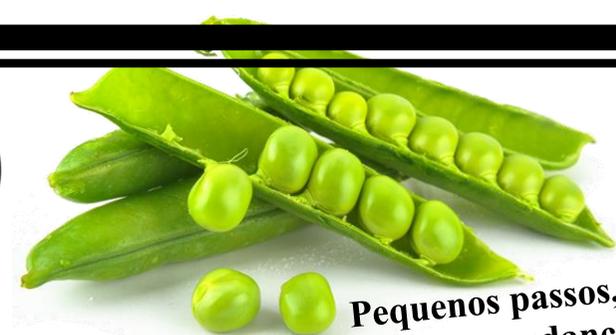


# Anote

dicas  
nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 208/ 17 a 21 de janeiro de 2022

A **reciclagem** é uma das soluções mais eficazes contra a proliferação de resíduos. No entanto, se pretendemos habitar num planeta mais sustentável, é necessário dar um passo em frente e cumprir a **Regra dos 3R**.

Esta proposta de consumo responsável, popularizada pela organização não-governamental ecologista **Greenpeace**, é baseada em **três pilares**:

- **REDUZIR**: devemos minimizar o nosso impacto no meio ambiente produzindo menos resíduos (plásticos, emissões de CO2, resíduos nucleares, etc.).
- **REUTILIZAR**: é necessário tentar prolongar a vida útil dos objetos e dos materiais, dando-lhes uma segunda oportunidade.
- **RECICLAR**: quando não conseguimos reduzir a quantidade de determinados resíduos ou reutilizá-los, devemos optar pela sua **reciclagem**, colocando-os nos respetivos **ecopontos**.

## Ecopontos e respetivas cores:

- **AZUL**: depositar embalagens de **papel** e **cartão** (não colocar embalagens com gordura, guardanapos, papel higiénico, fraldas, fotografias, papel autocolante, etc.);
- **VERDE**: depositar **garrafas, boiões e frascos de vidro** (não colocar lâmpadas, espelhos, loiças e cerâmicas);
- **AMARELO**: depositar **embalagens de metal, de plástico e de esferovite**;
- **CONTENTORES DE LIXO DOMÉSTICO**: adequados para colocar lixo indiferenciado não reciclável, podendo o seu formato variar de acordo com a zona de residência.

Em locais estratégicos das cidades, existem também contentores para depositar **pilhas usadas (Pilhão)**, **óleo alimentar (Oleão)**, **equipamentos eletrónicos (Electrão)**, **cápsulas de café, rolhas de cortiça (Rolhinhos)**, **lâmpadas, roupa** e outros materiais. Para saber onde se localizam os pontos de reciclagem mais perto de sua casa pode consultar os seguintes recursos:

- **EcoPonto.pt** e **WasteApp**



**Nota importante:** antes de colocadas no ecoponto, as embalagens devem ser sempre bem escurridas e espalmadas para reduzir o espaço que ocupam.

Fontes imagens:

<https://www.heraldo.es/branded/recicla-correctamente-en-su-casa/> | <https://www.almoverde.pt/producos/recolha-selectiva/exterior/oleao-o3/> | <https://www.ovosolutions.pt/pt/index.php?page=producos&categoria=1&subcategoria=4&produto=25> | <https://www.bvfatima.pt/pt/5/actividades> | <https://br.depositphotos.com/313595520/stock-illustration-little-children-cleaning-recycling-garbage.html>

## Reciclagem

### Jogos e Atividades de Reciclagem para as Crianças



Educar as crianças sobre a importância de reciclar e de proteger o meio ambiente é o primeiro passo para protegermos o nosso planeta. Em casa ou na escola, é possível realizar **atividades de reciclagem** com os mais novos que facilitam e tornam mais divertida a sua aprendizagem, como por exemplo:

- **Desenhar e pintar os diferentes contentores de reciclagem e respetivos resíduos a que se destinam.**
- **Criar brinquedos com resíduos:** com esta atividade, promove-se a reutilização. Além disso, as crianças aprendem sobre as propriedades e as possíveis aplicações dos materiais e desenvolvem a sua imaginação e criatividade. Podem produzir, por exemplo, jogos de **bowling** com garrafas de água, o jogo das damas com tampinhas e cartão, marionetes com meias que já não usa, casas de bonecas com caixas de sapatos ou carrinhos com garrafas de amaciador de roupa e tampinhas.
- **Atribuir prémios pela recolha de objetos recicláveis:** ofereça aos mais pequenos prémios simbólicos por cumprirem objetivos predefinidos de reciclagem como, por exemplo, juntar uma quantidade determinada de pilhas ou tampinhas e depositá-las no respetivo contentor.
- **Contos sobre reciclagem para crianças:** existem várias obras infantis, como **Capitán Verdeman** (de Ellie Bethel y Alexandra Colombo), **Cuida do teu planeta** (de Lauren Child) ou **Why Should I Recycle** (de Jen Green) que fomentam a reciclagem de uma forma divertida.