

GUIA DIDÁTICO 2





Introdução

O que é ZERO DESPERDÍCIO

O ZERO WASTE é um Projeto cujo principal objetivo é promover a inclusão social nas zonas rurais na área da educação, utilizando conteúdos relacionados com a redução do desperdício alimentar. Ao mesmo tempo, está também focada na melhoria do desenvolvimento profissional dos professores através da criação de ferramentas educativas gamificadas com conteúdo científico.

Este guia é uma das ferramentas abertamente disponíveis no âmbito do desenvolvimento do projeto, para que qualquer interessado possa aceder ao seu conteúdo e aprender com ele. Todos os conteúdos do guia foram baseados nos princípios metodológicos e nos conteúdos científicos desenvolvidos pelo comité de peritos da IA2.

Os conteúdos formativos que estão disponíveis no site funcionam como suporte ao presente guia, mas também como forma de ser introduzido em novas metodologias de ensino relacionadas com a gamificação. Entre estes conteúdos, pode encontrar-se o seguinte:

- Infográficos
- Dicas para reduzir o desperdício
- Workshop de Eco-design
- Caixa de fuga
- Sala de Fuga Online

O projeto ZERO WASTE é financiado pelo programa Erasmus+ e desenvolvido por um consórcio de 6 instituições de Espanha, Irlanda, Portugal e Roménia.

Justificação

De acordo com os dados fornecidos pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), em 2011, um terço dos alimentos produzidos globalmente é perdido ou desperdiçado todos os anos. Ao mesmo tempo, estima-se que em 2019, cerca de 690 milhões de pessoas no mundo sofrerão de fome e quase 3 mil milhões não conseguirão pagar uma alimentação saudável (que representa mais de um terço da população).



De acordo com a FAO, se um quarto dos alimentos que estão atualmente perdidos ou desperdiçados fossem salvos, seria suficiente para alimentar 870 milhões de pessoas. No entanto, apesar da crença popular, este desperdício não é exclusivo dos países desenvolvidos, uma vez que os números são muito semelhantes em todos os países, independentemente do seu nível de rendimento.

É por isso que entre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pela ONU, o número 12 foca-se na produção e consumo responsáveis como forma de reduzir este desperdício alimentar. A este respeito, o projeto ZERO WASTE está alinhado com este ODS, com especial enfoque nas zonas rurais e na educação de adultos no âmbito do trabalho de sensibilização.

Objetivo

Este guia didático pretende ser uma abordagem ao problema do desperdício alimentar, focando-se nos alunos do ensino secundário nas zonas rurais, que tradicionalmente recebem uma menor proporção de recursos na esfera educativa. Desta forma, o objetivo é dar ferramentas aos profissionais da educação nesta área para que possam sensibilizar para a necessidade de tomar medidas contra o desperdício alimentar.

Este primeiro guia estudará a origem do desperdício em cada etapa da cadeia alimentar, bem como os efeitos que tem a nível global. Tratará também da perda de alimentos e dos tipos de deterioração que pode sofrer e que informações para evitar que possam ser encontradas nos rótulos de diferentes alimentos.



No âmbito do processo de formação proposto pela ZERO WASTE, o objetivo é utilizar metodologias de gamificação que facilitem o acesso ao conhecimento de forma divertida e inovadora. Entre as atividades propostas estão uma variedade de jogos educativos adaptados aos níveis educativos dos alunos participantes.

O projeto ZERO WASTE visa ajudar a reduzir o desperdício alimentar, colaborando assim com a implementação do ODS 12, que procura uma produção e consumo responsáveis para o evitar.



Conteúdo

Introdução1

O que é ZERO WASTE1

Justificação1

Objetivo1

Evitar o desperdício:4

No ponto de venda4

Em casa4

Longe de casa5

Teste: Que tipo de consumidor sou eu?5

Estratégias para evitar o desperdício8

O papel das empresas 8

O papel da indústria da hotelaria9

O papel dos consumidores 9

O papel das instituições10

Workshop: Reutilização de receitas (receitas eco-desenhadas)10

Anexos12



Evitar o desperdício:

É importante notar que 61% dos resíduos são originários das famílias, 26% da restauração e 13% dos pontos de venda a retalho. Além disso, o desperdício alimentar per capita é relativamente semelhante em todos os países, independentemente do rendimento médio do país. Os resíduos podem ser classificados como evitáveis e inevitáveis, sendo o primeiro o mais salientado porque pode ter o maior impacto.

No ponto de venda

O desperdício de ponto de venda é o mais baixo, uma vez que os retalhistas dependem dele para poderem obter lucros, pelo que têm de tentar prever o comportamento dos consumidores, a fim de distribuir o máximo possível da sua produção. É por isso que, quando falamos de desperdício de ponto de venda, dizemos que tem uma dupla componente, porque, por um lado, há uma responsabilidade por parte do fornecedor e, por outro lado, dos consumidores.

Um dos fatores que gera maior desperdício é o aumento da qualidade oferecida pela loja (que desperdiça alimentos úteis que não cumprem outras normas, como o visual ou olfativo), o que por sua vez aumenta as expectativas dos consumidores, que perdem alimentos em condições que consideram insuficientes.

Os fatores que podem afetar o desperdício durante a distribuição incluem:

- **Manuseamento de alimentos** (transporte, manuseamento na loja, tecnologia de preservação).
- **Normas de qualidade e segurança do fornecedor** (recordação de produtos que não cumprem determinados padrões)
- **Estratégias de marketing** (promoções que incentivam o consumo impulsivo)
- **Padrões estéticos** (que são uma das principais causas do desperdício)

Em casa

Devido ao enorme impacto que têm, é muito importante concentrarmo-nos nos consumidores na redução do desperdício alimentar. Como forma de analisar os hábitos de consumo, podem ser divididos nos seguintes grupos:

- Botões
- Geradores de resíduos alimentares

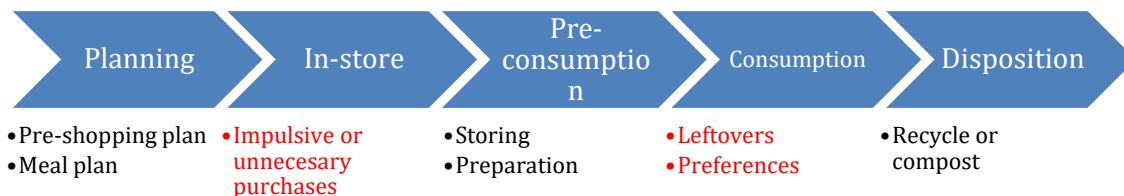


•Eco-Friendly

•Preço impulsionado

•Reusers

Cada um destes grupos tem uma série de características, algumas das quais são partilhadas entre várias delas, que permitem a elaboração de um perfil de consumo e de hábitos de resíduos. Apesar das diferenças nos hábitos de consumo, existe uma via de desperdício alimentar doméstico que é comum a todos eles:



Conhecer este caminho é importante na conceção de estratégias para evitar o desperdício alimentar, uma vez que cada um dos pontos marcados são momentos em que se podem tomar medidas para o reduzir. Os marcados a vermelho são fatores que contribuem para o desperdício alimentar e os marcados em preto são fatores que ajudam a evitar o desperdício alimentar.

Ter um plano de compras e um plano de refeições ajuda a garantir que as quantidades e variedades de alimentos adquiridos correspondam às necessidades que o consumidor tem, reduzindo assim o desperdício alimentar. No entanto, quando tal planeamento não existe, tende a gerar mais resíduos, principalmente impulsionados por compras por impulso ou desnecessárias.

Tal como acontece com os fornecedores e distribuidores, o armazenamento e preparação adequados dos alimentos ajudam a prevenir o desperdício alimentar, aumentando a vida útil dos produtos. Quando preparados em quantidades excessivas, muitas vezes há sobras, o que aumenta a probabilidade de resíduos. Se os consumidores tiverem preferências muito específicas, a probabilidade de desperdício alimentar também aumenta.

Por último, verificou-se que os consumidores que separam os resíduos orgânicos de outros tipos de resíduos tendem a desperdiçar menos alimentos do que aqueles que não o fazem, pelo que a consciência da reciclagem também pode ajudar a reduzir os resíduos.

Longe de casa



Tal como no caso dos pontos de distribuição de alimentos, no desperdício fora de casa (que inclui bares e restaurantes) a responsabilidade é dividida entre o fornecedor e o cliente. A este respeito, no caso dos fornecedores, existem determinadas estratégias que ajudam a reduzir o desperdício, como planear antecipadamente o menu ou adaptar o tamanho das porções servidas de acordo com os gostos e necessidades do cliente.

Existem também estratégias para reduzir o desperdício uma vez que os alimentos foram cozidos ou preparados, como criar novas receitas que o façam uso, doar restos de comida da cozinha e oferecer um saco ou caixa ao cliente para tirar quaisquer restos das porções servidas.

Em termos de responsabilidade do cliente, foram realizados vários estudos que demonstraram uma variação do comportamento dos consumidores em função do tipo de restaurante em que comem. Incentivos monetários, de serviço e de olfato (pagando de acordo com a quantidade servida, podendo variar a quantidade servida e poder ver e cheirar o prato antes de encomendar) são estratégias que ajudam a reduzir o desperdício alimentar a este respeito.

Teste: Que tipo de consumidor sou eu?

Indique o seu grau de acordo ou desacordo com as declarações em cada um dos blocos (1= discordo total e 5 = concordo plenamente). Em seguida, adicione os pontos obtidos em cada um dos blocos para verificar o tipo de consumidor que você está com a mesa no final.

QUESTION BLOCK 1		1	2	3	4	5
When I go grocery shopping, I buy more than I planned	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
I think food is becoming more expensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
I don't like to cook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
I don't like to prepare recipes with leftovers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
I like looking at new products in grocery stores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
I try to indulge myself every day	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TOTAL:						



QUESTION BLOCK 2

	1	2	3	4	5
I don't feel bad when I throw food away	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I often have to throw out products from pantry because they are out of date	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I keep leftovers in the fridge but usually become spoiled and I have to throw them away	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At home, I throw out more food than I wish	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At home, I don't have time to cook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I usually cook more quantity than needed and if there are leftovers, I throw them away	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I buy food online more frequent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

QUESTION BLOCK 3

	1	2	3	4	5
I prefer local products that have grown close to where I live	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I am committed to collaborating with the problems of my community	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I would be prepared to live with less	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promotions make me waste food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I follow a Mediterranean and traditional diet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I prefer to make small and more frequent purchases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

QUESTION BLOCK 4

	1	2	3	4	5
I have reduced the amount spent on food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
When I go on excursions, I take food from home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I don't like to cook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I don't like trying new flavours and products	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I think that food is becoming more expensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

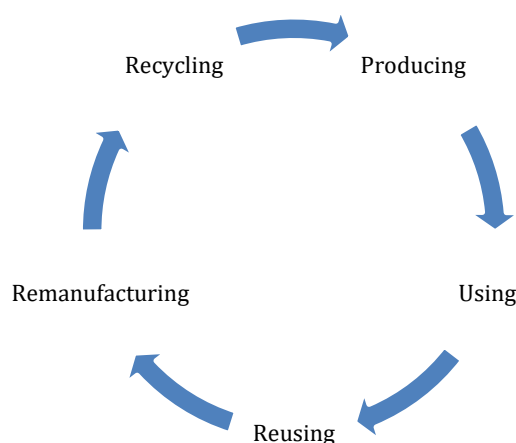
QUESTION BLOCK 5		1	2	3	4	5
Before throwing food away, I think about it a lot		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I prefer to make large and less frequent purchases		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I like to try new recipes with the leftovers I have in the fridge		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I try to save the leftovers to cook other dishes		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
More a more I look for offers in food		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL:						

Para saber que tipo de consumidor é, tem de verificar em que bloco tem a pontuação mais alta. Em seguida, consulte a tabela abaixo. Pode ser uma combinação de vários tipos de consumidores.

Se a pontuação for maior que...	Pode ser considerado...
18 pontos em questão bloco 1	Botão
21 pontos em questão bloco 2	Geradores de resíduos alimentares
18 pontos em questão bloco 3	Eco-Friendly
15 pontos em questão bloco 4	Preço impulsionado
15 pontos em questão bloco 5	Reusers

Estratégias para evitar o desperdício

Dado que o desperdício alimentar existe em todas as fases da cadeia alimentar, as estratégias para o abordar devem também ser orientadas em cada fase. Para aumentar a sua eficácia, estas estratégias devem visar a colaboração entre os intervenientes em cada uma das fases, o que permitirá a criação de um sistema de economia circular, no qual os recursos possam ser reutilizados em diferentes fases.





O papel das empresas

As indústrias de transformação são responsáveis por 19% do desperdício alimentar. Para reduzir esta situação, devem melhorar a coordenação das empresas a jusante utilizando algumas das seguintes estratégias:

- Melhore a embalagem tornando-a mais compreensível em termos de datas de validade, instruções de utilização ou moldá-la de forma a permitir uma melhor exploração.
- Melhorar a educação dos consumidores sobre como utilizar melhor os produtos.
- Prever a necessidade de evitar o desperdício de alimentos perecíveis.
- Utilize software específico para evitar armazenar mais do que o necessário.
- Produtos de reprodução com erros de produção.
- Converter resíduos em matéria-prima, em colaboração com outras empresas.

Embora o desperdício alimentar nas empresas grossistas, de distribuição e de retalho seja inferior a 5%, os retalhistas têm uma forte influência no resto da cadeia. Podem alterar as tendências atuais seguindo estas orientações:

- Otimize o planeamento e a armazenagem do produto para satisfazer a procura.
- Concentre-se em garantir que os excedentes não são gerados antes da produção ou encontre uma nova utilização para eles se já tiverem sido produzidos.
- Otimize o transporte e a entrega.
- Trabalhar em conjunto com fornecedores para coordenar as entregas.
- Treine os seus trabalhadores em cursos específicos sobre desperdício alimentar.
- Invista em tecnologia para reduzir o excesso de inventário.
- Simplificar a rotulagem.
- Venda produtos visualmente menos atraentes a um preço mais baixo ou encontre novas utilizações para eles.
- Pacote os produtos adequadamente.



- Colaborar com bancos alimentares locais.

O papel da indústria da hotelaria

A indústria hoteleira é responsável por 12% do desperdício alimentar ao longo da cadeia de abastecimento. As ações que podem ser tomadas para reduzir estes resíduos são muitas e variadas:

- Meça a quantidade de alimentos desperdiçados e ajuste as rações em conformidade.
- Invista em tecnologia para poder prever as necessidades com maior precisão.
- Planeie cuidadosamente os menus e altere-os com frequência.
- Treine os trabalhadores para saberem como comunicar a quantidade de alimentos em porções aos clientes.
- Guarde os alimentos corretamente.
- Utilize os mesmos alimentos em diferentes refeições.
- Utilize produtos sazonais.
- Certifique-se de que os alimentos estão corretamente rotulados para corresponder às datas de consumo.
- Controlo do inventário.
- Passe de cozedura em lote para cozinhar por encomenda.
- Planeie como utilizar alimentos excedentários.
- Criar compostagem.
- Reciclar todas as embalagens.
- Utilize produtos reutilizáveis (guardanapos, talheres, etc.).
- Doe o excesso de comida.
- Faça ofertas e descontos para evitar a deterioração dos alimentos.



O papel dos consumidores

Nesta parte podemos distinguir entre ações individuais e coletivas. As ações individuais são cruciais, uma vez que 60% do desperdício alimentar ocorre ao nível do agregado familiar. Além disso, as atitudes dos consumidores em relação ao desperdício alimentar têm uma forte influência na indústria hoteleira e nos retalhistas. Algumas alterações propostas são:

- Adotar dietas mais saudáveis com produtos menos processados.
- Planeie as refeições para comprar apenas o que for necessário.
- Guarde os alimentos corretamente.
- Monitorize as datas de utilização dos produtos e aja em conformidade com as etiquetas "use by" e "best before".
- Utilize restos de refeições (seja de casa ou de restaurantes).
- Compre produtos locais e sazonais.
- Partilhe ou doe alimentos que de outra forma seriam desperdiçados.

Ações coletivas como bancos alimentares, sopas e abrigos fornecem assistência, bem como ajudam a reduzir a fome. Nos países desenvolvidos, os bancos alimentares ajudam a reduzir a insegurança alimentar e a desigualdade.



O papel das instituições

A redução da perda de alimentos e do desperdício requer uma grande colaboração entre muitas pessoas ao longo da cadeia alimentar. Por conseguinte, as instituições públicas, privadas, ong e instituições civis são intervenientes fundamentais na sensibilização, na prestação de assistência técnica e nos objetivos de redução dos resíduos. Entre as ações que as instituições podem tomar para trabalhar nesse sentido estão as seguintes:

- Sensibilizar para o desperdício alimentar ao longo da cadeia de abastecimento através de campanhas de informação.
- Quadro regulamentar a nível nacional ou internacional e iniciativas sobre rotulagem e segurança alimentar.
- Instrumentos de controlo baseados em preços com incentivos positivos e negativos para incluir o custo social do desperdício alimentar.
- Cooperação entre autoridades públicas, associações de intercâmbio e bancos alimentares para implementar soluções logísticas e tecnológicas.
- Investimento no desenvolvimento de infraestruturas municipais para a gestão do desperdício alimentar.

Workshop: Reutilização de receitas (receitas eco-desenhadas)

Workshop para sensibilizar para a necessidade de reduzir o desperdício alimentar gerado na cozedura e como propor receitas que reutilizam estas sobras de comida. O workshop divide-se em duas partes: exemplos de sobras e formas de as reutilizar em novas receitas e análise das sobras que os participantes têm gerado e propostas de receitas. O workshop pode ser alargado para incluir um dia em que todos os participantes fazem receitas usando as sobras mencionadas durante a sessão e trazem uma amostra dos resultados para os restantes participantes experimentarem.

Exemplos de sobras:

- **Frango assado:** É bastante comum que, ao comer frango assado, partes dele sejam deixadas e que pequenos pedaços de carne permaneçam presos ao osso sem serem utilizados. Várias receitas diferentes podem ser feitas com este frango:



o **Canja de galinha:** Recolha todas as sobras e deite mais de um litro ou litro e meio de água. Adicione metade de uma cebola, metade de um alho francês e uma cenoura picada. Deixe ferver durante uma hora e, em seguida, coe.

o **Croquetes:** Estes podem ser feitos mesmo depois da sopa, pois a carne terá se separado mais do osso e será fácil de separar. Basta adicionar o frango ao leite até que o leite tenha absorvido bem o sabor. Uma vez que isto tenha acontecido, adicione farinha pouco a pouco até que a textura certa seja alcançada. Quando estiver pronto, deixe arrefecer e, em seguida, molde em croquetes e paná-los. Quando terminarmos, podemos fritá-los diretamente ou congelá-los por mais um dia.

o Há também receitas mais elaboradas que podem ser feitas com estas sobras, como uma **propagação de frango** (usando queijo) ou um molho de **massa**.

- **Pão velho:** O pão velho é um alimento que é frequentemente jogado diretamente no lixo, apesar das muitas utilizações que ainda pode ter:

o **Migalhas de pão:** Esta é a maneira mais fácil de usar pão velho. Tudo o que precisa fazer é moê-lo com um liquidificador ou ralador.

o **Migas:** Para fazer migas precisamos do pão velho em pequenos pedaços, pimentos, bacon, cebola e alho. Frite as pimentas e bacon. Uma vez terminados, separe-os e adicione o alho ao óleo com o pão. Mexa até o pão ficar dourado (normalmente bastam 20 minutos). Quando isto acontecer, adicione o bacon e os pimentos que nos separámos, misture por alguns minutos e terá.

- **Descasques de batatas:** Quando fazemos uma receita com batatas, é bastante comum descascá-las antes de as cozinhar, embora não seja realmente necessário, uma vez que também são comestíveis (e o mesmo se aplica aos descascados de muitas outras frutas e legumes). Uma coisa importante a ter em conta é que precisam de ser cuidadosamente limpas antes de serem utilizadas.

o **Batata fritas:** Só fritando as peles poderíamos ter batatas fritas saborosas, mas se quisermos dar-lhes mais sabor, podemos cobri-las com ovo e farinha antes de as fritar, como se estivéssemos a fazer uma tempura.

Propostas dos participantes:

Nesta segunda parte, utilizando os exemplos vistos na parte anterior, os participantes propõem novas receitas utilizando as sobras mais comuns nas suas casas. Para tal, esta atividade divide-se em duas partes: análise das sobras que normalmente têm e propostas de como usá-las.



- **Análise das sobras:** Nesta fase, os participantes partilharão o tipo de resíduos que normalmente geram em casa. A educadora vai anotá-las no quadro negro para que todos sejam anotados. As seguintes questões podem ser usadas para orientar o workshop:

O que os alimentos cozinham mais frequentemente, usam toda a comida, deixam restos, e deixam restos?

Já faz receitas usando as suas sobras?

O que acha das receitas da amostra?

- **Sugestões para receitas com as sobras que têm.** Utilizando todos os ingredientes listados no quadro-negro na fase anterior, são partilhadas ideias para receitas que podem ser feitas com eles. As seguintes questões podem ser utilizadas para orientar esta fase:

o Que receitas foram feitas com estes ingredientes, e qualquer pode ser adaptado para ser feito com sobras?

o Brainstorm sobre o que pode ser feito com as sobras uns dos outros

o Pode combinar as sobras de várias pessoas numa única receita? (Por exemplo, fazer almôndegas de frango com pão velho).

- **(fase opcional) Concurso de receitas de sobras**

Nesta fase, os participantes podem testar a sua capacidade de fazer receitas saborosas, interessantes e ecológicas. Para a competição, o melhor é criar um sistema de pontuação para os pratos trazidos pelos participantes, para que todos possam avaliar todos os pratos. No caso de grupos muito grandes, os participantes podem ser divididos em grupos mais pequenos para fazer a receita, de modo a evitar cozinhar grandes quantidades de alimentos (o que pode levar ao desperdício alimentar).

Os critérios de avaliação recomendados são os seguintes:

O gosto (Quão bom é)

A aparência (Apresentação na placa)

Uso de oFood (Quão bem faz uso de sobras?)