, irão criar uma publicação nas redes sociais (ou um flyer/poster) de sensibilização para esta questão.

Objetivos:

- Incentivar os participantes a refletir sobre os riscos concretos (Económicos, Sociais e Ambientais) do desperdício alimentar;
- Sensibilizar para a forma como os alimentos são desperdiçados, tanto em geral como na vida quotidiana dos participantes;
- Iniciar uma reflexão sobre a tomada de decisões inteligentes em termos de compra de alimentos.

Duração: 40 minutos (15 min para a parte 1 e 25 min para a parte 2)

Local: online/presencial

Número de participantes: até 20 (divididos em grupos)

Materiais necessários:

- Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores, folhas de papel/cadernos
- Online: Acesso a uma plataforma de brainstorming, como Mural, Mentimeter, etc., e a um software de videochamada que permita a divisão dos participantes em diferentes salas.

Instruções:

Parte 1. (15 minutos)

1. Pergunte aos participantes quais são alguns dos riscos que o desperdício alimentar pode acarretar. Pode iniciar esta discussão de forma livre ou fazer uma divisão entre riscos Económicos, Sociais e Ambientais antes de iniciar o brainstorming. Seguem-se alguns exemplos de riscos, por categoria:
 - a. Riscos Ambientais: contribuição para as emissões de gases com efeito de estufa, desperdício de recursos como a água, a terra e a energia utilizados na produção de alimentos, impactos negativos na biodiversidade e nos ecossistemas devido à atividade agrícola praticada de forma intensiva;
 - b. Riscos Económicos: perdas financeiras para os produtores, comerciantes e consumidores, e aumento dos preços dos alimentos devido a uma ineficaz cadeia de

abastecimento;

- c. Riscos Sociais: insegurança alimentar e subnutrição (especialmente em comunidades com baixos rendimentos), e questões éticas relativas à equidade e justiça alimentar.

2. Escrever as ideias dos participantes no flipchart.

3. Modere uma breve reflexão sobre este tema: pergunte aos participantes se alguma vez refletiram acerca destes riscos e se acham que as outras pessoas têm consciência dos mesmos.

Parte 2. (25 minutos)

1. Divida os participantes em pequenos grupos (ou pares, consoante o tamanho do grupo) e atribua-lhes diferentes tipos de riscos.

2. Explique ao grupo o que é uma campanha de sensibilização:

Uma campanha de sensibilização é um esforço organizado que tem como objetivo informar e educar o público em geral ou um determinado grupo-alvo sobre uma determinada questão, causa ou tópico. O seu principal objetivo é promover o conhecimento, mudar perspetivas e motivar as pessoas a agir ou a adotar novos comportamentos.

3. Cada grupo deve apresentar uma ideia para uma publicação nas redes sociais a publicar na conta das redes sociais e/ou website da instituição de formação, com o objetivo de promover a sensibilização do público para o risco que lhes foi atribuído. Em alternativa, dependendo da idade e das características dos participantes, pode sugerir-lhes que criem um cartaz ou alguns flyers para serem expostos no átrio da instituição, dizendo-lhes que podem inspirar-se na Internet e utilizar canetas, marcadores e papel para tomarem notas e conceberem a sua publicação/folheto.

4. Para orientar os participantes na criação da publicação/poster/flyer para as redes sociais, diga-lhes para refletirem acerca dos seguintes aspetos:

- a. Objetivo da publicação: O que estão a tentar alcançar com esta publicação? Qual é o seu objetivo específico?
- b. Grupo-alvo: A quem se destina esta publicação/poster/flyer? Existe um grupo específico de pessoas que estão a tentar alcançar?
- c. Mensagem: Qual é o conteúdo da sua publicação?

Pode manter estas questões no ecrã/quadro/flipchart para que os participantes possam revê-las durante o processo criativo.

5. Utilize os últimos 5 minutos para os permitir partilhar as suas ideias de publicações nas redes sociais.

Balanço geral: (5 minutos)

Esta atividade inclui um breve momento de balanço geral, uma vez que é feita uma pequena reflexão entre a parte 1 e a parte 2. Depois de os participantes terminarem de criar e partilhar as suas publicações nas redes sociais, pergunte-lhes:

- Foi um desafio para vocês criar esta publicação?
- Encontraram novas informações durante a pesquisa para a publicação?
- Teriam feito alguma coisa de forma diferente se o grupo-alvo fosse diferente? Porquê?
- Consideram que as redes sociais podem ter um impacto significativo no que diz respeito à sensibilização para o desperdício alimentar?
- Na vossa opinião, quais seriam as melhores formas de sensibilizar a comunidade para o desperdício alimentar?
- Quais poderiam ser outras formas eficazes de o fazer?

Dicas para o dinamizador da atividade:

- A atividade pode ser realizada tanto online como presencialmente. Certifique-se de que fornece os materiais necessários em função do local escolhido.
- Para melhor orientar o processo de brainstorming, sugere-se a consulta de recursos adicionais para reunir mais informações sobre os diferentes tipos de riscos relacionados com o desperdício alimentar.
- No que diz respeito ao brainstorming da primeira parte da atividade, pode promover a sua realização de forma livre ou estruturá-lo em função da idade e/ou das necessidades do seu grupo. Pode pedir-lhes que enumerem uma lista das várias opções para depois os orientar na classificação das suas ideias nos três grupos (riscos Económicos, Sociais e Ambientais) ou, como sugerido nas instruções, dar-lhes as categorias antes de começarem.
- Tenha em consideração a idade dos seus participantes aquando da implementação desta atividade. Os participantes muito jovens ou os mais velhos poderão não estar familiarizados com a utilização das redes sociais. Pode adaptar a atividade, fazendo-os criar um cartaz ou um anúncio para afixar na escola ou na vizinhança.
- Pode optar por uma rede social específica, perguntando aos participantes qual preferem (ou seja, Instagram, Facebook, X, etc.) ou dar-lhes a liberdade de os próprios escolherem se nem todos se sentirem confortáveis com a mesma opção.

Cenário 1. Salvar o restaurante

Cenário

É um formando de EFP que está a estagiar e que se foca em sistemas alimentares sustentáveis.

Começou recentemente a trabalhar num restaurante que tem problemas de desperdício alimentar: grandes quantidades de alimentos não vendidos e existem problemas aos níveis do inventário e conservação dos alimentos. O

proprietário está preocupado com as perdas económicas e o impacto ambiental desta problemática e quer encontrar uma solução, mas não sabe o que fazer.

Opções:

1. Planear uma sessão de formação para os elementos do staff do restaurante, com o objetivo de

- os sensibilizar para as causas e consequências do desperdício alimentar;
2. Desenvolver um plano detalhado de gestão de desperdício alimentar que inclua a otimização do tamanho das porções, a melhoria da gestão do inventário e a doação de alimentos não vendidos a instituições de caridade locais;
 3. Sugerir que o restaurante invista em equipamento de compostagem para transformar os restos de comida em composto que pode ser utilizado em quintas locais ou jardins comunitários.

Feedback da opção nº. 1

Boa escolha. A sensibilização para as causas e impactos do desperdício alimentar permite que os elementos do staff tomem decisões mais conscientes nas suas tarefas diárias. Esta opção pode não levar a uma redução imediata do desperdício, mas cria uma base sólida para uma mudança comportamental a longo prazo e para práticas sustentáveis que o restaurante pode integrar nas suas políticas e que os elementos do staff podem adotar também na sua vida pessoal.

Feedback da opção nº. 2

Excelente escolha. Desenvolver e seguir um plano de gestão de desperdício alimentar representa uma abordagem estruturada para reduzir o desperdício alimentar, abordando conceitos-chave como o controlo das porções, a gestão do inventário e a doação de alimentos. Ao adotar esta solução, o restaurante pode reduzir os custos, reduzir o impacto ambiental e contribuir para a comunidade.

Feedback da opção nº. 3

Boa escolha com uma visão a longo prazo. Ao adotar a compostagem como prática, o restaurante pode reduzir ativamente a quantidade de desperdício e, ao mesmo tempo, contribuir para a sustentabilidade da agricultura local. No entanto, esta abordagem requer investimento e tempo para funcionar corretamente e funcionaria melhor em combinação com outras estratégias de redução de resíduos.