

TURMA DA Mônica

INSTITUTO
MAURICIO
DE SOUSA

Venda proibida - distribuição gratuita



AD



QR Code de
Audiodescrição

MAURICIO

COMER SEM DESPERDIÇAR

PASSATEMPO

ELIMINE AS LETRAS B, G, J E X DO
DIAGRAMA PARA LER UMA MENSAGEM!



RESP. EVITE O
DESPERDÍCIO DE
ALIMENTOS.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | E | J | X | V | J | B | I | J | G | T | X | E | |
| O | X | D | G | E | B | S | X | J | P | E | B | R | J |
| G | D | B | Í | B | G | J | C | B | G | I | G | B | O |
| D | J | E | X | B | A | X | J | L | X | B | G | I | X |
| X | M | B | E | J | X | N | G | B | T | X | O | J | S |

RESP. PENSEMOS.

COLOQUE AS LETRAS PEDIDAS NOS LOCAIS INDICADOS E SAIBA O QUE É IMPORTANTE FAZER ANTES DE REALIZAR UMA COMPRA!

1º 3º 2º

3º 2º

4º 1º 6º

COLOQUE AS SÍLABAS COM NÚMEROS PARES EM
ORDEM CRESCENTE E SAIBA O QUE SE DEVE
OBSERVAR NOS ALIMENTOS PARA QUE SEJAM
CONSUMIDOS ANTES DE ESTRAGAREM!

| | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 6 DE | 5 SO | 1 AR | 10 LI |
| 4 TA | 9 BRA | 2 DA | 3 ES |
| 12 DA | 8 VA | 7 TRA | 14 DE |



RESP. DADA DE VALIDADE



QUERIDA! NÓS CONVIDAMOS ALGUNS AMIGOS PARA O ALMOÇO DE DOMINGO, LEMBRA?





OS ALIMENTOS QUE VENCEM PRIMEIRO DEVEM FICAR MAIS À FRENTE...



...NAS PARTES VISÍVEIS, PARA SEREM CONSUMIDOS PRIMEIRO E NÃO ESTRAGAREM!



VOCÊ TEM RAZÃO! TANTO A GELADEIRA...



...QUANTO OS ARMÁRIOS JÁ ESTÃO BEM ABASTECIDOS!

ISSO PORQUE SEMPRE FAÇO COMPRAS MENORES E PLANEJADAS AO LONGO DO MÊS!



QUE É BEM MELHOR DO QUE FAZER UMA COMPRA GRANDE UMA VEZ POR MÊS, NÃO É, MAMÃE?

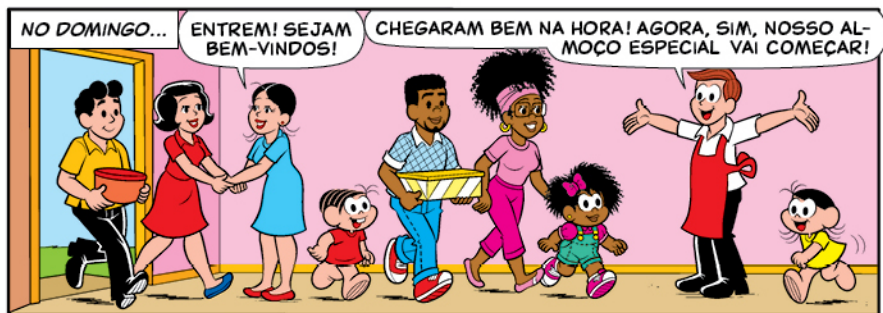


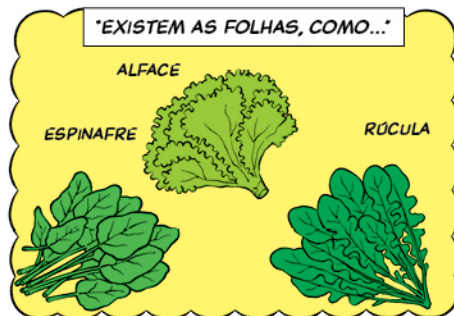
ENTÃO...

EU JÁ PEGUEI AS SACOLAS REUTILIZÁVEIS, PAPA!

AGORA, SIM! COM A LISTA DO QUE REALMENTE PRECISAMOS, PODEMOS IR ÀS COMPRAS!







"FRUTOS!"

TOMATE



BERINJELA



CHUCHU



"E FLOR, COMO...!"

COUVE-FLOR



BRÓCOLIS

ALCACHOFRA



"JÁ A BATATA E O INHAME SÃO TUBÉRCULOS E A CEBOLA E O ALHO, BULBOS!"

BATATA



CEBOLA



INHAME



ALHO



A PRIMEIRA VEZ QUE COMI ESPINAFRE FOI NUMA TORTA COM QUEIJO QUE A MAMÃE PREPAROU!



JÁ A MINHA MÃE FAZ UM BOLINHO DE ARROZ QUE É UMA DELÍCIA!



E EU ADORO QUANDO A MAMÃE FAZ SUFLÊ DE CHUCHU COM SUCO DE CENOURA!



AS HORTALIÇAS PODEM SER PREPARADAS DE VÁRIAS FORMAS CRIATIVAS, EM PRATOS COM MUITO SABOR!



COMO ESTES MUFFINS DE ABOBRINHA QUE O PAI DA MILENA FEZ PRA VOCÊS!





*DADOS DE 2019. **EMBRAPA: EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA.
***FGV: FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS.



DURANTE O ALMOÇO...

ESTÁVAMOS FALANDO SOBRE OS ALTOS ÍNDICES DE DESPERDÍCIO DE COMIDA!

...E COMO ISSO CAUSA MUITOS PREJUÍZOS, EM VÁRIOS SENTIDOS!



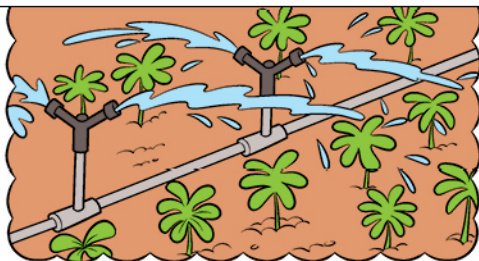
E, HOJE EM DIA, A AGRICULTURA É BASEADA EM CIÊNCIA! AO JOGAR COMIDA FORA...

...PERDE-SE TODO O ESFORÇO E TECNOLOGIA QUE FORAM NECESSÁRIOS PARA A PRODUÇÃO DESSSES ALIMENTOS!



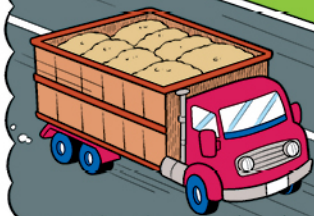
OU SEJA, ALÉM DE DESPERDIÇAR O ALIMENTO EM SI...

...TAMBÉM É JOGADA FORA A ÁGUA QUE FOI USADA, POR EXEMPLO, PRA IRRIGAR OS VEGETAIS!



A ENERGIA E TAMBÉM O TRABALHO DE TODAS AS PESSOAS QUE FIZERAM O MANUSEIO...

"...E O TRANSPORTE, PARA OS ALIMENTOS CHEGAREM ATÉ NÓS!"



"E, PORTANTO, PERDE-SE TODO O DINHEIRO QUE FOI USADO NESSAS ETAPAS..."



"...FAZENDO COM QUE O PREÇO DOS ALIMENTOS CONTINUE ELEVADO!"



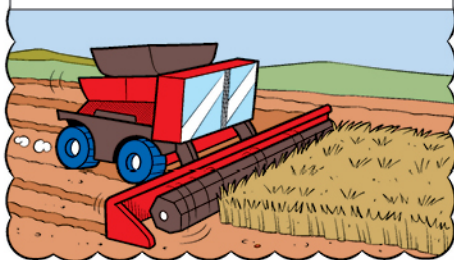
"E MAIS, O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS CONTRIBUI COM O AUMENTO DO DESCARTE DE LIXO ORGÂNICO!"



"TODA COMIDA QUE A GENTE JOGA FORA..."

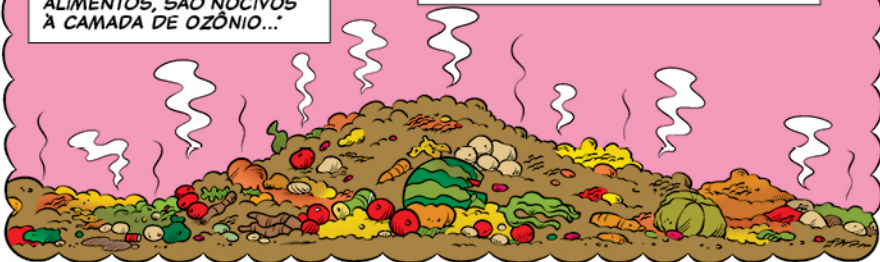


"...OCUPA, EM VÃO, TERRAS QUE PODERIAM SER USADAS PARA A AGRICULTURA!"

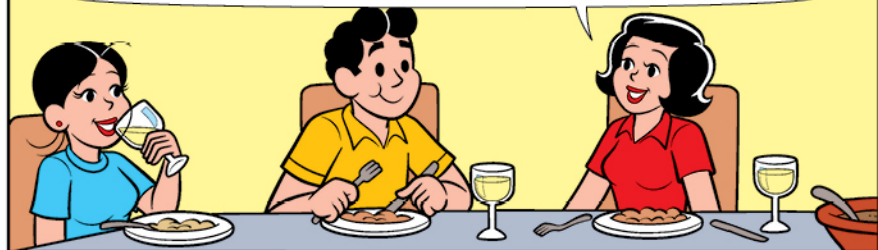


"E OS GASES, RESULTANTES DA DEGRADAÇÃO DOS ALIMENTOS, SÃO NOCIVOS À CAMADA DE OZÔNIO..."

"...AUMENTANDO O EFEITO ESTUFA QUE PROVOCA MUDANÇAS CLIMÁTICAS!"

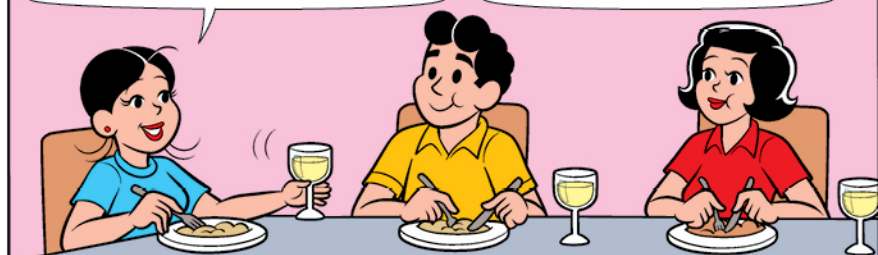


AO ADOPTAR UM CONSUMO MAIS SUSTENTÁVEL, AS FAMÍLIAS ESTÃO CONTRIBUINDO TAMBÉM COM A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE!



SEM FALAR QUE, AO JOGARMOS A COMIDA, REDUZIMOS AS OPORTUNIDADES...

...DE DIRECIONAR O EXCEDENTE ÀS POPULAÇÕES MAIS CARENTES!



ACREDITO QUE SERÁ POSSÍVEL MUDAR ESSE QUADRO QUANDO AS NOVAS GERAÇÕES...



...SE CONSCIENTIZAREM SOBRE O PROBLEMA DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS!

POR FALAR EM ALIMENTOS, ESTAMOS APRENDENDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DELES, PAPAÍ!

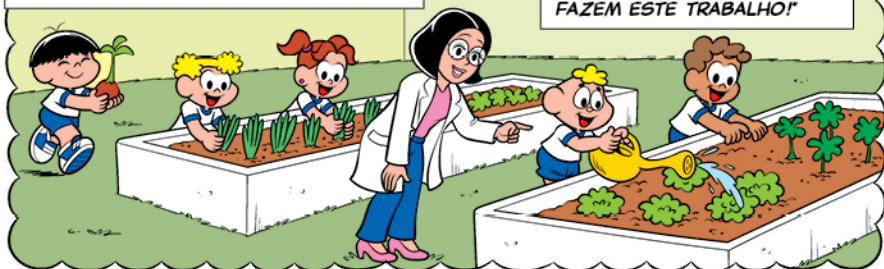


SABIA QUE CUIDAMOS DE UMA HORTA QUE TEM LÁ NA ESCOLA?

QUE LEGAL!

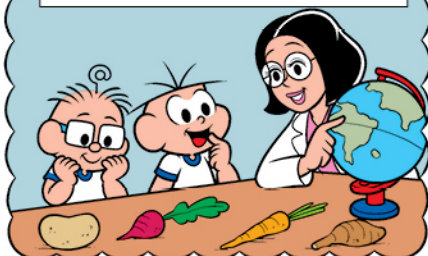


"A PROFESSORA NOS ENSINOU QUE PLANTAR E CUIDAR DOS ALIMENTOS DÁ TRABALHO!"

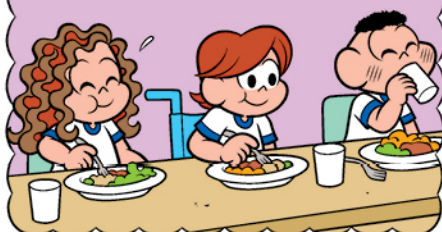


"TEMOS QUE RESPEITAR E VALORIZAR AS PESSOAS QUE FAZEM ESTE TRABALHO!"

"ESTAMOS APRENDENDO A ORIGEM E O VALOR DE CADA ALIMENTO..."



"...E A IMPORTÂNCIA DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!"



"E, É LÓGICO, DE COMO CUIDAR DO MEIO AMBIENTE TAMBÉM!"



"É MUITO BOM OUVIR ISSO, FILHA!"



COMPREENDER O CUIDADO COM OS ALIMENTOS É O PRIMEIRO PASSO PARA COMBATER O DESPERDÍCIO!







E, HOJE EM DIA, DÁ PRA PESQUISAR MUITAS RECEITAS, DE VARIADOS ALIMENTOS!



É VERDADE! EU DESCOBRI UMA DE BOLINHOS DE ARROZ DE DAR ÁGUA NA BOCA!



QUE TAL TROCARMOS ALGUMAS RECEITAS? EU SEI UMA PRA FAZER UM DELICIOSO PUDIM COM PÃES DORMIDOS!

*DORMIDO: DO DIA ANTERIOR, AMANHECIDO.



É ISSO AÍ! USANDO A CRIATIVIDADE DÁ PRA FAZER MUITOS PRATOS...

...FRESQUINHOS E SABOROSOS COM AS SOBRAS QUE NORMALMENTE IRIAM PARA O LIXO!



ENTÃO...

ADEUS! O PRÓXIMO ALMOÇO VAI SER LÁ EM CASA!





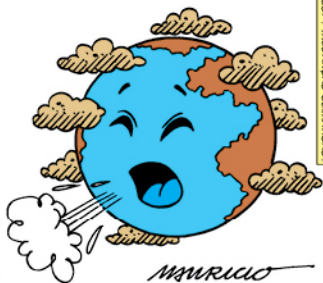
PASSATEMPO

SIGA AS COORDENADAS E SAIBA O QUE OS GASES RESULTANTES DA DEGRADAÇÃO DO LIXO ORGÂNICO PODEM CAUSAR AO MEIO AMBIENTE!

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 1 | N | L | S | U | F | T | V | A | E |
| 2 | R | M | I | P | Á | Ç | D | B | C |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| B2 | D1 | G2 | H1 | A1 | F2 | H1 | C1 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | B1 | C2 | B2 | E2 | F1 | C2 | 12 | H1 | C1 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

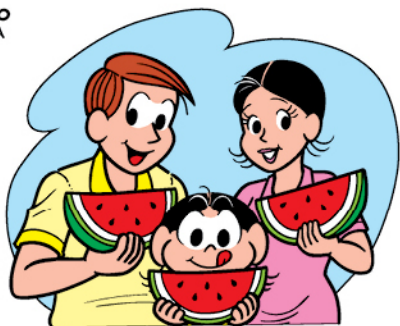


RESP. - MUDANÇAS CLIMÁTICAS

SIGA O CAMINHO DO QUADRO 1 NO QUADRO 2 E DESCUBRA ALGO FUNDAMENTAL PARA A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE!



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | C | A | R | I | L | E | V | Á |
| | N | O | P | F | S | U | A | V |
| | S | U | M | O | H | S | T | E |



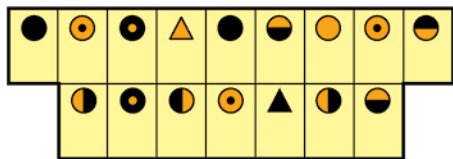
RESP. - CONSUMO SUSTENTÁVEL



RESP. - REAPROVEITAMENTO

- = A
- = E
- = I
- = O
- ▲ = P
- = V
- = R
- = M
- = T
- ▲ = N

TROQUE OS SÍMBOLOS PELAS LETRAS CORRESPONDENTES PARA SABER O QUE PODE SER FEITO COM AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES!



Instituto Cultural Mauricio de Sousa

Rua Werner Von Siemens, 111 - Prédio 19 - Espaço 01 - Lapa de Baixo - São Paulo - SP

Cep.: 05069-010 - Tel.: (0xx11) 3613 5100 / 3613 5159 <http://www.institutomauriciodesousa.org.br>

Direitos Autorais cedidos exclusivamente para o Instituto Cultural Mauricio de Sousa



INSTITUTO
MAURICIO
DE SOUSA



PREFEITURA DE
SÃO PAULO