

# TODO PRATO TEM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR

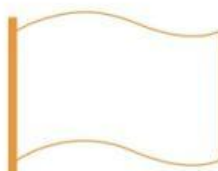


Nome

Turma

Qual é o seu país de origem?

Desenhe a bandeira do seu país...



Pontuação total do seu prato

Assinale aqui

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  | <input type="radio"/> |
|  | <input type="radio"/> |
|  | <input type="radio"/> |
|  | <input type="radio"/> |
|  | <input type="radio"/> |

Meu compromisso com as Metas Globais é...

#

...#WorldsLargestLesson"

Para ajudar a alcançar a(s) Meta(s) nº

# INSTRUÇÕES PARA PREENCHER SUA FOLHA DE ATIVIDADES



Escolha uma refeição que gostaria de avaliar. Pode ser o seu prato favorito, uma refeição que você fará hoje ou uma que tenha consumido recentemente. Você deverá desenhá-la ou fotografá-la.

Ao responder às perguntas, não se preocupe se não souber todas as informações. Caso necessário, tente adivinhar a resposta com base no que você sabe. O mais importante é pensar no alimento que você está consumindo e como ele está relacionado às Metas.

## 1. Quantos itens no seu prato contêm açúcar processado?

**Palavra-chave:** “açúcar processado”, também chamado de açúcar “refinado” ou “livre”. Refere-se ao açúcar que é adicionado a um produto alimentar, ao contrário dos açúcares encontrados naturalmente em frutas, vegetais e outros alimentos. O alto consumo desses açúcares tem sido associado ao aumento da prevalência de determinados problemas de saúde em crianças e jovens em todo o mundo, incluindo a diabetes. Às vezes você escolhe um produto alimentar que, aparentemente, faz muito bem à saúde, mas se olhar com mais atenção, poderá descobrir que ele contém uma grande quantidade de açúcar adicionado.

### Como fazer para:

#### Encontrar a Meta:

Analise o seu cartaz das Metas Globais e pense na Meta à qual essa pergunta está relacionada. Pode ser mais de uma. Siga essa abordagem para todas as perguntas.

#### Atribua uma nota ao seu prato:

Analise os ingredientes na parte de trás da embalagem ou pergunte à pessoa que preparou a sua comida. Ainda que a sua refeição tenha sido preparada com ingredientes básicos, alguns deles podem conter açúcar. Açúcares refinados assumem diferentes formas e são frequentemente rotulados como adoçantes de milho, dextrose, mel, xarope de milho, sacarose, frutose, glicose e melaço.

Se achar que seu prato não contém nenhum tipo de açúcar processado, marque a carinha verde. Se achar que ele contém pouco açúcar (não mais que uma colher de chá ou 4 gramas), marque a carinha amarela. Se achar que ele contém uma quantidade maior, marque a carinha vermelha.

1. Quantos itens do seu prato contêm açúcar processado?



0



1



2 ou mais



## 2. Em quantas embalagens plásticas os ingredientes da sua refeição estavam acondicionados?

Os ingredientes foram embalados em algum tipo de plástico? Pode ser qualquer tipo de papel filme, um pacote, um sachê, uma vasilha ou uma tigela. Você usou um canudo de plástico para tomar a sua bebida? Faça a contagem do total de peças individuais de plástico usadas.

## 3. Que quantidade de comida do seu prato foi jogada fora?

A porção no seu prato era muito grande para você comer? Você guardou o que sobrou para comer mais tarde, levou para casa ou jogou fora? Faça uma estimativa de quantas colheres de comida foram jogadas fora.

#### 4. Quantos itens do seu prato foram produzidos no seu país?

Pense nos ingredientes da sua refeição e, se possível, verifique a embalagem. Pergunte à pessoa que comprou o ingrediente se ela sabe. Se as frutas e legumes que você consumiu não estiverem na estação no seu país, provavelmente eles foram importados. Se você consumiu algum tipo de carne ou peixe que não é produzido regularmente no seu país, esses alimentos também foram importados. Caso necessário, tente adivinhar a resposta com base no que você sabe.

#### 5. Quantos itens do seu prato foram produzidos no seu país?

Investigue como as pessoas que ajudaram a produzir seu alimento foram tratadas.

Sua comida foi comercializada ou produzida por uma grande empresa? Verifique o site dessas empresas para descobrir se elas adotam políticas de direitos humanos, de antidiscriminação ou de promoção da igualdade. Além disso, verifique o site do supermercado ou da loja de alimentos em que a sua comida foi comprada. Você acha que isso significa que eles tratam todos os seus trabalhadores de forma justa? O que as políticas dessas empresas dizem sobre gênero, etnia, sexualidade, deficiência e idade?

Ou, caso seu alimento tenha sido comprado em um mercadinho ou direto de um produtor, faça essas perguntas a eles na próxima vez que visitá-los.

Para pontuar seu prato, estime a resposta com base no que você sabe.



Sim, tenho certeza de que não houve nenhum tipo de trabalho forçado ou discriminação (de gênero, etnia, sexualidade, deficiência, idade ou de outra natureza) envolvidos



Sim, mas só tenho certeza sobre uma das etapas da cadeia de fornecimento



Não, eles foram tratados de forma injusta ou não tenho certeza

#### Como calcular sua pontuação geral:

1. Conte quantos círculos você marcou em cada coluna e anote o total de cada coluna na última fileira.

Siga as instruções do projeto para calcular sua pontuação geral...



2. Quais carinhas você mais assinalou?

Siga esse princípio para calcular sua pontuação geral e preencha nitidamente o círculo ao lado da sua nota.

|                                       |   | Pontuação total do seu prato |   |   |   |  |  |
|---------------------------------------|---|------------------------------|---|---|---|--|--|
|                                       |   | Assinale aqui                |   |   |   |  |  |
| Principalmente                        |   | 3                            |   |   | → |  |  |
| Número igualmente alto de  e          |   | 2                            | 2 |   | → |  |  |
| Mesmo número de  e  ou principalmente | 3 | 2                            |   | 2 | → |  |  |
| Número igualmente alto de  e          |   |                              | 2 | 2 | → |  |  |
| Principalmente                        |   |                              |   | 3 | → |  |  |

# TODO PRATO TEM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR



Responda às perguntas abaixo e atribua uma nota a cada uma delas. Para obter orientação, consulte as instruções do projeto.

|                                                                                                                                                                                                                                                                          | Essa pergunta está relacionada à(s) Meta(s) nº... |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|
| 1. Quantos itens do seu prato contêm açúcar processado?<br>0    1    2 ou mais                                                                                                                                                                                           |                                                   |  |
| 2. Em quantas embalagens plásticas os ingredientes da sua refeição estavam acondicionados?<br>0    1    2 ou mais                                                                                                                                                        |                                                   |  |
| 3. Que quantidade de comida do seu prato foi jogada fora?<br>Nada foi jogado fora    Entre 1 e 2 colheres    3 ou mais colheres                                                                                                                                          |                                                   |  |
| 4. Quantos itens do seu prato foram produzidos no seu país?<br>Todos    Alguns    Nenhum                                                                                                                                                                                 |                                                   |  |
| 5. As pessoas que produziram meu alimento e fizeram com que ele chegasse até a minha mesa foram tratadas de maneira justa?<br>Sim, tenho certeza de que foram<br>Sim, mas só tenho certeza sobre uma das etapas do caminho percorrido pelo alimento<br>Não tenho certeza |                                                   |  |

Siga as instruções do projeto para calcular sua pontuação geral...