



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação
e a Agricultura



LIVRO DE
ATIVIDADES

As nossas ações
são o **nosso** futuro

Melhor produção, melhor nutrição, melhor
ambiente e melhor qualidade de vida



Citação obrigatória:

FAO. 2021. Livro de atividades – As nossas ações são o nosso futuro: Melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb5047pt>

As designações usadas e a apresentação do material neste produto de informação não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) sobre o status legal, ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade, área, ou sobre suas autoridades competentes, ou relativas à delimitação de suas fronteiras ou limites. A menção de empresas específicas ou produtos de fabricantes que tenham sido ou não patenteados, não implica que estas tenham o endosso, ou recomendação da FAO, em detrimento de outras de natureza similar que não tenham sido mencionadas.

As opiniões expressas neste produto de informação são de responsabilidade de seu(s) autor(es) e não são necessariamente as opiniões ou políticas da FAO.

ISBN 978-92-5-134876-5
© FAO, 2021



Alguns direitos reservados. Este trabalho é oferecido sob a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

De acordo com os termos desta licença, este trabalho poderá ser copiado, redistribuído e adaptado para fins não comerciais, desde que o trabalho seja devidamente citado. Em qualquer uso do trabalho, não deverá haver qualquer sugestão de que a FAO endosse qualquer organização, produto ou serviço específico. Não é permitido o uso do logotipo da FAO. Se o trabalho for adaptado, o mesmo deverá estar sob a mesma licença, ou outra equivalente da Creative Commons. Se o trabalho for traduzido, a tradução deverá incluir, juntamente com a citação obrigatória, o seguinte aviso: “Esta tradução não foi realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não é responsável pelo conteúdo ou fidelidade da tradução. A versão [na Língua] original será a versão oficial.

Os litígios decorrentes da licença e não resolvidos amigavelmente serão solucionados por mediação e arbitragem, de acordo com o Artigo 8 da licença, salvo disposições em contrário expressas neste documento. As regras de mediação a serem aplicadas serão as da Organização Mundial da Propriedade Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> e qualquer arbitragem deverá estar em conformidade com as Regras de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (UNCITRAL).

Materiais de terceiros. Os usuários que reutilizam os materiais deste trabalho que tenham sido atribuídos a terceiros, tais como tabelas, ilustrações ou imagens, serão os responsáveis em determinar se uma autorização para tal reutilização é necessária e em obter a autorização do detentor dos direitos autorais. As possíveis demandas resultantes da violação de qualquer parte do trabalho que pertença a terceiros serão responsabilidade exclusiva do usuário.

Vendas, direitos e licenciamento. Os produtos de informação da FAO encontram-se no site da FAO (www.fao.org/publications). Podem ser adquiridos em: publications-sales@fao.org. Pedidos para uso comercial devem ser encaminhados para: www.fao.org/contact-us/licence-request. Envie consultas sobre direitos e licenciamento para: copyright@fao.org



Dia Mundial da Alimentação

É o TEU dia! Todos os anos, no dia 16 de outubro, pessoas de mais de 150 países reúnem-se com o objetivo comum de aumentar a consciencialização e a ação a nível mundial para eliminar a fome e garantir uma alimentação saudável para todos. Neste dia, em 1945, países do mundo inteiro uniram-se com este objetivo comum e fundaram a FAO. Este ano, converte-te num herói da alimentação e junta-te à celebração global!

Agradecimentos

A FAO agradece à escritora *Susanna Mattiangeli* e ao ilustrador *Lorenzo Terranera* a sua contribuição para esta publicação. A FAO exprime igualmente o seu apreço à Sony Pictures Entertainment pelo seu apoio.

A aula de hoje não será como qualquer outra. Será uma viagem através do complexo sistema alimentar e agrícola.

Malas feitas? Pronto para viajar? Por onde começamos?

Começemos pelo gesto simples e antigo de plantar pequenas sementes no solo. Sabias que a agricultura existe há 10.000 anos? O ato de tratar de uma semente deu origem a uma grande revolução. Desde então, homens e mulheres começaram lentamente a mudar o mundo em que vivem.

Nunca devemos esquecer que, no mundo, todo e qualquer elemento pode mudar a forma como o sistema funciona. Alguns elementos movem-se com lentidão e outros rapidamente, desencadeando outros movimentos e trazendo novas transformações. As plantas, os pássaros e até as rochas participam a seu modo neste movimento constante na Terra. Tal como os seres vivos, cada detalhe conta e cada ação produz um ou mais efeitos no mundo.

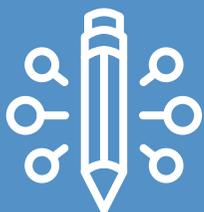
Em suma, estamos todos interligados.



Cultivar uma horta na sala de aula ou no recinto da escola é uma atividade divertida e educativa adequada a todas as idades. Tens alguma? Podes começar por examinar os espaços disponíveis. Há luz suficiente e a que horas do dia? Pensa com os teus colegas nos legumes que gostariam de cultivar e vê se é possível. Podes até pedir ajuda a profissionais, a voluntários conhecedores ou à tua família. Num vaso ou na terra, há sempre espaço para plantar algumas sementes. (Para mais informações, visita www.fao.org/school-food)

DMA 2021

Concurso do Cartaz



Se tens entre 5 e 19 anos, queremos que uses a tua imaginação e cries um cartaz que represente a viagem de um alimento.

O nosso júri selecionará três vencedores de cada uma das faixas etárias que serão anunciados aqui em dezembro. Os vencedores receberão um certificado de reconhecimento e um prémio-surpresa, e serão divulgados pelos escritórios da FAO em todo o mundo.

O prazo para as inscrições é 5 de novembro de 2021.

Sabe mais em:

www.fao.org/worldfoodday-contest

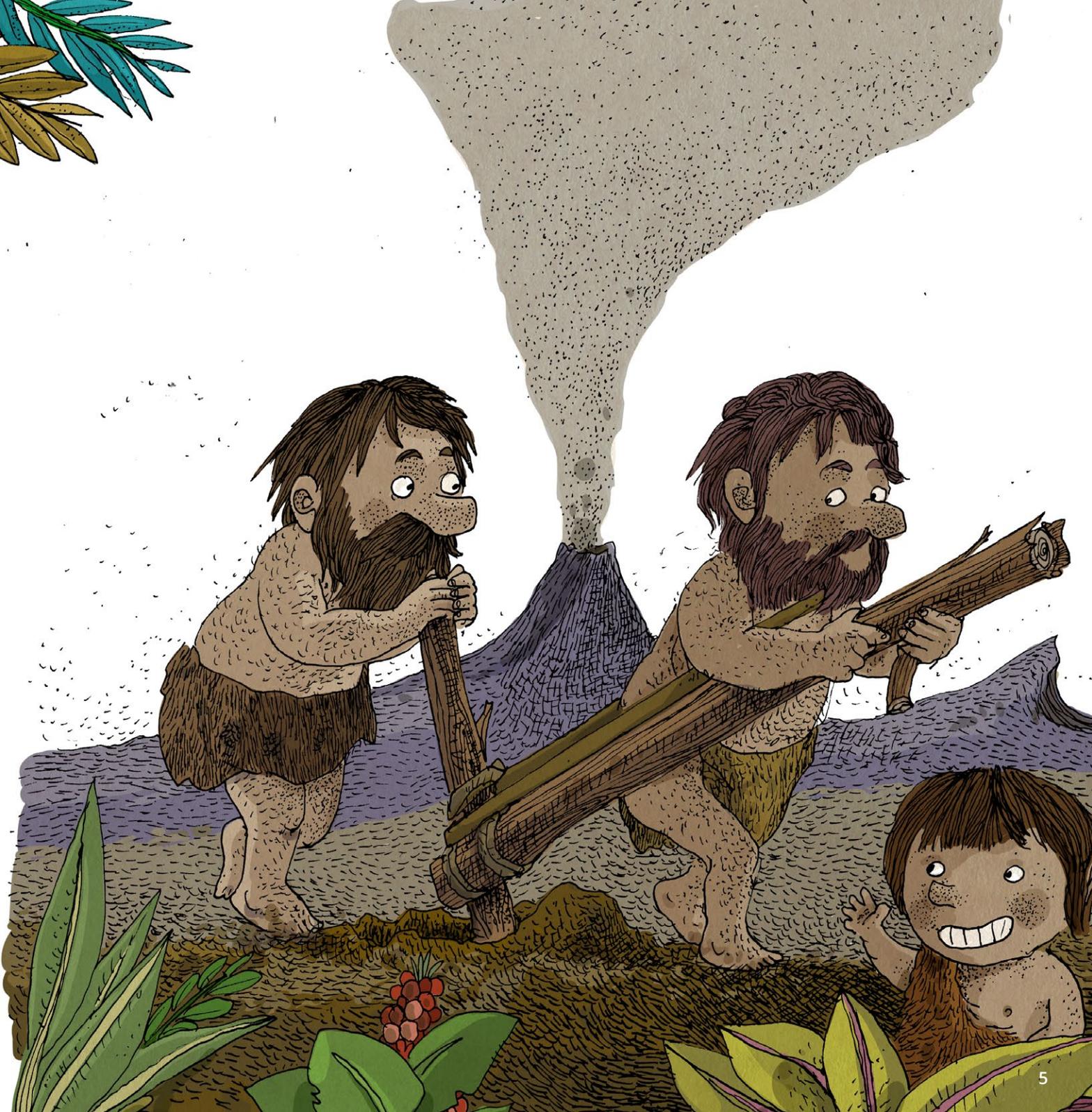


O mundo é um sistema ou,

por outras palavras, uma unidade composta de vários elementos que se conjugam. Quando a agricultura dava os primeiros passos, o Homem nunca poderia ter imaginado como ao longo de milhares de anos em todo o mundo a agricultura viria a dar origem a sistemas complexos.

Um **sistema agroalimentar** é um conjunto de ações que estão todas interligadas. Começa na agricultura, continua nos produtos que entram nas nossas casas e vai até às coisas que eventualmente deitamos fora. O ciclo inclui produtos de todos os tipos porque a agricultura, como veremos, não produz apenas alimentos, mas também outros produtos.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) trabalha com mais de 190 países para melhorar a nutrição. Um dos seus principais objetivos é estudar este enorme mecanismo e melhorá-lo na sua essência. Neste livro, tentaremos compreender como operam os sistemas agroalimentares e como podemos contribuir para que funcionem melhor.





embaladas e vendidas em todo o mundo. Têm de ser registadas e certificadas para que as pessoas possam identificá-las facilmente pelo nome, origem e método de produção.

Nos últimos cinquenta anos, o cultivo de muitas culturas diferentes foi abandonado para dar lugar a um pequeno número de plantas de crescimento rápido para produzir maiores quantidades de alimentos.

No entanto, um sistema agroalimentar saudável tem de proteger a biodiversidade, ou seja, manter viva uma variedade de espécies. É importante limitar a monocultura, ou o cultivo de uma única espécie, continuando a cultivar plantas e grãos nativos dos territórios locais. Isto garante alimentos variados para uma alimentação saudável e beneficia a terra. A biodiversidade também atrai abelhas e pássaros - os inimigos naturais dos parasitas, o que significa que são necessários menos pesticidas.

A natureza precisa de variedade

A viagem dos produtos

O cultivo começa logo que uma semente ou plântula chega à exploração agrícola.



Este é um passo importante. Num sistema saudável, os produtos crescem sem enfraquecer o solo ou sem precisar de pesticidas e fertilizantes perigosos.



Produtos agrícolas como peixe e carne podem ser consumidos por pessoas que moram perto da unidade agrícola...

... ou fazem longas viagens para lugares distantes

... ou são comprados por indústrias alimentares que os transformam ...

... e voltam a transformar

...uma e outra vez.

Grande parte da produção agrícola destina-se a rações (compostas principalmente de milho e soja) para gado.



O material primário para a indústria têxtil também é cultivado em campos como algodão, linho, cânhamo e a soja é cultivada para a produção de combustível vegetal. As florestas cultivadas fornecem madeira à indústria papelreira ou do mobiliário.



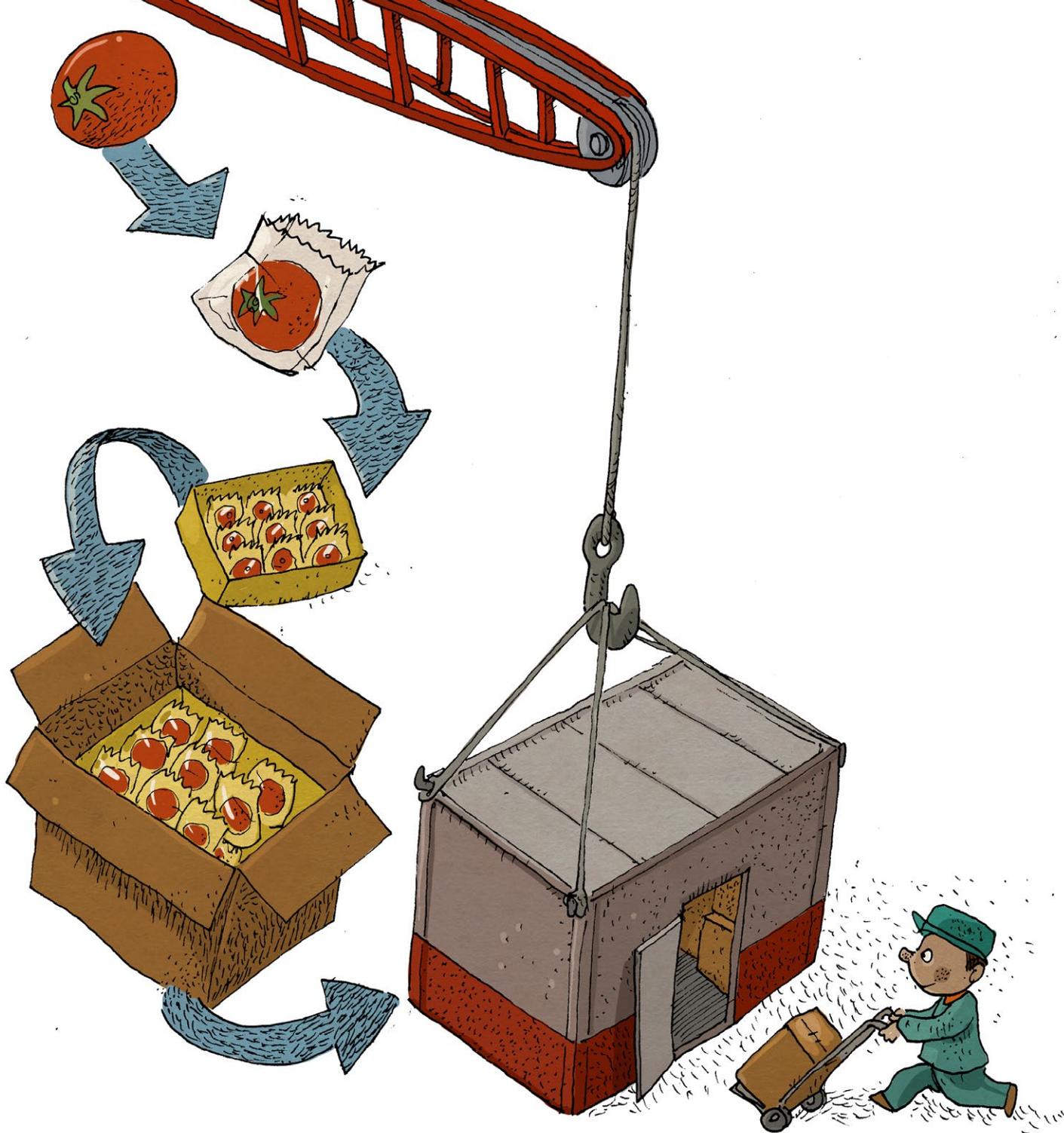
O sistema agroalimentar não abrange apenas os alimentos

Quando os produtos estão prontos, começa a fase de distribuição

Os produtos frescos podem ser transportados em caixas simples em caminhões até aos mercados locais, restaurantes, hotéis ou centrais de compras. Geralmente já estão lavados, mas devem ser lavados novamente e depois cortados ou cozinhados para serem consumidos. Os alimentos frescos não exigem muitas embalagens e, se a terra de onde vêm for saudável, serão geralmente ainda mais saborosos.

Frequentemente, porém, os pequenos agricultores sofrem perdas. Não têm utensílios modernos ou frigoríficos, nem capacidade para prever se os seus produtos se venderão bem. Se o preço dos legumes cair, por exemplo, pode não valer a pena colher os frutos ou vegetais e estes podem ser deixados a apodrecer.

Se os produtos alimentares forem enviados para longe, passam ainda por novos processos de lavagem e embalagem. Algumas saladas, por exemplo, são tratadas com conservantes para manterem a frescura. Com efeito, podem ser comidas diretamente do pacote. Isto é cómodo,



mas os alimentos que viajam para tão longe não são geralmente tão ricos em nutrientes valiosos como os alimentos frescos. E, depois, o que fazemos com todas as embalagens?

Os alimentos que foram transformados e estão prontos para comer costumam ser embalados várias vezes. Por vezes, a embalagem ocupa mais espaço do que o próprio alimento. As longas viagens também significam perda de combustível, consumo de água e desperdício de recursos.

Já te perguntaste alguma vez quem faz as embalagens alimentares? A indústria alimentar confia o desenho das caixas, sacos e toda a publicidade a agências que trabalham muito para que as pessoas fiquem a conhecer os seus produtos. Até os vídeos, os cartazes ou os anúncios sobre o que comemos fazem parte do sistema agroalimentar.



Na sua maioria, os alimentos embalados e as mercadorias são transportados em camiões, barcos ou mesmo aviões para distribuição em massa. Vão para lojas, mercados locais, supermercados, centros comerciais, mas também para grandes cadeias de restaurantes ou de hotéis.

Como podes ver, trata-se de uma longa viagem com várias etapas. Os sistemas agroalimentares fornecem trabalho a mil milhões de pessoas em todo o mundo - mais do que qualquer outro setor da economia. E, como todos nós precisamos de comer (uns mais, outros menos, uns melhor, outros pior), este setor interessa ao mundo inteiro.



Estamos todos interligados!

O nosso método de produção alimentar afeta todo o planeta, os nossos recursos naturais, a forma como os animais vivem e o clima. Basta pensares no facto de que bebemos dois litros de água por dia, mas que são necessários 3.000 litros para produzir o que muitos de nós comemos diariamente. Atualmente, os sistemas agroalimentares são responsáveis por um terço das emissões de carbono que causam o efeito de estufa e as alterações climáticas. A agricultura intensiva pode ocupar muito espaço, destruindo os habitats naturais de muitas espécies. Os pesticidas químicos contaminam rios e lagos e, por fim, acabam no mar. Isto também tem um impacto negativo no setor da pesca.



Além disso, a produção de fertilizantes consome combustíveis fósseis como o petróleo, libertando muito CO2 para a atmosfera. A criação intensiva de animais para a produção de carne e leite exige muito espaço e vastas áreas de cultivo de cereais destinados a rações animais. Sabias que uma vaca que não come a comida certa pode gerar muita poluição? A criação de animais de forma responsável é fundamental para reduzir a poluição e utilizar a água e outros recursos naturais de uma forma mais sustentável.

A transformação dos alimentos corresponde muitas vezes a uma forma de limitar o desperdício alimentar. Afinal, queijos, compotas, peixes e carnes secas são formas de conservar os alimentos para que durem mais. Quando, no entanto, a transformação é excessiva e são utilizados conservantes químicos, os alimentos que ingerimos perdem propriedades nutricionais. Os alimentos muito transformados não são nutritivos, mesmo que pareçam.

Em muitos casos, estes alimentos são feitos com ingredientes baratos e insalubres que nunca entrariam na tua dispensa. Quando o teu dinheiro só chega para pagar comida de má qualidade, acabas muitas vezes por ficar doente, o que é muito injusto. Hoje, dois mil milhões de pessoas têm grande excesso de peso ou sofrem de obesidade. A desnutrição, que inclui a fome, mas também a obesidade, afeta mais de 3 mil milhões de pessoas no mundo. A FAO está a trabalhar com os países para reduzir esse número a zero.

Precisamos de convencer os governos a encorajar a produção sustentável de alimentos

Mas o que pode ser feito? Há soluções.



nutritivos e acessíveis, através de incentivos a um comportamento ambientalmente correto e de ajudas às pequenas explorações agrícolas. Estas são, de facto, as que correm maior risco de pobreza em caso de catástrofes naturais ou emergências. As pequenas explorações agrícolas produzem 33% da alimentação mundial e muitas vezes não ganham o suficiente. Além disso, nas zonas pobres e rurais, as mulheres são a categoria mais mal paga de todas. Ajudá-las é de justiça elementar. Os governos precisam de investir na sua educação e elas devem ter uma palavra a dizer nas decisões que lhes dizem respeito.

A pandemia da COVID-19 veio demonstrar que todos temos que trabalhar em conjunto pela mudança. Por exemplo, devido à crise, os pequenos agricultores trabalharam ainda mais do que o costume para vender as suas colheitas. Só conseguiram escapar à pobreza nos casos em que os governos encontraram soluções para os apoiar.



Os sistemas agroalimentares estão ligados à saúde, educação e até às finanças. O setor privado - empresas, bancos e doadores - deve fazer investimentos responsáveis. Tem de financiar projetos sustentáveis e inovadores na busca de novas formas mais ecológicas de agricultura, pesca e pecuária.

Em setembro de 2021, o Secretário-Geral das Nações Unidas convocará a primeira Cimeira dos Sistemas Alimentares. Este grande encontro de líderes, investigadores, organizações privadas e internacionais decidirá sobre ações ambiciosas para mudar a forma como os alimentos são produzidos e consumidos com vista à prossecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) - lê mais na página 22.

Naturalmente, a nossa ajuda também é necessária para travar as alterações climáticas, proteger o ambiente e combater a injustiça.



Quatro passos em frente

É necessário o esforço de todos para mudar a situação. Mas como? Onde podemos começar?

São quatro as etapas principais: temos que estar empenhados numa melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida para todos.

A melhor produção respeita as pequenas explorações agrícolas e os solos e faz-se sem desperdícios nem trabalho indigno.

A melhor nutrição é alcançada quando uma grande variedade de alimentos saudáveis está disponível ao melhor preço: ninguém passa fome e ninguém fica doente por causa do que come.

Consequentemente, cria-se um melhor ambiente, no qual as plantações não empobrecem a terra, a biodiversidade é mantida e a vida aquática é respeitada.

14% dos alimentos no mundo perdem-se devido a condições deficientes de colheita, armazenamento e transporte. Outros 16% são desperdiçados por vendedores, redes de restaurantes e consumidores. Pensa em todo o trabalho e água que vai para comida que ninguém come.

É evidente que tudo isto contribui para criar uma melhor qualidade de vida para todos os homens, mulheres e crianças - uma vida mais justa, mais saudável e mais bela. Um sistema agroalimentar que não polui, no qual nada se perde e onde os direitos dos trabalhadores são respeitados é um sistema seguro e saudável que pode recuperar facilmente de dificuldades como catástrofes naturais ou epidemias.

Agora, toca a trabalhar! Também temos um contributo a dar. Sabes quem são os heróis da alimentação? São as pessoas que se dedicam a melhorar os nossos sistemas agroalimentares.

Existem heróis da
alimentação em todo o
mundo: tu também podes
ser um.



Os nossos quatro melhores



Para uma melhor produção

Nós também, novos e velhos, podemos influenciar governos e empresas privadas comprando com responsabilidade, falando sobre alimentos sustentáveis em casa ou na escola e educando-nos. Vamos ler os rótulos dos produtos, escolher alimentos saudáveis, frescos, biológicos e sazonais e, se possível, alimentos produzidos perto de onde vivemos. Comprar é uma escolha que tem impacto na saúde de todos e na saúde do planeta também.



Para uma melhor nutrição

Vamos prestar atenção ao nosso regime alimentar. Os alimentos ultra-transformados podem ser muito saborosos, mas são ricos em gordura, pesados, muito salgados ou muito doces e cheios de conservantes. Não contêm as propriedades nutricionais que são necessárias para uma vida saudável. Vamos procurar ter uma dieta variada, sem nunca nos esquecermos das frutas e legumes. Evitar comer muita carne, substituindo-a às vezes por leguminosas ou por uma refeição vegetariana. Prestar atenção à higiene lavando os legumes e as nossas mãos quando comemos. E, quando possível, plantar os nossos próprios produtos vegetais em casa ou na escola.

Para um melhor ambiente

Vamos reduzir o desperdício. Fica atento ao que se passa em casa, na escola ou nos restaurantes que frequentas. Vamos aprender a ler as datas de validade dos produtos. Se vimos uma “Data-limite de consumo” num rótulo, significa que o produto já não pode ser consumido no dia seguinte. Por outro lado, “Consumir de preferência antes de” significa que o produto ainda pode ser consumido no dia seguinte, apesar de não estar nas condições ideais. Vamos aprender a consumir o que compramos e a só comprar o que realmente precisamos. Como são tratados os resíduos na nossa área? Se onde moramos não há recolha seletiva de lixo, tentemos reciclar tecidos e embalagens.



Para uma melhor qualidade de vida

A nossa vida só melhora em conjunto com outras vidas: as vidas dos homens e das mulheres, das plantas e dos animais. Isto pode não ser óbvio para nós no início, mas, mais cedo ou mais tarde, fará sentido. Podemos saber e depois esquecer, mas um único acontecimento excepcional é suficiente para nos lembrar que fazemos realmente parte de um mundo. A alimentação não pode ser fonte de injustiça e destruição porque está ligada a tudo. É vida, cultura e alegria. Valorizar o que comemos significa respeitar-se a si mesmo, aos outros e ao planeta.



O Pedro Coelho, herói da alimentação

Como vimos, os #HeróisDaAlimentação dedicam-se a melhorar a forma como os alimentos são produzidos, a nossa nutrição, o nosso ambiente e a nossa qualidade de vida.

O Pedro Coelho é agora um deles como #PeterRabbitFoodHero.

Seguindo o seu exemplo, podes descobrir como ajudar o planeta comendo mais fruta e legumes, comprando alimentos localmente, quando possível, ou cultivando legumes em casa ou na escola. São muitas as ações que podem melhorar as vidas de todos por toda a parte.

Descobre mais em:

www.fao.org/world-food-day

As Nações Unidas estabeleceram 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável a alcançar até 2030.

Como os alimentos estão ligados ao futuro do nosso planeta, a FAO está empenhada em muitos destes objetivos. Um marco significativo é o ODS2, Fome Zero, pelo qual todos devemos trabalhar. Fome Zero significa vencer todos os tipos de desnutrição: a falta de alimentos, mas também a obesidade e outras doenças que são causadas por regimes alimentares errados. Encontra mais informações sobre os ODS aqui:

www.worldslargestlesson.globalgoals.org



O que quer dizer sustentável?

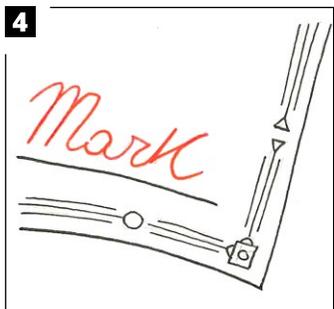
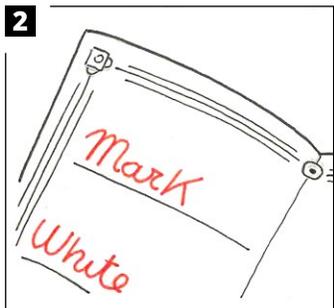
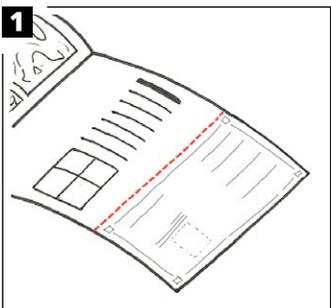
Significa que as ações realizadas para produzir uma mercadoria, um serviço ou um objeto não têm efeitos negativos no planeta. Significa que os futuros habitantes da Terra nos agradecerão.

INSTRUÇÕES

Agora que chegaste ao fim do Livro de Atividades, queremos que te tornes num Herói da Alimentação, fazendo o que deves.

Segue os passos indicados abaixo para preencher o teu passaporte #HeróisDa Alimentação:

1. Corta cuidadosamente o passaporte à direita.
2. Preenche os dados na página interior à esquerda.
3. Faz um desenho da tua pessoa ou cola uma fotografia no espaço fornecido
4. Declara o teu compromisso como Herói da Alimentação. Escolhe 1 a 3 ações que te propões realizar e indica-as no espaço fornecido no teu passaporte. Inspira-te nas ações deste livro de atividades ou pensa tu próprio numa! Depois disso, assina a tua declaração.



Não te esqueças de dobrar o teu passaporte ao meio

Como Herói da Alimentação, comprometo-me a:

1 _____

2 _____

3 _____

Assinar na linha acima

Nome: _____

Idade: _____

País: _____



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação
e a Agricultura



Com as tuas ações, este passaporte
será válido para um mundo sustentável.

Data . . . / . . . / . . .
#HeróisDaAlimentação

www.fao.org



HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO PASSAPORTE

Coleção de Livros de Atividades

Podes descarregar a coleção de Livros de Atividades da FAO no nosso portal "Building the #ZeroHunger Generation" juntamente com uma gama de material de apoio a educadores e pais na preparação de atividades ou aulas sobre questões globais importantes no âmbito do trabalho da FAO: www.fao.org/building-the-zerohunger-generation



► Heróis da Alimentação



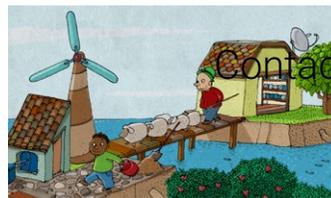
► Plantas saudáveis
Planeta saudável



► Importa ter uma
alimentação saudável



► O teu guia da FAO



► Mudar o futuro da
migração



► O clima está a mudar



► Construindo a geração
FomeZero

Contacte-nos:

world-food-day@fao.org
www.fao.org

Organização das Nações Unidas
para a Alimentação e a Agricultura

Roma, Itália

ISBN 978-92-5-134876-5



9 789251 348765

CB5047PT/1/09.21