

DAC 5ºF



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL: IMPACTOS POSITIVOS

• Redução da pegada de carbono



Optar por alimentos locais e sazonais reduz a necessidade de transporte de longa distância, minimizando as emissões de gases de efeito estufa associadas ao transporte de alimentos.

• Preservação da biodiversidade

Evita práticas agrícolas que possam degradar ecossistemas e habitats naturais.



• Promoção da agricultura regenerativa

Contribui para a recuperação e regeneração dos solos agrícolas, fortalecendo a resiliência dos ecossistemas;

Menor impacto nas águas e no solo;

Ajuda a preservar a qualidade da água e do solo, reduzindo a contaminação por produtos químicos.



Grupo: 1

Nome: Camila; Danilo, Gabriela e Gonçalo

Nº: 1, 3, 6, 7

Ano/Turma: 6ºF

Ano letivo 2023-2024



RODA DOS ALIMENTOS

- Guia que auxilia na escolha e na combinação dos alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.
- É constituída por sete grupos de alimentos representados de acordo com a percentagem em que devem ser consumidos diariamente.
- Esta transmite a ideia de que a alimentação diária deve ser: completa, equilibrada e variada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia.



- Cereais e derivados, tubérculos - 28%
- Hortícolas - 23%
- Fruta - 20%
- Lactínios - 18%
- Carnes, peixe e ovos - 5%
- Leguminosas - 4%
- Gorduras e óleos - 2%

Grupo: 2

Nome: Constança Marques Nº: 2 Ano/ Turma: 6ºF

Nome: Gabriel Sousa Ribeiro Nº5 Ano/ Turma: 6ºF

Nome: Gabriel Garganta Nº: 4 Ano/ Turma: 6ºF

Ano letivo 2023-2024



PIRÂMIDE ALIMENTAR



- Instrumento, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável.
- Representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente.
- Apresenta os diferentes alimentos que fazem parte da dieta. Esses alimentos estão distribuídos de forma a demonstrar quais devem fazer parte obrigatoriamente de nossa dieta diária e quais devem ser ingeridos com moderação.
- Na base da pirâmide estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, já o topo é formado por alimentos que podem ser consumidos em menor quantidade.

Grupo: 3

Nomes: Lucas Silva, Matilde Rodrigues, João Faisca, ~~Luca Minh~~

Nº: 9,8,11,20

Ano/Turma: 6º E

Ano letivo 2023-2024



PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL



- Apostar na dieta mediterrânica porque é considerada uma dieta extremamente sustentável, pois promove o consumo de alimentos com benefícios comprovados para a saúde – fruta, hortícolas, leguminosas, azeite, peixe e carnes magras, laticínios, cereais integrais, frutos oleaginosos e especiarias.
- Aumentar o consumo de alimentos vegetais (leguminosas, cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes).
- Consumir alimentos locais e sazonais, permitindo apreciar a diversidade dos produtos, como é o caso das frutas de verão.



Grupo: 5

Nome: Roberto F., Santiago, Tais Batista, ~~Pietro~~

Nº: 14, 16, 17, 21

Ano/Turma: 6ºF

Ano letivo 2023-2024



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O que é?

Perdas relacionadas com a decisão de não aproveitar os alimentos que ainda têm valor.



Estratégias para evitar o desperdício alimentar:

- Planear as refeições e elaborar uma lista de compras antes de ir ao supermercado;
- Consultar o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alargado;
- Utilizar as hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes;
- Utilizar a fruta amolecida para preparar batidos de fruta ou fruta cozida/assada;
- Reaproveitar as sobras de batatas do dia anterior para fazer a base de uma sopa ou um puré de batata;
- Utilizar as sobras de peixe ou carne, para preparar uma salada ou um empadão;
- Aproveitar sobras de hortícolas para confeccionar uma sopa ou um esparregado;
- Com o pão do dia anterior fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche;
- Aproveitar a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos;
- Não deitar fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas (cebola, limão e aproveitar para fazer chá ou compotas);
- Cozinhar apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que irão consumir a refeição;
- Congelar os alimentos confeccionados que sobrem ou colocá-los no frigorífico em recipientes próprios.

Grupo: 4

Nome: Martim Tavares, Pedro Marques, Rodrigo Silva, Samantha Palácios

N: 10, 12, 15, 19

Ano/Turma: 6º F

Ano letivo 2023-2024

