Plano de Sessão 2. Soluções Alternativas

Público-alvo

Formadores EFP

Meta

O principal objetivo deste plano de sessão é ensinar os formandos a tomar decisões inteligentes sobre a compra de alimentos e a encontrar formas criativas de evitar o desperdício alimentar. Isto inclui planear refeições, fazer escolhas informadas sobre datas de validade, utilizar sobras e pensar em técnicas adequadas de armazenamento de alimentos, promovendo, em última análise, um sistema alimentar sustentável e reduzindo o impacto ambiental.

Objetivos

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

- Ter um pensamento crítico no que diz respeito a decisões de compra de alimentos;
- Identificar as melhores formas de utilizar sobras de comida;
- Praticar o planeamento de refeições e formas alternativas de utilizar as embalagens de alimentos.

Contexto teórico

A investigação, mas também as organizações ambientais e outro tipo de entidades, têm vindo a partilhar boas práticas e comportamentos positivos que os indivíduos podem adquirir e aplicar no seu dia a dia para desperdiçar menos alimentos em casa.

Planear as suas refeições (e as da sua família) e usar uma lista de compras são boas formas de começar: tem sido demonstrado que ir às compras seguindo uma lista reduz o desperdício alimentar (Jörissen et al., 2015). Estar atento à quantidade de alimentos que está a ser cozinhada também é importante, para preparar porções de tamanho adequado e evitar cozinhar mais do que aquilo que pode ser consumido (StopFoodWaste.ie, n.d.-a). As boas práticas de armazenamento ajudam a preservar a qualidade dos alimentos e a prolongar o período durante o qual os alimentos permanecem comestíveis (StopFoodWaste.ie, n.d.-b), enquanto a reciclagem das sobras e a sua transformação em novas refeições podem ajudar a evitar eficazmente o desperdício alimentar (Secondi et al., 2015). Utilizar o método FIFO (First In, First Out) para o armazenamento de alimentos é outra forma inteligente de minimizar o desperdício. Ao colocar os produtos recém-comprados atrás dos que já estão na prateleira ou no frigorífico, os artigos mais antigos são consumidos primeiro, reduzindo a probabilidade de deitar fora alimentos fora de prazo (Van De Galle, 2024). Por último, a compostagem é uma ótima prática sustentável para reciclar resíduos orgânicos inevitáveis, transformando-os em solo rico em nutrientes que pode ser utilizado em jardins (RHS, n.d.).

A um nível ligeiramente mais amplo, os indivíduos podem contribuir fortemente para evitar o desperdício alimentar participando em atividades comunitárias. Programas de partilha/recuperação de alimentos, bem como aplicações para trocar alimentos em vez de os transformar em restos, como a "Too Good to Go" e "Olio", para além disso, também as hortas comunitárias e as iniciativas educativas são atividades sustentáveis e positivas em que os indivíduos se podem envolver a nível comunitário (GreyHound, n.d.).

A importância da educação, mas também da consciencialização, sobre o tema não deve ser esquecida. Isto pode ser feito a vários níveis: na escola, no local de trabalho e através de campanhas nos meios de comunicação social. Educar as pessoas sobre os impactos ambientais, económicos e sociais do desperdício alimentar traz mudanças de comportamento e representa um passo significativo para um futuro melhor. Os programas escolares que incluem aulas sobre sustentabilidade e desperdício alimentar podem ajudar a incutir hábitos responsáveis desde tenra idade.

No entanto, é necessária uma abordagem holística para evitar o desperdício alimentar, e o esforço não pode ser feito apenas por indivíduos e pequenas comunidades. É importante lembrar que existem muitas práticas que podem ser adotadas por explorações agrícolas, redes de distribuição, comerciantes e decisores políticos para reduzir o desperdício alimentar em todas as fases da cadeia de abastecimento, garantindo um sistema alimentar mais sustentável e eficiente (Schanes et al., 2018).

Detalhes do plano de sessão	
Título do plano de sessão	Soluções alternativas para evitar o desperdício alimentar
Competências do século XXI	● Criatividade ● Resolução de problemas ● Colaboração ● Tomada de decisões
Duração	Atividade 1: 15 minutos Atividade 2: 40 minutos Atividade 3: 40 minutos Cenário 1: 20 minutos
Configuração da sala de aula	● Todos juntos X ● Em grupos X ● A pares ● Individualmente
Material/recursos necessários	Atividade 1: ● Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores ● Online: Acesso a uma plataforma de brainstorming, como o Mural, o Mentimeter, etc. Atividade 2: ● Presencial: folhas de papel, canetas/marcadores, perfis impressos (ver anexo A no final do plano de sessão). ● Online: software de videochamada que permita a divisão dos participantes em diferentes salas, software para tomar notas, endereços de correio eletrónico e/ou plataformas de partilha para partilhar o material da atividade. Atividade 3: ● Presencial: taça/caixa/chapéu/qualquer tipo de recipiente, ingredientes escritos em pequenos pedaços de papel, canetas/marcadores, folhas de papel/cadernos. ● Online: Website/software para o sorteio aleatório (por exemplo, Roda dos Nomes | Selecionador aleatório de nomes), software para tomar

	notas. Cenário 1: ● Presencial: Cenário impresso e opções de escolha ● Online: apresentação e/ou documento com o cenário e as opções de escolha
Pré-requisitos	- Não são necessários pré-requisitos
Recursos adicionais	1. ILCES: website and platform for a EU financed project, aiming to educate communities on environmental issues and sustainable practices. 2. Earth.org - 11 Effective Solutions for Food Waste: alternative solutions to food waste at a household level but also at the other ones. 3. Olio: an app that allows users to share surplus food with neighbors, helping to reduce food waste in communities. 4. Love Food Hate Waste: A campaign that provides tips, tools, and resources to help reduce food waste at home. 5. The Food Waste Atlas: global tracker of food waste 6. Too Good To Go: an app that connects consumers with restaurants and stores offering surplus food at discounted prices, helping to reduce food waste. 7. UN CC: e-learn - Food Waste Prevention: course on food waste prevention, mainly destined for developing countries, but complete with its information. 8. VetLovesFood: website destined for VET teachers, aiming to raise awareness about food-wasting prevention. 9. World Economic Forum - 7 innovative solutions for fighting food waste: article on innovative and technological solutions to food waste. 10. WRAP: Climate Action NGO that publishes resources about food waste. 11. WRAP: Taste it Don't Waste it - educational resources. 12. World Wildlife Fund - BE A FOOD WASTE WARRIOR: Toolkit of activities

	related to school lunch and food waste to carry out in school classrooms.
Referências	Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimising household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, *84*, 15–23. https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005 GreyHound (n.d.). Community Initiatives: Fighting Food Waste Together. https://greyhound.ie/communities-fighting-food-waste/ Jones-Garcia, E., Bakalis, S., & Flintham, M. (2022). Consumer Behaviour and Food Waste: Understanding and Mitigating Waste with a Technology Probe. *Foods (Basel, Switzerland)*, *11*(14), 2048. https://doi.org/10.3390/foods11142048 Jörissen, J., Priefer, C., & Bräutigam, K.-R. (2015). Food waste generation at household level: Results of a survey among employees of two European Research Centers in Italy and Germany. *Sustainability*, *7*(3), 2695–2715. https://doi.org/10.3390/su7032695 RHS (n.d.). Composting. https://www.rhs.org.uk/soil-composts-mulches/composting Schanes K., Dobernig K., Gözet B. (2018). Food Waste Matters—A Systematic Review of Household Food Waste Practices and Their Policy Implications. *J. Clean. Prod.* 2018;182:978–991. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.030 Secondi, L., Principato, L., & Laureti, T. (2015). Household food waste behaviour in EU-27 countries: A multilevel analysis. *Food policy*, *56*, 25-40. https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.07.007 StopFoodWaste.ie (n.d.-a). Perfect Portions. https://stopfoodwaste.ie/resource/perfect-portions StopFoodWaste.ie (n.d.-b). Preserving. https://stopfoodwaste.ie/resources/preserving Van De Walle, G. (2024, May 5). *First In, First Out (FIFO): What Food Handlers Must Know.* FoodSafePal. https://foodsafepal.com/first-in-first-out-fifo/

Plano de sessão para Atividades e Cenários

Atividade 1. "...E não sobrou nada!"

Visão geral: Os participantes fazem um brainstorming sobre a reutilização e possíveis utilizações alternativas das embalagens de alimentos.

Objetivos:

- Sensibilizar os participantes para a variedade e presença das embalagens de alimentos no seu quotidiano;
- Incentivar os participantes a refletir de forma crítica sobre os materiais e as formas dos diferentes tipos de embalagens de alimentos;
- Promover a sensibilização para práticas de gestão de resíduos, tais como a reciclagem, a reutilização e a redução de resíduos.

Duração: 15 minutos

Local: online/presencial

Número de participantes: até 20

Materiais necessários:

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

Instruções:

1. Comece a atividade por referir os diferentes tipos de alimentos que podem comprar no supermercado (por exemplo, carne, massa, pão, iogurte, gelado, fruta, etc.) e peça-lhes que enumerem o material e a forma de todas as embalagens.

2. Anote as respostas dos participantes no flipchart.

3. Dê aos participantes uma nova tarefa: têm de pensar em formas criativas, alternativas e viáveis de utilizar as embalagens de alimentos. Podem utilizar papel e canetas/marcadores para escrever as suas ideias.

4. Peça a alguns voluntários para partilharem as suas ideias com o resto do grupo.

Balanço geral:
Durante a secção de balanço geral, pode fazer as seguintes perguntas aos participantes, mas lembre-se de as modificar tendo em conta as caraterísticas do seu grupo:

- Achou fácil ou difícil pensar em novas utilizações para as embalagens?
- Ficou surpreendido com a quantidade de embalagens que são utilizadas para os diferentes alimentos?

- O que é que normalmente faz com as embalagens de alimentos? Deita-as fora? Diferencia os seus resíduos em casa?
- Esta atividade fê-lo reconsiderar os seus hábitos?
- Quais são as ideias que considera mais viáveis de implementar na sua vida quotidiana?
- Partilharia estas ideias com a sua família ou comunidade para incentivar práticas mais sustentáveis?

Dicas para o dinamizador da atividade:

- Caso os participantes precisem de ajuda para iniciar o brainstorming, reúna exemplos de diferentes tipos de embalagens de alimentos (limpas e vazias) antes da atividade.
- Não se esqueça de incentivar a participação ativa dos formandos, fazendo perguntas abertas, e de garantir que todos os participantes se sentem à vontade para partilhar as suas ideias.
- Pode orientar a conversa agrupando ideias semelhantes.
- Não se esqueça de incentivar os participantes a pensar fora da caixa e a considerar utilizações não convencionais para as embalagens.
- Como atividade de follow up, pode sugerir formas de os participantes implementarem as suas ideias no seu dia a dia e fornecer recursos ou informações adicionais sobre sustentabilidade e redução de resíduos.

Atividade 2. O que é que eles compram?

Visão geral: Os participantes criam planos de refeições para diferentes perfis de agregados familiares, fornecendo exemplos práticos e sugestões para a redução de resíduos com base nas caraterísticas do agregado familiar.

Objetivos:

- Desenvolver a capacidade de criar um plano de refeições que satisfaça as necessidades de um agregado familiar;
- Aprender a planear refeições que minimizem o desperdício alimentar e utilizem eficientemente os recursos disponíveis;
- Promover uma atitude positiva relativamente à redução do desperdício alimentar e à valorização dos recursos alimentares.

Duração: 40 minutos

Local: online/presencial

Número de participantes: até 20

Materiais necessários:

- Presencial: Flipcharts, canetas/marcadores, perfis impressos.
- Online: software de videochamada que permita a divisão dos participantes em diferentes salas, software para tomar notas, endereços de correio eletrónico e/ou plataforma de partilha para partilhar o material da atividade.

Instruções:

1. Os participantes serão divididos em grupos e ser-lhes-á atribuído um perfil de agregado familiar.

2. Cada grupo cria uma lista de compras e um plano de refeições tentando evitar o desperdício alimentar com base nas caraterísticas do agregado familiar. Podem reutilizar as sobras e também dar sugestões ao agregado familiar atribuído.

3. Cada grupo partilha o seu trabalho com os outros, que dão feedback e sugestões.

Balanço geral:
Durante a secção de balanço geral, pode fazer as seguintes questões aos participantes, mas lembre-se de as modificar tendo em conta as caraterísticas do seu grupo:

- Foi difícil pensar nas suas necessidades domésticas?
- Que estratégias utilizou para minimizar o desperdício alimentar?
- Alguma caraterística específica do agregado familiar tornou o planeamento mais difícil ou mais fácil?
- Quem considera que produz mais resíduos alimentares?
- Acha que criar uma lista de compras e um plano de refeições pode ajudá-lo a evitar o desperdício de alimentos no seu dia a dia?
- Considerou útil esta atividade e as sugestões dos outros grupos?

Dicas para o dinamizador da atividade:

- Pode acrescentar mais perfis de agregados familiares e/ou repetir os mesmos perfis em função das suas necessidades e do número de grupos que se formam na sua turma.
- Os perfis (Anexo A) são exemplos, mas pode modificá-los, incluindo também restrições alimentares e considerações orçamentais para tornar o exercício realista e estimulante.
- Não se esqueça de monitorizar o processo: ande de um lado para o outro (ou visite as diferentes salas) e verifique periodicamente os grupos, oferecendo orientação se parecerem bloqueados.
- Utilize as perguntas do balanço geral para orientar uma discussão estruturada após a atividade e garanta que todos têm a oportunidade de partilhar as suas experiências e ideias. Pode também dar ênfase a dicas e estratégias práticas para reduzir o desperdício alimentar e planear eficazmente as refeições.

Atividade 3. Esvazia o teu frigorífico

Visão geral: Os participantes criam e partilham receitas confecionadas com ingredientes que selecionaram aleatoriamente, a fim de evitar o desperdício alimentar e partilhar práticas sustentáveis com a sua comunidade.

Objetivos:

- Aprender a utilizar eficazmente os recursos disponíveis (ingredientes) para criar soluções diversificadas e funcionais (receitas) e reconhecer a importância de utilizar todos os recursos para evitar desperdícios;

- Apreciar o valor da partilha de ideias e recursos no seio de uma comunidade;
- Demonstrar como a partilha de recursos e ideias dentro de um grupo/comunidade pode levar a uma utilização mais eficiente dos ingredientes e a menos desperdício.

Duração: 40 minutos

Local: online/presencial

Número de participantes: até 20

Materiais necessários:
- Presencial: taça/caixa/chapéu/qualquer tipo de recipiente, ingredientes escritos em pequenos pedaços de papel, canetas/marcadores, folhas de papel/cadernos.
- Online: Website/software para sorteio aleatório (i.e. Roda dos Nomes | Seleção aleatória de nomes), software para tomar notas.
- Lista de ingredientes (exemplo): leite, batatas velhas, pão antigo, natas para cozinhar, ovos, iogurte, queijo fatiado, tomates, brócolos, alface iceberg, abobrinhas velhas, beringela, cebolas velhas, bananas maduras, maçãs velhas, farinha integral, cenouras velhas, etc.

Instruções:
1. Os participantes são divididos em grupos. Um representante de cada grupo retira até 5 ingredientes do recipiente (se a atividade for dinamizada online, o website/software atribui os ingredientes de forma aleatória).

2. Cada grupo tem de criar e escrever receitas que incluam todos os ingredientes: diga aos participantes para imaginarem que todos os seus ingredientes estão prestes a expirar, pelo que têm de os utilizar todos! Estabeleça alguns ingredientes básicos que todos possam utilizar (os que estão sempre na cozinha), por exemplo: óleo, sal, açúcar, pimenta, etc.

3. Assim que terminem, os participantes partilham com a turma as receitas que criaram.

Balanço geral:
Na secção de balanço geral, inicie uma reflexão sobre o valor da partilha no contexto de uma comunidade. Pode fazer as seguintes questões aos participantes, mas lembre-se de as modificar tendo em conta as caraterísticas do seu grupo:
- Foi difícil combinar os seus ingredientes uns com os outros?
- Já alguma vez fez isto com alimentos que estavam prestes a expirar em casa?
- Obteve novas ideias a partir das receitas de outros grupos?
- Consegue lembrar-se de uma ocasião em que a partilha de recursos, ideias ou competências no contexto de uma comunidade conduziu a um melhor resultado do que trabalhar sozinho?
- Quais são os benefícios da partilha de recursos e conhecimentos no contexto de uma comunidade?
- Como é que as comunidades se podem unir para minimizar o desperdício alimentar e apoiar-se mutuamente?
- A partilha de receitas e ideias numa comunidade pode promover um sentimento de pertença e

apoio mútuo?
- Vai utilizar algumas destas receitas?

Dicas para o dinamizador da atividade:
- Lembre-se de modificar a atividade com base nas caraterísticas do seu grupo. Com um grupo mais jovem, pode ser mais fácil dar menos ingredientes para trabalhar.
- Sinta-se à vontade para alterar a lista de ingredientes. Pode colocar um item mais do que uma vez ou acrescentar ingredientes típicos da sua região/país.
- Oriente a reflexão com perguntas específicas sobre o valor da partilha e da colaboração. Não se esqueça de proporcionar um momento de feedback construtivo em que os grupos possam partilhar as suas ideias sobre as receitas e ideias dos outros grupos.
- Resuma as principais conclusões da atividade, concentrando-se nos benefícios da partilha de recursos, na importância da colaboração e nas estratégias criativas utilizadas.
- Ajude os participantes a relacionar a atividade com cenários do mundo real. Discuta como os princípios de partilha e colaboração podem ser aplicados em vários contextos a nível de uma comunidade e mesmo profissionais.

Cenário 1. "Utilidades alternativas"

Cenário
É um formando de EFP que está a estagiar e é especializado em gestão de resíduos. Foi-lhe recentemente pedido que avaliasse as práticas de gestão de resíduos alimentares na sua comunidade, centrando-se nas embalagens de alimentos. Faz uma viagem ao supermercado local e repara numa quantidade significativa de embalagens de carne, pão, iogurte, massa e fruta. A maior parte das embalagens é feita de materiais como o plástico, o cartão e o alumínio, que contribuem para os resíduos ambientais se não forem reciclados corretamente. É-lhe pedido que encontre formas sustentáveis e criativas de reutilizar embalagens de alimentos.

Opções
1. Propor um programa de reciclagem e de redução de resíduos para o supermercado;
2. Organizar iniciativas comunitárias para instruir a população sobre a reutilização criativa de embalagens de alimentos;
3. Cooperar com os fabricantes locais para conceber alternativas de embalagens ecológicas que sejam reutilizáveis e biodegradáveis.

Feedback da opção nº. 1
O desenvolvimento de um programa de reciclagem e redução de resíduos para o supermercado foi uma ótima escolha. Demonstrou um pensamento estratégico que conduz a uma solução sustentável adaptada aos desafios de gestão de resíduos da loja. Esta abordagem pode ajudar a reduzir os resíduos a longo prazo e a melhorar as práticas ambientais, mas tem um impacto limitado nas embalagens que as pessoas guardam em casa.

Feedback da opção nº. 2

Ótima escolha. Instruir a população sobre a forma de reutilizar criativamente as embalagens de alimentos promove a responsabilidade social e a consciência ambiental. Esta estratégia tem impacto a nível comunitário, mas pode demorar algum tempo a ser adotada por todos os membros da comunidade.

Feedback da opção nº. 3
Trata-se de uma opção excelente e inovadora que aborda a raiz do problema e ajuda a criar soluções a longo prazo para reduzir os resíduos. No entanto, esta solução pode exigir mais tempo e investimento para ser implementada em comparação com as outras opções.

Anexo A

Atividade 2 Perfis dos agregados familiares:

Família com 3 filhos
(8, 6 e 4 anos)

Lista de compras:

Plano de refeições:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	Domingo	Notas

Pessoa solteira e animal de estimação

Lista de compras:

Plano de refeições:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	Domingo	Notas

Família com três gerações

Lista de compras:

Plano de refeições:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	Domingo	Notas

Mãe solteira e recém-nascido

Lista de compras:

Plano de refeições:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	Domingo	Notas

Jovem casal a viver junto

Lista de compras:

Plano de refeições:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Sexta	Sábado	Domingo	Notas