



Consegues Equilibrar os Ciclos?

OBJETIVO

Analisar uma refeição do dia a dia à luz dos **ciclos naturais** (água, carbono, azoto e fósforo) e perceber como pequenas mudanças podem torná-la mais sustentável e amiga do solo e dos ecossistemas.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma refeição que comas habitualmente** (almoço ou jantar) e responde às perguntas seguintes — **uma por cada ciclo**.

Passo 1 — Identifica a refeição

Refeição escolhida: _____

Principais alimentos: _____

Passo 2 — Analisa os ciclos

1. Ciclo da água

Esta refeição precisa de **muita água** para ser produzida?

Podes substituí-la (ou parte dela) por um **alimento da época** que use menos água?

Resposta:

2. Ciclo do carbono

Esta refeição percorreu **muitos quilómetros** até chegar ao teu prato (food miles)?

Como poderias **reduzir essas distâncias**?

Resposta:



3. Ciclo do azoto

A refeição inclui **leguminosas** (feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas), que ajudam a fixar azoto e a reduzir o uso de fertilizantes?

Se não inclui, **onde as podes adicionar?**

Resposta:

4. Ciclo do fósforo

Esta escolha contribui para **evitar a eutrofização** dos rios e lagos?

(Considera a origem dos alimentos e os sistemas de produção.)

Resposta:

Nota importante

Preferir alimentos provenientes de **sistemas agrícolas que cuidam do solo** ajuda a prevenir o excesso de nutrientes nos rios e a proteger os ecossistemas aquáticos.

Passo 3 — Cria a tua refeição equilibrada

Agora, reformula a refeição inicial.

Nova refeição equilibrada:

Explica como esta versão apoia:

- **Ciclo da água:** _____
- **Ciclo do carbono:** _____
- **Ciclo do azoto:** _____
- **Ciclo do fósforo:** _____



REFLEXÃO FINAL

Que mudanças simples podes aplicar no teu dia a dia para ajudar a **equilibrar os ciclos da natureza** através da alimentação?
