

# *Vamos aprender com o João e a Maria...*



**“O Consumo Sustentável”**



Bom dia meninos!  
Hoje vamos falar de um assunto  
muito importante.



Ontem a professora falou na aula  
de *Consumo Sustentável*!  
Será que os meninos aprenderam a lição?  
Vamos ver...



Bom dia  
Professora!



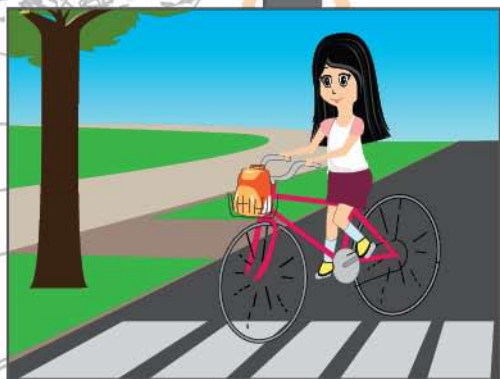
Oh, não!!! O Miguel  
não esteve com atenção!  
Está a lavar os dentes com  
a água a correr.



Se todos os meninos tomarem  
duche em vez de banho de imersão  
poupa-se muita água.



Sempre que possível devemos ir para a Escola a pé ou de bicicleta. Fazemos menos poluição!



Ou então usar os transportes públicos ou partilhar o carro com outros meninos.



Na nossa Escola,  
todos os meninos  
utilizam a folha  
dos dois lados,  
assim poupamos  
papel e evitamos  
que se cortem  
mais árvores...

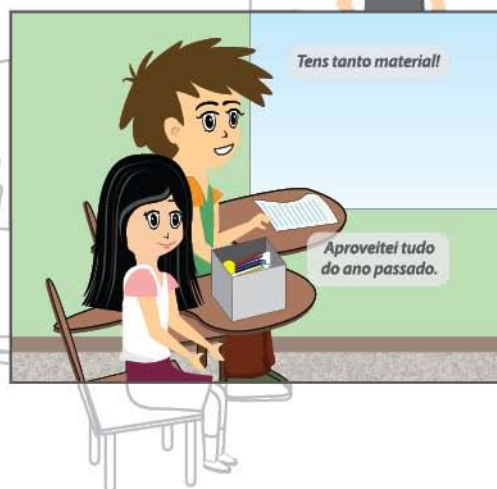
...e também se poupa  
água e energia!



Que boa ideia!!!



Aqui está uma boa ideia  
para consumir menos.



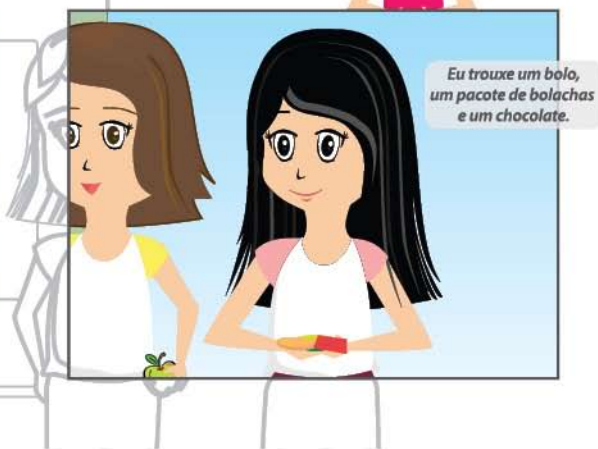




Sabias que uma torneira a pingar pode desperdiçar até 50 litros de água por dia? Quando vires alguma a pingar avisa a tua professora.

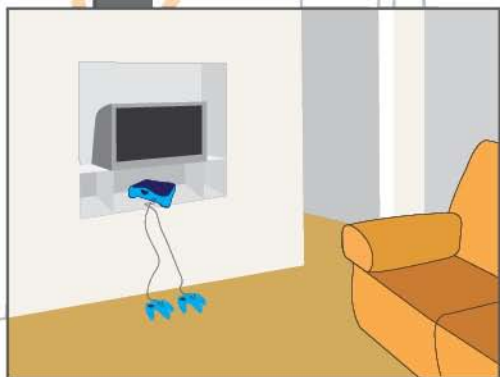


A Rita não traz um lanche saudável. Além disso vai fazer mais lixo.





Onde estão o Vasco e a Rita?!  
Não estão a jogar consola?!  
Que estranho!!!



Claro! Estão a brincar lá fora.  
Assim fazem exercício físico  
e apanham ar fresco.

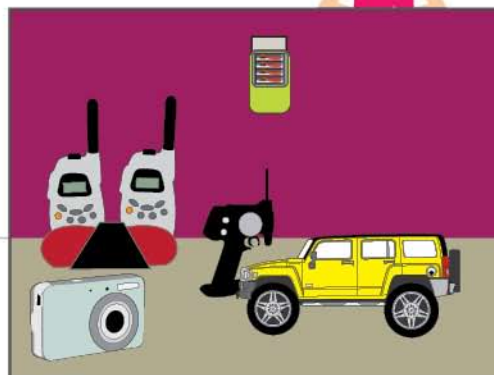


Para os teus brinquedos utiliza pilhas recarregáveis. Assim poupas mais.



Fui eu que o fiz com  
materiais reutilizados.

Que camião  
tão giro?



Mãe, leva antes embalagens familiares...



...e não compres a fruta embalada pois assim fazemos menos lixo!



Nos rótulos podemos saber muita informação importante, como a composição e as calorias dos produtos.



Mãe, Não queres sacos de plástico?

Não é preciso, trouxe um saco de casa e assim não fazemos mais lixo.







Quando vamos as compras devemos consumir de forma sustentada. Não devemos comprar mais do que precisamos...



... e devemos comprar produtos que não se estraguem facilmente para não termos de comprar mais.



Se comprarmos produtos locais, gastamos muito menos no transporte e em combustível.

Sempre que podem os meus pais compram produtos reciclados.





A Mariana devia dizer a Mãe para não abrir tantas vezes o frigorífico, pois gasta muita energia.



Estás a lavar a loiça à mão?

Sim, mas para poupar uso água fria e um detergente concentrado.

Olha que bom, na casa da Mariana não se usa guardanapos de papel que vão logo para o lixo mas sim de pano!



Sabes mãe, eu aprendi na escola que só se deve colocar a máquina a lavar com a carga máxima. Assim poupa-se água e energia.





Humm! Que belo jantar preparou a mãe do Migue!  
É muito mais saudável!



Mãe eu quero pizza!

Não pode ser,  
não podemos comer  
esse tipo de comidas  
todas os dias.



Para cresceres saudável  
deves ter uma alimentação  
variada. A roda dos  
alimentos pode ajudar-te  
a saber comer melhor.



Muito bem!  
E sempre que possível devemos  
preferir produtos de agricultura  
biológica. Não tem pesticidas  
nem fertilizantes químicos.



... e devemos beber  
água em vez  
de refrigerantes.  
São muito doces  
e fazem mal  
aos dentes!

Será que os meninos  
aprenderam a separar os resíduos?



Muito bem!  
E podes levar os resíduos volumosos  
e especiais ao EcoCentro



No compostor  
vão transformar-se em adubo  
que pode ser utilizado na horta.

Pai, trouxemos estes restos  
de vegetais e fruta. E agora?



Claro!  
Deve-se regar de  
manhã cedo ou  
ao fim da tarde.  
A água não se  
evapora tanto!

Estás a regar  
agora?



A Mariana ensinou ao Pai que  
se lavasse o carro utilizando um balde  
em vez da mangueira poupava  
muita água. Que boa ideia!



Se o teu pai muda o óleo ao carro  
em casa, diz-lhe que leve o óleo  
usado ao Ecocentro.








Faz exercício!  
Praticar desporto regularmente  
faz muito bem à saúde.



E lembra-te, nunca deixes ficar  
o lixo depois do piquenique!



An illustration of a boy and a girl standing in a public space. The boy, on the left, has blonde hair and is wearing a grey t-shirt and blue pants. The girl, on the right, has brown hair and is wearing a pink t-shirt with black sleeves and blue pants. They are standing between two white benches. In the background, there are white outlines of a tree, a person walking, and several rectangular frames on a wall. Two speech bubbles are positioned above them. The first speech bubble, above the boy, contains the text 'Para salvar o planeta, todos temos que colaborar!'. The second speech bubble, above the girl, contains the text 'Eu não me vou esquecer! E tu?'.

**Para salvar o planeta,  
todos temos que colaborar!**

**Eu não me vou esquecer!  
E tu?**

*Para saber mais visita as páginas da Internet:*

[www.lipor.pt](http://www.lipor.pt) | [www.deco.pt](http://www.deco.pt) | [www.consumosustentavel.com](http://www.consumosustentavel.com)

