



Organização das Nações Unidas  
para a Alimentação  
e a Agricultura



LIVRO DE  
ATIVIDADES

De mãos  
dadas

para uma alimentação  
melhor e um futuro melhor



Citação obrigatória:

FAO. 2025. Livro de atividades - De mãos dadas para uma alimentação melhor e um futuro melhor. Roma. <https://doi.org/10.4060/cd5603pt>

As designações utilizadas 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 estatuto legal ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade ou área ou das suas autoridades competentes, ou relativamente à delimitação das suas fronteiras ou limites. A menção de empresas específicas ou de produtos de fabricantes, quer tenham ou não sido patenteados, não implica que estes tenham sido aprovados ou recomendados pela FAO em detrimento de outros de natureza semelhante que não sejam mencionados. As opiniões expressas neste produto informativo são da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as opiniões ou políticas da FAO.

ISBN 978-92-5-140078-4

© FAO, 2025



Alguns direitos reservados. Esta obra é disponibilizada ao abrigo da licença internacional Creative Commons Attribution - 4.0 (CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.en>).

De acordo com os termos desta licença, esta obra pode ser copiada, redistribuída e adaptada, desde que seja devidamente citada. Em qualquer utilização desta obra, não deverá haver qualquer sugestão de que a FAO apoia qualquer organização, produtos ou serviços específicos. Não é permitido o uso do logotipo da FAO. Se esta obra for traduzida ou adaptada, a tradução deverá incluir, juntamente com a citação obrigatória, a seguinte declaração de exoneração de responsabilidade: "Esta tradução [ou adaptação] não foi efetuada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não é responsável pelo conteúdo ou exatidão desta tradução [ou adaptação]. A versão original [em Língua] constitui a versão oficial autorizada."

Qualquer litígio decorrente da presente licença que não possa ser resolvido amigavelmente, deverá ser remetido para arbitragem em conformidade com as Regras de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (CNUDCI). As Partes ficarão vinculadas a qualquer decisão arbitral proferida em resultado dessa arbitragem como decisão final desse litígio.

**Materiais de terceiros.** Esta licença Creative Commons CC BY 4.0 não se aplica a materiais incluídos nesta publicação cujos direitos de autor não pertençam à FAO. Os utilizadores que pretendam reutilizar material desta obra atribuído a terceiros, como tabelas, figuras ou imagens, são responsáveis por determinar se é necessária autorização para essa reutilização e por obter autorização do titular dos direitos de autor. O risco de reclamações resultantes da violação de qualquer componente da obra pertencente a terceiros é da exclusiva responsabilidade do utilizador.

**Fotografias da FAO.** As fotografias da FAO que possam aparecer nesta obra não estão sujeitas à licença Creative Commons acima mencionada. Os pedidos de utilização de quaisquer fotografias da FAO devem ser enviados para: [photo-library@fao.org](mailto:photo-library@fao.org).

**Vendas, direitos e licenças.** Os produtos informativos da FAO estão disponíveis no site da FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) e podem ser adquiridas cópias impressas junto dos distribuidores aqui referidos. Para qualquer questão acerca das publicações da FAO, queira contactar: [publications@fao.org](mailto:publications@fao.org). As solicitações relativas aos direitos e licenças das publicações devem ser enviadas para: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

## Dia Mundial da Alimentação

Todos os anos, a 16 de outubro, pessoas de mais de 150 países reúnem-se para celebrar o Dia Mundial da Alimentação (DMA). Desde 1945, países do mundo inteiro têm unido esforços com o objetivo comum de sensibilizar as nações e tomar medidas para erradicar a fome e garantir uma alimentação saudável para todos. A FAO foi fundada nesse dia. Mas o DMA também é o TEU dia! Converte-te num herói da alimentação e inspira outros a agir para ajudar a criar um mundo mais sustentável em que ninguém seja deixado para trás!

## Nota para professores:

Este Livro de Atividades destina-se a uma larga faixa etária de jovens interessados em aprender mais sobre o direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhores. Embora se destine maioritariamente à faixa etária dos 8 aos 12 anos de idade, também poderá ser um excelente auxiliar de ensino para alunos mais novos e mais velhos.

## Agradecimentos:

A FAO agradece à escritora Susanna Mattiangeli e ao ilustrador Lorenzo Terranera a sua contribuição para esta publicação.

# A FAO faz 80 anos!

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura foi criada em 1945, quando mais de 40 nações prometeram combater a fome após o rasto de sofrimento humano e a escassez de alimentos causados pela II Guerra Mundial. A FAO conta atualmente com 194 nações membros, uma organização membro (a União Europeia) e dois membros associados (as Ilhas Faroé e as Ilhas Toquelau).

---

Mas as coisas podem mudar. Juntos, podemos conseguir grandes feitos.

---

Centenas de milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de fome, enquanto noutros lugares os alimentos são desperdiçados ou consumidos em quantidades prejudiciais à saúde. Às vezes, esses alimentos não têm qualidade nutricional. Em algumas partes do mundo, a agricultura e a distribuição de alimentos enfrentam desafios significativos.



# Concurso de cartazes do DMA2025



Participa no Concurso de Cartazes do Dia Mundial da Alimentação e mostranos a tua criatividade! Utiliza os teus dotes artísticos para nos mostrares como uma alimentação melhor cria um futuro melhor - e como, juntos, podemos construir um mundo de paz, sustentável, próspero e seguro em termos alimentares, onde todos têm acesso a uma alimentação saudável. Deixa que o teu cartaz inspire ações para o futuro que podemos construir de mãos dadas com as pessoas, as comunidades e a natureza.

Para participar, visita:

[www.fao.org/world-food-day/contest](http://www.fao.org/world-food-day/contest)

O concurso está aberto a participantes com idades entre os 5 e os 19 anos e o prazo de entrega é o dia 7 de novembro de 2025. Três vencedores de cada faixa etária receberão um certificado, assim como um prémio surpresa, e serão mencionados no sítio Web do Dia Mundial da Alimentação e nos canais das redes sociais da FAO.



A FAO tem um passado prestigioso, mas está a celebrar o seu octogésimo aniversário focada no futuro. Agora, mais do que nunca, é importante que as organizações sejam «multilaterais», isto é, que sejam criadas por países que trabalham em conjunto para abordar e resolver problemas globais, apesar de terem visões e objetivos diferentes. Mas como? Começa-se por reuniões e conferências. Sentar-se ao redor da mesma mesa e conversar é o primeiro passo para encontrar soluções para todos.

Ao longo de 80 anos, a FAO tem possibilitado que nações de todo o mundo trabalhem juntas para garantir o direito a uma alimentação saudável em quantidade suficiente, reduzir as desigualdades, acabar com a pobreza e ajudar as pessoas a fazerem face a emergências.

Todos estes desafios só podem vencidos em união, com a ajuda das pessoas que tomam decisões, das pessoas que cultivam a terra, das pessoas que concebem novas tecnologias – e de todos e cada um de nós.

# Aqui estão os quatro melhores que a FAO quer alcançar:



**Melhor produção:** ajudar os agricultores a cultivar mais alimentos sem prejudicar a natureza, utilizando novas ideias e tecnologias, ao mesmo tempo que aprendem com as formas engenhosas como as pessoas cultivavam antigamente.



**Melhor nutrição:** garantir que todos comem a quantidade certa de alimentos nutritivos, evitando a fome e a obesidade.



**Melhor ambiente:** proteger o nosso planeta através da agricultura, da pesca e da pecuária de forma ecológica, sem destruir espécies vivas e poupando a água, o solo e a energia.



**Melhor qualidade de vida:** criar sistemas agroalimentares que permitam às pessoas, especialmente mulheres e jovens, ter uma vida saudável, um emprego gratificante e uma boa educação.



Ao longo de décadas de experiência, a FAO criou uma rede de nações, organizações, empresas e até associações de cidadãos que trabalham em conjunto para concretizar objetivos importantes.

Os exemplos abundam. Neste livro, falaremos sobre um em particular.

# A Grande Muralha Verde



Por breves momentos, façamos de conta que estamos na Mauritânia. Dois terços deste país são ocupados pelo deserto do Sara. Todos vivem na pequena porção de terra que não foi invadida pelas dunas. Lutam por manter os campos férteis. Mas algo está a mudar.

Taleb tem nove anos e adora trepar às árvores. Gosta especialmente da sua acácia, que também tem nove anos e é como uma irmã para ele. Uma irmã muito especial feita de madeira e folhas.

«Tu e a acácia do norte nasceram no mesmo dia!», diz-lhe sempre a sua avó Teslim. «Foi numa bela manhã de maio, eras um bebé saudável e bonito, a tua mãe estava bem e eu fui contar a toda a aldeia. Depois, ao voltar, vi o primeiro rebento do que se tornaria o nosso bosque no jardim. Era ela, a nossa primeira acácia, estava mesmo no canto norte da cerca. No dia anterior, não havia nada e, de repente, lá estava ela. Vocês os dois são como gémeos.»

Taleb sabe que tanto ele como a acácia do norte cresceram juntos. Mês após mês, ficaram mais saudáveis e fortes. Quando tinha cinco anos, Taleb era um rapazinho vivaço que procurava de todas as formas subir à sua árvore favorita, agora quase com cinco metros de altura. Entretanto, tinha crescido um bosque inteiro à volta da propriedade. Isto criou uma barreira natural para proteger os jardins da areia trazida pelo vento do deserto próximo. Era mais do que uma boa ideia; era um sonho partilhado por milhões de pessoas.

Ao longo desses cinco anos, a avó Teslim, a mãe de Taleb e as outras mulheres da sua aldeia e das aldeias vizinhas tinham trabalhado arduamente no projeto da Grande Muralha Verde. Não queriam apenas plantar árvores, queriam salvar todo o continente.



# O que é a Grande Muralha Verde?

A avó Teslim já explicou isto muitas vezes a Taleb. O projeto surgiu devido a uma emergência ambiental: secas repetidas e temperaturas elevadas por causa das alterações climáticas fizeram com que as zonas áridas africanas se expandissem. O deserto do Sara está a avançar lentamente e a ocupar mais terras. Nas regiões que compõem o Sael, o deserto está a ameaçar a sobrevivência de aldeias inteiras, como aquela onde Taleb vive, bem como aldeias vizinhas. Por isso, em 2007, todos os países africanos, unidos numa organização chamada União Africana, tiveram uma ideia. Decidiram criar uma barreira vegetal ao sul do Sara, plantando toneladas e toneladas de sementes para cultivar árvores e arbustos de oeste para leste.



---

Era uma ideia simples,  
ambiciosa e muito engenhosa.  
A FAO e a União Europeia  
participaram no projeto, criando  
uma enorme corrente  
de colaboração.

---



**Vejam como funciona.** Foram criadas explorações agrícolas comunitárias, onde todos trabalham e partilham a colheita. Cada pequena exploração é protegida por árvores que crescem ao seu redor e no interior da área cultivada. Onde há sombra, é mais fresco e o vento arenoso não consegue passar. O dinheiro arrecadado graças a parcerias entre estados e organizações pode ser utilizado para escavar poços para água e criar oásis artificiais. Mesmo agora, muitas zonas conseguiram transformar em terras férteis hectares e hectares que antes eram invadidos por dunas. Aqui e ali, foram utilizados drones para lançar facilmente sementes em áreas desérticas, assim como para identificar e mapear o crescimento de árvores e arbustos.

---

Imagina tudo isto,  
multiplicado milhares de vezes.  
É por isso que a Grande Muralha  
Verde parece mais  
um mosaico  
do que uma muralha.

---



Para que este sonho se transforme em realidade, é necessário que todos desempenhem o seu papel, desde os agricultores até aos governos. Teslim trabalhou arduamente na sua aldeia e é um exemplo para todos. Ela não tem qualquer dúvida: é graças à organização diária de todos e à ajuda mútua que estão a ter sucesso.

Nove anos após o início do projeto, todas as comunidades agrícolas da região plantaram árvores de fruto, construíram viveiros e galinheiros e cultivaram hortas e campos de cereais para alimentar os animais. O programa da FAO contra a desertificação ajudou os agricultores a escolherem as melhores espécies de plantas para sobreviver neste ambiente duro.

A comunidade beneficia de uma alimentação saudável e agora até pode vender forragem e goma arábica. Sim, goma arábica, esta matéria-prima muito valiosa é extraída das suas acácias.



«Então, avó», diz Taleb, «um dia, quando a Grande Muralha Verde estiver concluída, poderás percorrer 8 000 quilómetros de um lado ao outro e encontrar sempre uma árvore para trepares!»

A avó sorri e continua a colher cebolas. Nunca fica parada. Mas Taleb gosta de se sentar num ramo da sua irmã acácia. Ele gostaria mesmo de percorrer esses 8 000 quilómetros, talvez até a pé. Seria genial saltar de árvore em árvore, entre acácias e tamareiras e através de arbustos e campos totalmente cultivados.

*«As plantas e as pessoas estão a ajudar-se mutuamente a viver melhor, não é?»*

*«Bem, as plantas não têm mãos», respondeu a avó Teslim.*

*«Sim», admitiu Taleb, «mas apoiam-nos com os seus ramos».*

*«Tens razão. Agora, meu cabeça de alho chocho, vem ajudar-me com as cebolas. Já tens idade suficiente para fazeres alguma coisa».*

Esta é a história de uma densa rede de mãos, ramos e raízes entrelaçados para transformar um deserto num jardim.

A história de Taleb e da sua avó Teslim é sobre um projeto que envolve a Mauritânia e mais 10 países ao longo de 8 000 quilómetros do continente africano. A União Africana lançou oficialmente a iniciativa em 2007 para criar paisagens produtivas no Norte de África, no Sael e no Corno de África, transformando a vida de milhões de pessoas. O seu objetivo é tornar férteis 100 milhões de hectares de deserto até 2030, uma superfície tão imensa que é difícil imaginar. A Grande Muralha Verde é o resultado de uma parceria entre estados e organizações para combater a desertificação. Mas afinal o que é a desertificação?

A **desertificação** é um problema que afeta a terra, ou seja, o solo, que perde os nutrientes necessários para o crescimento das plantas e, eventualmente, a sua capacidade de produzir alimentos. Isto pode acontecer devido a atividades como o abate de árvores, a agricultura e o pastoreio intensivo, ou como consequência

das alterações climáticas que podem causar longos períodos de seca. Quando a terra está degradada, as suas camadas superiores são arrastadas pelo vento e pela chuva e o solo acaba por ficar tão salgado e seco que as plantas não conseguem crescer. A desertificação ocorre em todo o mundo, embora o continente africano seja particularmente afetado.

Através do seu programa Ação contra a Desertificação, a FAO está a ajudar dez países africanos a fazer face aos problemas das terras áridas e a trabalhar para a sua recuperação.



As histórias de Taleb também incidem nas alterações climáticas. O que são exatamente?

As **alterações climáticas** não significam apenas mudanças normais do tempo. São causadas principalmente pelas pessoas. Coisas como abater muitas árvores, criar demasiados animais e utilizar combustíveis como carvão e gás lançam gases para a atmosfera que aquecem a Terra. Estes são chamados de gases com efeito de estufa. Exemplos destas atividades humanas incluem a desflorestação, a pecuária intensiva e a utilização de combustíveis fósseis. Estes gases aprisionam o calor, aquecendo o planeta e causando o degelo, a subida do nível do mar, secas e fenómenos meteorológicos extremos. À medida que o clima fica mais quente, pragas e doenças propagam-se, a qualidade da carne, do peixe e das culturas piora e a segurança alimentar fica ameaçada. Os pequenos agricultores das zonas rurais são os mais afetados e acabam frequentemente por ficar cada vez mais pobres.

---

Assim, as alterações climáticas agravam as desigualdades.

---

Os sistemas agroalimentares contribuem para o problema, emitindo até um terço dos gases com efeito de estufa. Mas também estão entre os mais afetados, pelo que precisam de ser transformados para se tornarem mais sustentáveis e estarem mais preparados para situações de emergência.



Queres ser um herói da alimentação? Então, diverte-te com o nosso jogo na página seguinte. Precisas de um dado e de um peão por jogador e prepara-te para a aventura! Descobre como os Quatro Melhores podem guiar-nos rumo a um futuro alimentar sustentável para todos, sem deixar ninguém para trás.



Falas sobre a importância de conseguir a igualdade de género na construção de um futuro seguro em termos alimentares para todos. Avança duas casas!

Convenceste os teus amigos de que não há futuro no trabalho agrícola. Recua três casas.

Os teus animais comeram demasiada erva num único local e a terra precisa de recuperar. Recua uma casa.

Os pescadores da tua aldeia estão a pescar em excesso, prejudicando os ecossistemas marinhos e reduzindo as populações de peixes. Recua duas casas.

Pescaste em zonas protegidas, prejudicando os habitats. Recua duas casas.

A tua propriedade utiliza métodos ecológicos para melhorar a produção sem utilizar excessivamente os recursos naturais. Avança três casas.

Começaste uma horta escolar e aprendeste a usar a água de forma eficiente para cultivar legumes. Avança uma casa.

Na propriedade onde a tua família trabalha, os salários são injustamente baixos, mantendo os trabalhadores na pobreza. Recua duas casas.

33

32

31

30

9

10

8

1

2

3

4

5

6

7

29

28

27

26

12



Escolhes alimentos locais, diversificados e da época. Avança duas casas.

11

13



Participaste numa iniciativa de limpeza do rio, ajudando a reduzir a poluição da água. Avança três casas.

14



Eliminaste pilhas velhas de forma inadequada, contaminando o solo e prejudicando as plantas. Recua quatro casas.

15

16

Compras diretamente a pequenos produtores ou cooperativas alimentares para aumentar o seu rendimento. Avança três casas.

17

Eliminas o lixo de forma adequada. Avança uma casa.

18



Participaste numa campanha local para recolher alimentos nutritivos para pessoas necessitadas. Avança uma casa.

19

Não guardaste as sobras de comida de forma segura, por isso estragaram-se. Recua uma casa.

24



No supermercado, não lês os rótulos dos alimentos a fim de escolheres opções mais saudáveis. Recua três casas.

21



20

22



25



26

23



# Ações

Cada um de nós deve fazer o que lhe compete para que possamos alcançar os objetivos de melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida.

Os **governos** devem promulgar leis e preparar planos de ação para garantir alimentos nutritivos, seguros e acessíveis para todos. Devem investir dinheiro para ajudar os mais pobres a encontrar novas soluções e melhorar a rede de distribuição de alimentos. Para tanto, diferentes setores, como saúde pública, agricultura e economia, terão de trabalhar juntos.



Os **países** devem ajudar-se mutuamente. Os governos e as organizações devem trabalhar em conjunto para prevenir a fome e a inanição nos países mais pobres. Devem partilhar ideias inspiradoras, ajudar os necessitados antes de a situação se agravar e garantir que os alimentos, as ferramentas e os medicamentos chegam facilmente às áreas em que é preciso intervir.



As **empresas privadas** devem disponibilizar alimentos nutritivos e seguros a preços acessíveis. É muito importante que a produção seja ecológica e garanta os direitos dos trabalhadores. As empresas devem ajudar os pequenos agricultores e partilhar o saber e a tecnologia com os países mais pobres.

As **associações de cidadãos** podem desempenhar um papel importante. Por exemplo, podem ensinar os consumidores sobre alimentação saudável e pedir às empresas que respeitem o ambiente e sejam claras e honestas ao redigir os rótulos dos produtos. Outra coisa que podem fazer é colaborar com os governos na aprovação de leis sobre alimentação e nutrição.





As **universidades e os centros de investigação** devem encontrar novas formas de produzir mais alimentos, poupando recursos naturais e fazê-lo respeitando o ambiente. Devem partilhar tecnologias e descobertas com todos, incluindo os países mais pobres. Devem envolver as comunidades locais a fim de compreender melhor os problemas e de encontrar novas soluções.

**Nós também podemos ajudar**, desperdiçando menos alimentos, optando por comprar os alimentos mais nutritivos e da época e cuidando do ambiente. Podemos apoiar empresas que respeitam o planeta e os direitos das pessoas, manter-nos informados e falar com os decisores políticos para exigir medidas para uma melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida para todos, sem deixar ninguém para trás.



# Cooperação Sul-Sul e Triangular

Os **sistemas agroalimentares** são longas cadeias de ações que todos os dias levam os alimentos aos nossos pratos. A agricultura, a pecuária e a pesca fazem parte destes sistemas. O mesmo acontece com a transformação de matérias-primas e a distribuição e venda de produtos. Em muitos pontos do mundo, a cadeia alimentar está ameaçada por guerras, conflitos, as consequências das alterações climáticas ou a escassez de recursos, como a água. Em alguns lugares, todas estas coisas acontecem ao mesmo tempo.

No mundo, existem muitos **países em desenvolvimento**, ou seja, países que ainda estão a melhorar a sua situação económica e social. Aí os sistemas agroalimentares são frequentemente frágeis e muitas pessoas podem realmente ver-se em apuros. Muitos destes países pertencem ao chamado Sul Global, que inclui regiões como África, América do Sul e Ásia.





Alguns destes países - até alguns dos que têm menos recursos - tiveram ideias engenhosas para melhorar os sistemas agroalimentares e a vida das pessoas, que por vezes são simples e económicas. Estas ideias podem ser partilhadas com outros países que enfrentam as mesmas situações, criando a **cooperação Sul-Sul**. Na prática, isto significa trocar conhecimentos e técnicas úteis, trabalhar em conjunto para tratar e resolver problemas comuns (como a fome ou os efeitos das alterações climáticas) e colaborar em pé de igualdade, sem que sejam os países ricos a dar e os pobres a receber.

Quando um país terceiro ou uma organização de países decide ajudar, surge a **cooperação triangular**, em que três intervenientes trabalham em conjunto.

A FAO ajuda as nações a ligarem-se, a apoiarem-se mutuamente e a trabalharem em conjunto. Por exemplo, no âmbito de um projeto entre a China e o Uganda, alguns especialistas chineses ajudaram os agricultores ugandeses no cultivo mais produtivo das suas terras, na criação dos seus animais de forma mais eficiente, na pesca, na criação de bichos-da-seda e na preservação

das colheitas. No âmbito do mesmo projeto, alguns agricultores de Cabo Verde também receberam ajuda no combate a insetos nocivos, na proteção dos solos e na adaptação às alterações climáticas. Este tipo de ação coordenada pode melhorar a vida de muitas pessoas de uma forma relativamente simples. No entanto, à luz dos muitos desafios que se avizinham, esta colaboração tem de ser cada vez mais intensificada.

# Atividades em sala de aula ou em grupo

Cria um ou mais cartazes a partir da história de Taleb. Seguem-se algumas sugestões:

- Reúne informações sobre os desertos do mundo e a sua expansão ao longo do tempo.
- A história de Taleb também é sobre as alterações climáticas. Queres saber mais? Pesquisa alguns factos!

Podes procurar notícias em fontes da ONU e da FAO. Há dois livros de atividades da FAO que também abordam este importante tema:

“O clima está a mudar.” [openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/i9860](https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/i9860)

“A história da Maria. Ação climática.” [doi.org/10.4060/cc5417](https://doi.org/10.4060/cc5417)



A Grande Muralha Verde envolve dez países africanos. Consegues identificar quais são no mapa? Desenha um mapa da Grande Muralha Verde como a imaginas e pinta-o.

Às vezes, são utilizados drones para plantar árvores e outras plantas. Esta tecnologia é útil em muitas situações. Que outras utilizações poderiam ter os drones na agricultura? E noutros contextos? Procura notícias sobre utilizações pacíficas dos drones e toma notas.

A história da Grande Muralha Verde descreve uma parceria que envolve plantas, países, organizações e agricultores. Na natureza, as plantas também comunicam e cooperam entre si, libertando substâncias para o ar ou para o solo. Procura exemplos de cooperação entre plantas.

### **Jornal sobre alimentação e nutrição**

Fazer um jornal para uma turma ou para um grupo é uma boa maneira de trabalhar em conjunto, reunindo diferentes competências. Primeiro, é preciso pensar num bom título e, depois, dividir o trabalho para que diferentes pessoas pesquisem, escrevam, desenhem, tirem fotografias, etc. Os jornais também têm uma secção para os leitores que gostam de atividades divertidas, por isso inclui uma página com jogos de palavras, banda desenhada e anedotas. Há tanta coisa a dizer sobre alimentação. Por exemplo, que tal um artigo sobre a cantina da escola, as merendas preparadas em casa para comer na escola, os hábitos alimentares de diferentes famílias? Recolhe notícias de jornais locais ou da Internet sobre alimentação no teu bairro ou região: há alguma loja ou feira especial? Visita-as e descreve como são. Faz uma reportagem fotográfica sobre o mercado local mais próximo. Podias entrevistar os vendedores – ou até mesmo os legumes! Reserva algum espaço para histórias sobre um tema específico e, claro, uma rubrica de receitas de culinária.



### **Horta escolar**

Esta é uma forma descontraída e produtiva de todos trabalharem juntos. Se a tua escola tiver um jardim, reserva uma pequena área para cultivar legumes da época. Se não tiveres um jardim, podes usar vasos ou caixotes cheios de terra. Poderás ver como as plantas também cooperam entre si. Sabias que se plantares alho e cebola perto de cenouras, eles protegem-nas de pragas? E que a alface, a cebola e a ervilha se protegem mutuamente? Pesquisa, planeia e começa a plantar. Cuidar da horta será uma atividade diária divertida e útil – e algo interessante para escrever no teu jornal da turma!



### **Compostagem**

Os restos de frutas e legumes podem ser utilizados para melhorar o solo de uma pequena horta doméstica ou de plantas cultivadas em vasos ou na terra. Há muitos tipos de compostores à venda nas lojas. Alguns podem levar muito tempo a produzir o composto. Se não tiveres um jardim, faz um compostor mais pequeno.

Basta misturar terra, restos de comida (nada de carne nem peixe, mas podes utilizar cascas de ovo!), galhos, folhas, ervas e flores num recipiente plástico com tampa. É melhor cortar tudo em pedaços pequenos para reduzir o tempo de maturação do composto. Não te esqueças de revirar o composto todos os dias, arejar e tapar de novo. Passadas duas semanas, terás um solo muito rico em nutrientes para juntar às tuas plantas.



### **Tintas à base de plantas**

Podes fazer aguarelas lindas com cores naturais a partir de sobras de couve roxa, beterraba, cenoura ou espinafre. Com a ajuda de um adulto, pica finamente a couve e os espinafres e rala as cenouras e a beterraba. A seguir, coloca cada legume picado num pano de algodão muito fino ou musselina e começa a espremer para obteres o sumo, que podes deixar pingar para uma tigela pequena.

Agora podes experimentar variações de cores dividindo o sumo recolhido de cada legume e juntando-lhe certas substâncias.

Por exemplo, se juntares bicarbonato de sódio ao roxo obtido da couve roxa, terás azul, mas, se juntares vinagre, terás um lindo cor-de-rosa. Também podes fazer experiências semelhantes com sumo de limão.

Agora só te falta pintar! Lembra-te que as cores naturais não são muito estáveis e tendem a desbotar com a luz ou a ficarem pardas. Por isso, fotografa imediatamente as tuas pinturas para preservar a tua obra-prima! Adivinha o que podes usar para avivar as tuas cores e torná-las mais fluidas? Goma arábica – que vem das acácias como as do Taleb. Agora, mãos à obra!



# Experiências educativas

A FAO disponibiliza muitas experiências e recursos educativos a jovens, que permitem descobrir o nosso trabalho, a nossa história e o nosso impacto global. Visita o nosso sítio Web de Visitas de Grupo para saberes mais e explorares o mundo da alimentação e da agricultura.



# Museu e Rede da Alimentação e Agricultura da FAO

Prepara-te! Em 16 de outubro de 2025, Dia Mundial da Alimentação e 80.º aniversário da FAO, o Museu e Rede da Alimentação e Agricultura abrirá as suas portas na sede da FAO em Roma.

Este novo e empolgante espaço educativo convida-te a explorar como a alimentação e a agricultura moldam o nosso mundo e como nos ligam uns aos outros. Apoiada pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros e da Cooperação Internacional da Itália, esta iniciativa especial será uma plataforma de aprendizagem, partilha e inspiração para um melhor futuro alimentar.

O museu celebrará a riqueza das culturas e tradições alimentares, o poder da ciência e da inovação, bem como a missão da FAO de garantir uma alimentação saudável

para todos, no mundo inteiro. Viajarás pela história da alimentação e da agricultura, explorarás exposições interativas, conhecerás a arte e as histórias do mundo e descobrirás como aprender pode ser divertido e prático.

Todos são bem-vindos! Estudantes, famílias e visitantes internacionais. É um espaço para explorar, trocar ideias e ver como cada um pode ajudar a moldar um mundo sustentável.

Funcionando como rede, reunirá nações e regiões, aldeias e cidades, povos indígenas e parceiros de todo o mundo para partilhar conhecimentos, estreitar relações e trabalhar juntos pelos Quatro Melhores.

Fica atento para mais informações e, entretanto, vem visitar a FAO para saberes mais sobre a nossa missão.



## Visitas de Grupo à FAO

A sede da FAO fica em Roma, Itália, mas a Organização trabalha em mais de 130 países no mundo inteiro! Gostavas de saber mais sobre a história da FAO, os seus projetos e os locais onde os líderes mundiais se reúnem? Convidamos-te a conhecer o nosso sítio Web sobre as Visitas de Grupo, onde podes ficar a conhecer a FAO por dentro e saberes mais sobre o nosso trabalho.

Para mais informações, consulta:  
[www.fao.org/about/visit-us](http://www.fao.org/about/visit-us)



# Coleção de Livros de Atividades

Pode descarregar a coleção de Livros de Atividades da FAO e preparar atividades ou aulas sobre questões globais importantes no âmbito do trabalho da FAO:

- História de uma t-shirt
- Direito aos alimentos.
- A água dá vida, a água nutre
- A história da Maria. Ação climática
- Não deixar ninguém para trás
- As nossas ações são o nosso futuro
- Mudar o futuro da migração
- Construindo a geração Fome Zero
- O clima está a mudar
- Heróis da Alimentação
- Plantas saudáveis, planeta saudável
- Importa ter uma alimentação saudável
- O seu guia da FAO



Contacte-nos:

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

**Organização das Nações  
Unidas para a Alimentação  
e a Agricultura**

Itália, Roma



ISBN 978-92-5-140078-4



9 789251 400784

CD5603PT/1/09.25