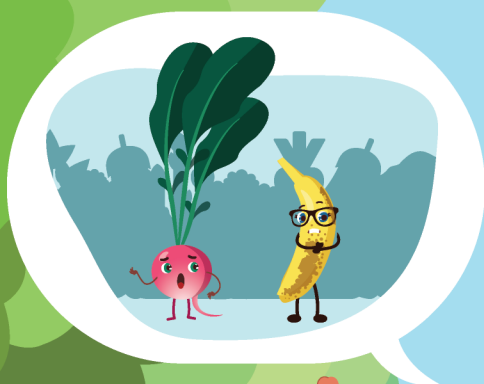




Mais para si.

# MAIS OLHOS QUE BARRIGA



**TURMA  
IMBATÍVEL**  
UMA AVENTURA E PERAS



# 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 estavam 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"/>	<input type="checkbox"/>	<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



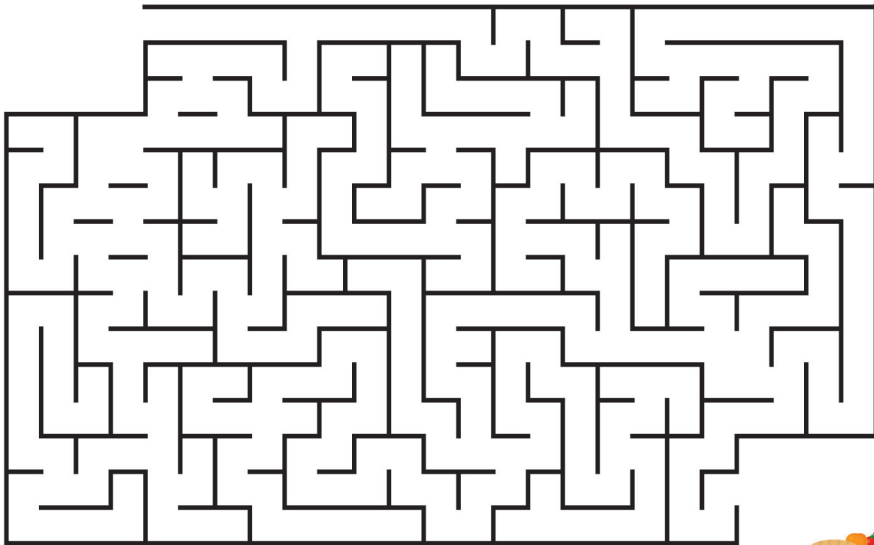
## Desafio 3

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](http://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](https://bit.ly/turma-imbavel)



Sabe mais aqui!

