

# TURMA DA **mônica**



INSTITUTO  
MAURICIO  
DE SOUSA

Venda proibida - distribuição gratuita



**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
G	D	B	Í	B	G	J	C	B	G	I	G	B
D	J	E	X	B	A	X	J	L	X	B	G	I
X	M	B	E	J	X	N	G	B	T	X	O	J
												S



RESP.: PLANEJAR.

MAURICIO

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



1<sup>a</sup>



3<sup>a</sup>



2<sup>a</sup>



3<sup>a</sup>



2<sup>a</sup>



4<sup>a</sup>



1<sup>a</sup>



6<sup>a</sup>

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.: DATA DE VALIDADE.

# COMER SEM DESPERDIÇAR



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





E FALEI PRA NÃO EXAGERAREM NAS PORÇÕES! ASSIM, NÃO PESA PRA NINGUÉM E EVITAMOS O DESPERDÍCIO!



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

...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, PAPAI!

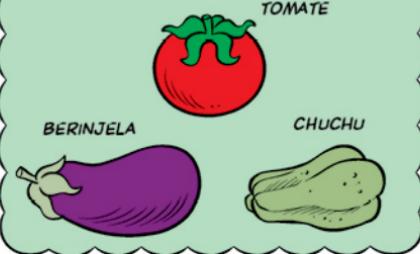
AGORA, SIM! COM A LISTA DO QUE REALMENTE PRECISAMOS, PODEMOS IR ÀS COMPRAS!



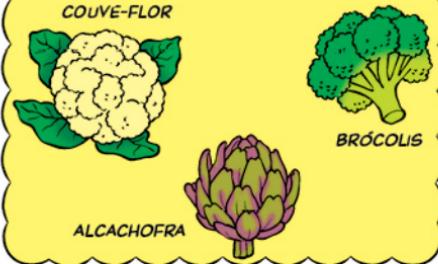




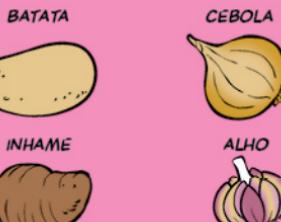
"FRUTOS!"



"É FLOR, COMO..."



"JÁ A BATATA E O INHAME SÃO TUBÉR-CULOS E A CEBOLA E O ALHO, BULBOS!"



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 HORTALICAS 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!







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 DESPERDICAR 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!"



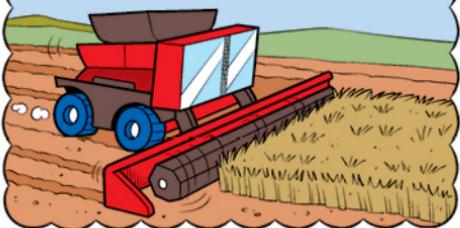
"E MAIS, O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS CONTRIBUI COM O AUMENTO DO DESCARTE DE LIXO ORGÂNICO!"



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



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

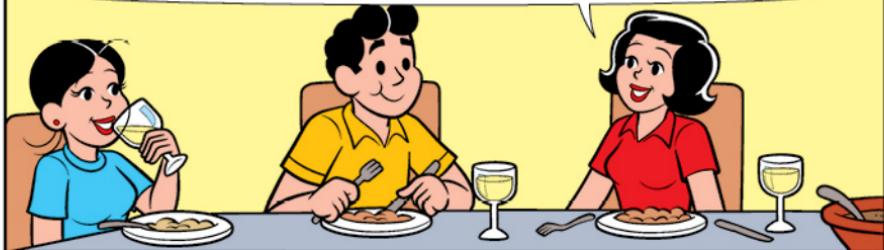


"E OS GASES, RESULTANTES DA DEGRADAÇÃO DOS ALIMENTOS, SÃO NOCIVOS À CAMADA DE OZÔNIO..."



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

AO ADOTAR 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, PAPAI!



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!



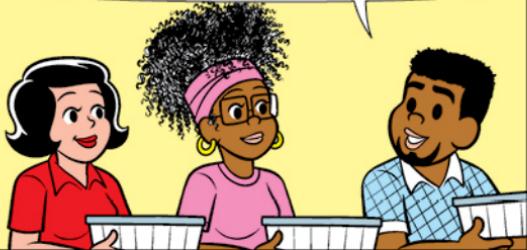




E, HOJE EM DIA, DA  
PRA PESQUISAR MUITAS  
RECEITAS, DE VARIADOS  
ALIMENTOS!



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

## 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).

CRÉDITO: CYNTIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.



## 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.



© IMS - Brasil

MÔNICA

# Pudim de Pão

## 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.



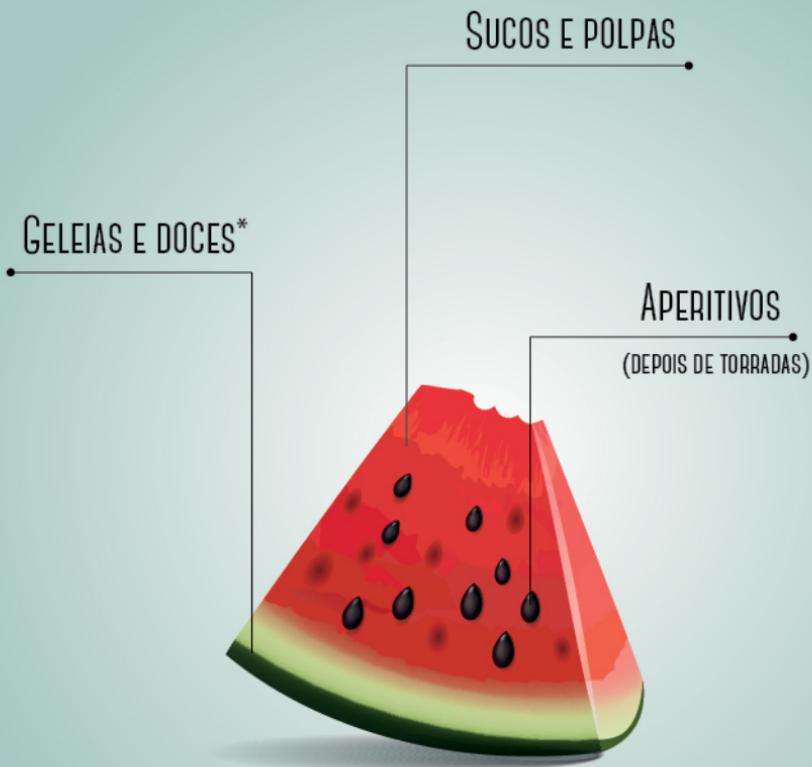
CRÉDITO: CYNTIA CARNEIRO, EDUARDO AKIO E VAGNER FURLAN.

© IMS - Brasil

MURUCU



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



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.

Acesse

# Hortaliça não é só Salada

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

The tablet screen shows the homepage of the website. At the top, there's a green banner with the title 'Hortaliça Salada'. Below it, a main heading reads 'Consumo consciente de hortaliças para evitar o desperdício'. To the right, there's a photo of a woman in a green shirt standing next to a table full of various vegetables. On the left, there's a section titled 'Destakings' with a thumbnail for '50 Hortaliças' featuring a woman in a garden. To the right, there are four colored boxes labeled 'Gastronomia', 'Saúde e Sustentabilidade', '153 receitas', and 'Empreendedorismo'. A QR code is located in the bottom right corner of the tablet screen.



Acesse o site

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

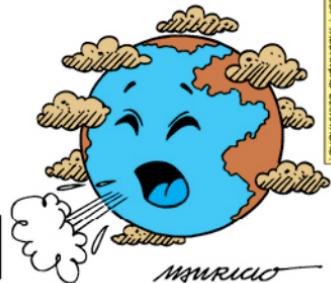
# PASSA TEMPO

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	C	D	B	C

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

I2 B1 C2 B2 E2 F1 C2 I2 H1 C1

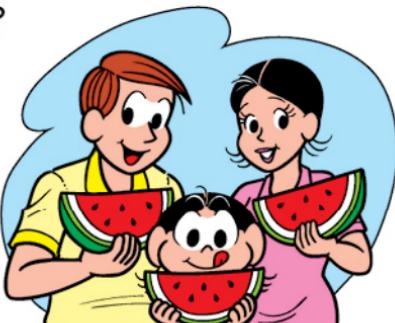


REFSP - MUDANÇAS CLIMÁTICAS

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

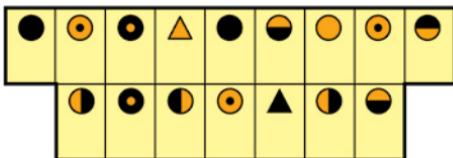


REFSP - CONSUMO SUSTENTAVEL



● = A   ● = E   ● = I   ● = O   ▲ = P  
 ○ = V   ● = R   ● = W   ○ = T   ▲ = N

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



REFSP - REPRODUTIVAMENTO

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)



**Diálogos**  
UNIÃO EUROPEIA - BRASIL

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

MINISTÉRIO DA  
ECONOMIA

MINISTÉRIO DAS  
RELAÇÕES EXTERIORES

**PÁTRIA AMADA**  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL