



Alimentação

Auditoria de Sustentabilidade

Este guia ajudará você a observar ativamente o ambiente ao seu redor, dando zoom na comida presente no terreno da sua escola. Saia, explore, identifique e inicie suas ações de Eco-Escola!



EXPLORE A GASTRONOMIA COM AS ECO-ESCOLAS

Dietas sustentáveis priorizam alimentos saudáveis, acessíveis e culturalmente adequados, produzidos com cuidado pelas pessoas e pelo planeta. Elas enfatizam alimentos frescos e ricos em nutrientes, como frutas, verduras, grãos integrais, nozes e leguminosas. Ao contrário da agricultura industrial, que prejudica o solo, a biodiversidade e o clima, métodos sustentáveis como a permacultura, a agricultura orgânica e a agrofloresta ajudam a restaurar ecossistemas e a construir resiliência. Optar por mais proteínas de origem vegetal também contribui para a segurança alimentar e reduz os impactos climáticos.



Seu Eco-Comitê pode optar por se concentrar no tema Alimentação ou explorar vários temas simultaneamente. A formação de subgrupos dentro do comitê garante a continuidade, com cada grupo assumindo a responsabilidade por um tema específico e desenvolvendo conhecimento especializado ao longo do tempo. Utilize os Sete Passos das Eco-Escolas para explorar e integrar o tema em todas as áreas da sua escola.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA COMEÇAR...

Práticas locais

Que alimentos locais e sustentáveis estão disponíveis em nossa escola/comunidade?

Que práticas agrícolas locais apoiam dietas sustentáveis?

Impacto na saúde e no meio ambiente

Como a nossa alimentação impacta a nossa saúde e o meio ambiente?

Que percentagem dos alimentos consumidos na escola é produzida localmente e de forma orgânica?

Fazendo escolhas mais saudáveis e sustentáveis

Que medidas estamos tomando para tornar nossa alimentação mais saudável e sustentável?

Desperdício de Alimentos

- Quanta comida é desperdiçada e como podemos reduzir esse desperdício?



Questione as suposições, desacelere e observe atentamente o que está ao seu redor. Sua escola tem seus próprios desafios e soluções únicos, que somente mentes perspicazes e curiosas serão capazes de descobrir. Registre o que você vê — anotações, esboços, fotos ou simples contagens — em diferentes momentos e estações do ano.

Faça perguntas críticas: O que está presente? O que está faltando? Por que está assim? O que poderia mudar? Use essas informações para entender a situação atual e implementar ações de alto impacto para a alimentação na sua escola.



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Alimentação

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Opções alimentares		
Observe as embalagens dos alimentos na cantina ou no seu almoço embalado: qual a distância que alguns itens percorreram para chegar até você?		
Existem fazendas, mercados ou hortas comunitárias que cultivam ou vendem alimentos perto de você?		
A cantina da sua escola utiliza algum produto local ou sazonal?		
A sua escola oferece produtos com selos como “orgânico”, “comércio justo” ou “de origem local” nos alimentos servidos ou vendidos?		
Qual é a porcentagem estimada de ingredientes orgânicos/locais/de comércio justo/sustentáveis/vegetarianos ou veganos comprados pela escola em relação ao total de ingredientes alimentares?		
Quão saudáveis são as refeições que os alunos estão fazendo na escola?		
Que ações, políticas ou campanhas a escola tem para promover escolhas alimentares saudáveis?		
A escola trabalha atualmente com os pais para promover escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis para lanches trazidos de casa ou refeições preparadas em casa?		



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Alimentação

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Produção		
Quem é responsável por preparar e cozinhar a comida na escola?		
De onde vem a maioria dos ingredientes?		
Qual é a área total cultivada para o cultivo de vegetais, ervas ou frutas na escola?		
A sua escola cultiva frutas, legumes ou ervas? Se sim, onde são cultivados e quem cuida deles?		
Que tipos são cultivados?		
Registre sua colheita - qual o peso aproximado de cada tipo de fruta/vegetal colhido a cada ano?		
Refeições		
Observe a comida servida na sua escola: ela parece e cheira a fresca? Que indícios você percebe sobre como ela foi preparada?		
Que tipos de refeições são oferecidas no refeitório? Existem opções vegetarianas ou veganas?		
A escola promove algum dia sem carne? Quantos por ano?		
Desperdício		
O que acontece com a comida que sobra depois do almoço?		
Que tipos de alimentos parecem ser desperdiçados com mais frequência?		



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Alimentação

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Coloque um balde para coletar todos os restos de comida produzidos durante um dia letivo. Qual a quantidade de restos de comida que sua escola produz por dia (em peso)?		
Conte o número total de itens de comida e bebida consumidos durante uma refeição escolar. Registre quantos itens têm embalagem e quantos não têm.		
Existem recipientes separados para resíduos alimentares, reciclagem, compostagem e lixo comum?		
Sua escola possui alguma política de controle do desperdício de alimentos?		
Sua escola possui alguma política para reduzir o desperdício de embalagens de alimentos?		
Comunidade		
Existem refeições comunitárias, projetos de compartilhamento de alimentos ou mercados locais nas proximidades? Se sim, quem participa deles?		
Todos na sua escola/comunidade têm o suficiente para comer?		
Quais são os pratos tradicionais ou regionais populares na sua região?		
Que tipos de agricultura você observa em seu entorno? ☐ Grandes campos ☐ Monoculturas ☐ Plantio misto ☐ Vasos menores ☐ Maquinário		

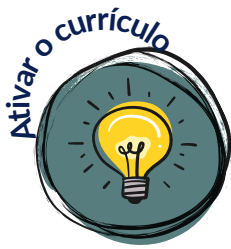


Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Alimentação

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Suas perguntas		

Escolheu a alimentação como tema central de ação?

Siga os próximos passos do programa Eco-Escolas...



Que conhecimentos ou habilidades você ainda precisa para começar a colocar suas ideias em prática? Reserve um tempo para identificar o que está faltando e discuta isso com seu Eco-Comitê. Em seguida, entre em contato com seus professores e diga a eles sobre o que você gostaria de aprender mais, seja sobre as consequências dos sistemas alimentares industriais, como reduzir o desperdício de alimentos ou entender os benefícios e as implicações da alimentação sustentável. Juntos, vocês podem construir o conhecimento e a confiança necessários para iniciar uma mudança real!



Utilize o que aprendeu nas aulas, nas atividades do programa Eco-Escolas e em suas próprias observações. Trabalhem juntos para transformar suas ideias em mudanças reais, criando um Plano de Ação para a Alimentação. Mobilizem o Eco-Comitê, professores, funcionários da escola, pais e a comunidade em geral para ajudá-los a alcançar seus objetivos. Vocês podem:



Organizar workshops de culinária



Planejar dias vegetarianos/veganos



Garantir produtos de origem orgânica



Começar uma horta escolar

Quaisquer que sejam as ações escolhidas, certifique-se de que sejam realistas, mensuráveis e duradouras, para que o trabalho do seu Eco-Comitê continue a crescer ano após ano.



Monitore suas ações para ver a diferença que você fez!

Use seu Plano de Ação para verificar o que mudou em sua escola e comunidade. Você registrou os dias vegetarianos/veganos? Mais pessoas estão cientes dos benefícios dos produtos de origem local? Você pode comparar os planos alimentares antes e depois, contabilizar os produtos recém-colhidos ou observar quantas pessoas participaram das suas atividades. Medir o seu impacto ajuda você a celebrar o sucesso e planejar ações ainda melhores para o futuro!



Certifique-se de que toda a escola e a comunidade local façam parte da sua jornada alimentar. Compartilhe suas descobertas e ações por meio de assembleias, boletins informativos, cartazes ou mídias sociais. Convide professores, alunos, pais e especialistas locais para participar de atividades ou compartilhar seus conhecimentos. Ao incluir diferentes perspectivas e experiências, seu Eco-Comitê construirá soluções mais fortes, criativas e duradouras.