

# ABC da SUSTENTABILIDADE

🌱 que aprendemos  
este ano letivo?

O tema abordado ao longo deste ano letivo foi a sustentabilidade e trabalhamos três grandes pilares: biodiversidade, desperdício alimentar e sazonalidade. Apresentamos agora alguns dos pontos chave abordados ao longo do ano letivo, divididos pelos três pilares da sustentabilidade.

## Biodiversidade 🌿

A biodiversidade é essencial para a manutenção dos ecossistemas e para a nossa própria sobrevivência. Ao longo deste ano letivo, tivemos a oportunidade de explorar a Quinta do Pisão e descobrir o fascinante ciclo de vida das abelhas com o apicultor Telmo. Deixamos aqui os [vídeos](#), para que possam rever todos estes momentos!

Além disso, aprendemos mais sobre [o que é a biodiversidade](#) e como podemos [protegê-la](#). Vamos continuar a valorizar e preservar a diversidade de vida no nosso planeta!

## Desperdício Alimentar 🗑️

O desperdício alimentar é um dos grandes desafios da atualidade. Sabiam que, em Portugal, todos os anos são desperdiçadas 1,8 milhões de toneladas de alimentos? Com a ajuda do Movimento Unidos Contra o Desperdício, aprendemos algumas estratégias para combater este problema nas nossas casas. Reveja o vídeo [aqui](#)!

Além disso, disponibilizamos [materiais informativos](#) sobre desperdício alimentar. Juntos, podemos fazer a diferença e reduzir o desperdício!

## Sazonalidade 🌱

Foi na quinta pedagógica dos Olivais que aprendemos mais sobre a importância da sazonalidade. Na primeira visita à quinta, ainda no Inverno, semeamos as favas e na segunda visita, já na primavera, tivemos a oportunidade de colhê-las. 😊

Reveja os nossos vídeos [aqui](#)!

Relembre o que é a sazonalidade e a sua importância nos [materiais](#) que desenvolvemos para si!

Criámos esta checklist como um guia prático para continuar a aplicar e promover estas boas práticas no dia a dia.

# CHECK LIST

PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

## Biodiversidade

- Poupar água.
- Preferir produtos de agricultura sustentável.
- Não destruir os habitats dos animais.
- Não arrancar plantas ou pisar flores.
- Não deitar lixo para o chão ou para o mar.
- Tentar sempre que possível andar a pé ou de bicicleta em vez de carro.
- Reutilizar os objetos, dando-lhes uma segunda vida.
- Fazer a reciclagem.

## Sazonalidade

- Comprar hortícolas de produção nacional, ou seja, produzidos em Portugal, evitando o transporte de longa duração.
- Comprar hortícolas da época/sazonais, respeitando as estações do ano.
- Levar sacos recicláveis e reutilizáveis quando vamos às compras, como sacos de pano, para evitar o plástico.
- Evitar comprar hortícolas pré-embalados, preferindo comprar à unidade.
- Ter uma horta, mesmo que pequena, com plantas aromáticas como salsa e manjerição.

## Desperdício Alimentar

- Fazer uma lista antes de ir às compras.
- Armazenar corretamente os alimentos.
- Estar atento aos prazos de validade.
- Consumir alimentos por ordem do seu prazo de validade.
- Aproveitar os alimentos na sua totalidade.
- Reaproveitar as sobras.

Não te esqueças de **PARTILHAR** estas práticas com a tua família e amigos!