

**TURMA  
DA**

**Mônica**®



INSTITUTO  
MAURÍCIO  
DE SOUSA

Venda proibida - distribuição gratuita



MAURÍCIO

**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.

*MURILLO*

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

1º 3º 2º

3º 2º

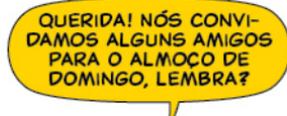
4º 1º 6º

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





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!





\*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 DESSES 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!"**



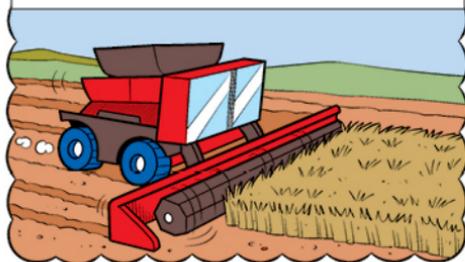
**"E MAIS, O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS CONTRIBUI COM O AUMENTO DO DESCARTE DE LIXO ORGÂNICO!"**



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

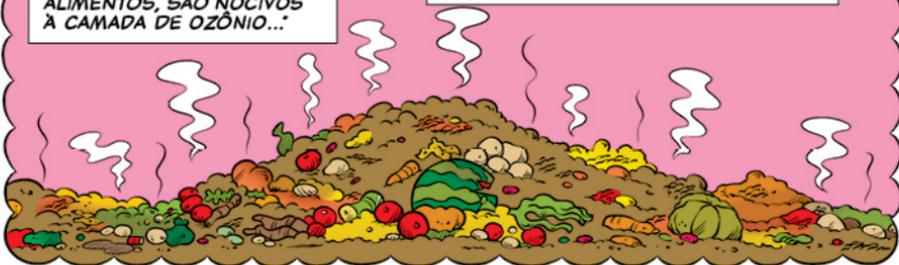


**"...OCUPA, EM VÃO, TERRAS QUE PODERIAM SER USADAS PARA A AGRICULTURA!"**



**"E OS GASES, RESULTANTES DA DEGRADAÇÃO DOS ALIMENTOS, SÃO NÓCIVOS 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!



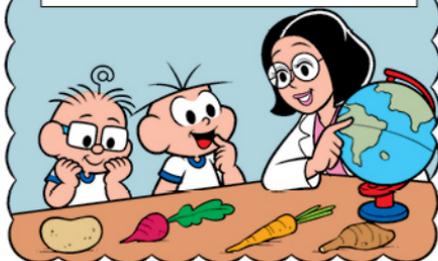
"A PROFESSORA NOS ENSINOU QUE PLANTAR E CUIDAR DOS ALIMENTOS DÁ TRABALHO!"

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



"ESTAMOS APRENDEDO 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!





# Bolinho de Arroz



CRÉDITO: CYNTHIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.

## Ingredientes

- SOBRA DE ARROZ BRANCO (PODE SER INTEGRAL, COMO NA FOTO)
- 1 BATATA;
- FARINHA BRANCA OU INTEGRAL (ATÉ DAR O PONTO);
- CHEIRO-VERDE A GOSTO;
- QUEIJO RALADO;
- PEDAÇOS DE MUÇARELA (SE QUISER RECHEAR).

## Modo de Preparo

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E MODELE OS BOLINHOS. DEPOIS É SÓ FRITAR COM ÓLEO QUENTE OU ASSAR NO FORNO (COMO NA FOTO).

RECEITA DE MARIA APARECIDA SALIM.



# Pudim de Pão



CRÉDITO: CYNTHIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.

## Ingredientes

- 3 PÃES DE FORMA OU FRANCÊS AMANHECIDOS (PODE SER INTEGRAL, COMO NA FOTO);
- 1 LITRO DE LEITE (INTEGRAL OU DESNATADO);
- 4 OVOS;
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO.

### PARA CALDA:

- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR;
- 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA;
- SE OPTAR POR CALDA DE FRUTOSE, COLOQUE 1/2 XÍCARA DESSE INGREDIENTE E 1 XÍCARA DE ÁGUA.

## Modo de Preparo

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E COLOQUE EM UMA FÔRMA CARAMELIZADA. DEIXE ASSAR EM BANHO-MARIA POR UMA HORA.

### PARA CALDA:

LEVAR OS INGREDIENTES AO FOGO ATÉ DOURAR.

RECEITA DE MARIA APARECIDA SALIM.



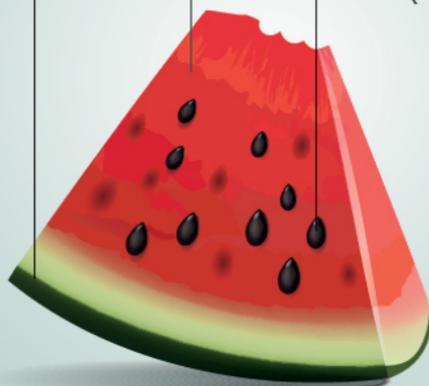
# Que tal comer a melancia **toda**?

SUCOS E POLPAS

GELEIAS E DOCES\*

APERITIVOS

(DEPOIS DE TORRADAS)



Encontre nas nossas redes sociais informações, dicas, receitas e boas ideias para reduzir o seu desperdício de alimentos e ter um estilo de vida mais sustentável.

\*Opte por alimentos orgânicos.

 @SemDesperdicioBrasil

 @semdesperdiciobr



[semdesperdicio.org](http://semdesperdicio.org)

Acesse

# Hortaliça não é só Salada

[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)

## Conheça:

- ✓ Como comprar, conservar e consumir hortaliças
- ✓ Como evitar o desperdício de alimentos
- ✓ Mais de 150 receitas de pratos, bolos, doces, sucos e tortas com hortaliças
- ✓ Hortaliça e saúde
- ✓ Hortaliça e economia
- ✓ E muito mais...



Acesse o site

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# 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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

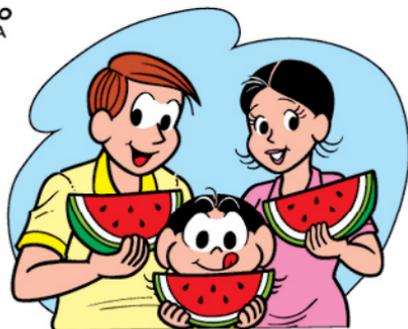


RESP. - MUDANÇAS CLIMÁTICAS

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	T
S	U	M	O	H	S	T	E	N



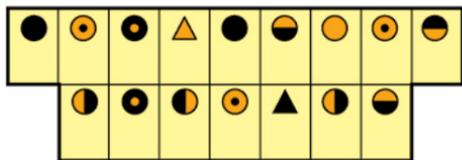
RESP. - CONSUMO SUSTENTÁVEL



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

Você sabe o que é o desperdício de alimentos?  
E sabe por que é tão importante acabar com esse hábito?  
Desperdiçamos comida em casa diariamente, mas agora vamos aprender novas maneiras e atitudes para reduzirmos esse desperdício no nosso dia a dia.

Jogar comida fora é ruim para a natureza, pois para produzir alimentos, utilizamos recursos naturais como solo e água, energia e diferentes insumos. Além disso, essa produção requer muito trabalho que vai desde a pesquisa de novas tecnologias, passando pelo cultivo de vegetais ou criação de animais, o processamento, quando não são consumidos *in natura*, diferentes etapas de transporte e comercialização, até o preparo e o consumo à mesa. E aí, quando não consumimos o que produzimos, todos os esforços e recursos usados também vão para o lixo.

Para ajudar a diminuir esse problema, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), em parceria com o WWF-Brasil, lidera um projeto no programa de cooperação Diálogos Setoriais União Europeia - Brasil voltado para promover o consumo sustentável via redução do desperdício de alimentos. Embarque conosco nesta historinha e seja mais um a viver #semdesperdício! Ah! E não deixe de compartilhar com seus amigos e sua família.

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)**

Contatos: + 55 61 3448-4433 / [sac@embrapa.br](mailto:sac@embrapa.br)

