



O Caminho do Meu Alimento

OBJETIVO

Compreender o percurso de um alimento **desde a produção até ao teu prato**, identificando etapas de **transformação, transporte e impacto ambiental**, e refletir sobre **alternativas com menor pegada ecológica**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um alimento** que comas regularmente e acompanha o seu caminho até chegar a ti.

(ex.: maçã, pão, leite, arroz, feijão, iogurte)

Passo 1 — Investiga o percurso

Responde:

- **Alimento escolhido:** _____
- **Onde é produzido?** _____
- **Como chega ao supermercado?**
☐ local ☐ regional ☐ nacional ☐ importado
- **Sofre transformação? Qual?**
☐ não ☐ sim: _____
- **Pegada ambiental aproximada:**
☐ baixa ☐ média ☐ alta (água, energia, transporte)

Passo 2 — Procura alternativas

Identifica **duas alternativas** com menor impacto ambiental:

1. _____
2. _____

(ex.: produto local, da época, menos processado, embalagem reutilizável)



Passo 3 — Resume a viagem

Escreve **uma frase** que descreva o percurso do alimento até ao teu prato:

Passo 4 — Ajusta as tuas escolhas

Compara e responde:

- Como poderias ajustar as tuas escolhas para ter um impacto mais positivo no planeta?

REFLEXÃO FINAL

O que mudou na forma como olhas para este alimento depois de conheceres o seu caminho?

DICA FOODWISELAB

Escolher alimentos **mais próximos da origem, menos processados e bem planeados** ajuda a reduzir o impacto ambiental sem abdicar do prazer de comer.