

NOME:



BEM-VINDO AO DESAFIO SEM SOBRAS.

Preparado para ser um verdadeiro explorador?

Durante as próximas semanas completa os 3 desafios e torna-te no melhor agente "SEM SOBRAS!". O planeta Terra conta contigo!

REDUZIR

Durante uma semana (8 dias) observa as refeições em casa em família.

Pode ser o jantar, se for mais fácil para ti. Anota a comida que sobra. O que lhe acontece? É comida no dia seguinte? É reaproveitada numa nova refeição (por exemplo, peixe cozido pode ser aproveitado para rissóis)? Acaba por ir para o lixo? No final da semana apresenta os resultados à tua família e falem como podem melhorar ainda mais o combate ao desperdício alimentar. Conta-nos aqui o que quiseres sobre como correu este exercício.

1

REUTILIZAR

No fim de semana, com a ajuda de um familiar, faz uma receita que reutilize alimentos. Podes consultar alguns exemplos no site da Veolia mas também podes inventar uma à tua escolha. Conta-nos aqui que receita fizeste.

Encontra aqui inspiração:
www.veolia.pt/receitas-sem-sobras

2

RECICLAR

Já viste os vídeos, que estão na página do Sem Sobras, sobre o que são os biorresíduos e como podemos reciclá-los?

Agora é a tua vez de passar a palavra. Organiza uma ação de esclarecimento para a tua família e explica-lhes o que aprendeste. Podes fazer um teatro, uma música, um cartaz, uma conversa. O que tu quiseres. Conta-nos aqui como fizeste e como correu.

3

