



## O Frigorífico Inteligente

### OBJETIVO

Aprender a **organizar corretamente o frigorífico**, melhorando a **segurança alimentar**, a **higiene**, a **gestão dos alimentos** e reduzindo o **desperdício**.

### A TUA MISSÃO

Observa o frigorífico lá de casa e transforma-o num **frigorífico mais seguro e eficiente**.

#### Passo 1 — Observa

Tira uma **fotografia ao frigorífico** (ou faz um esquema no caderno) e observa como está organizado.

#### Passo 2 — Identifica melhorias

Assinala **5 melhorias possíveis**, considerando:

- **Arrumação**  
(ex.: alimentos visíveis, prateleiras organizadas)
- **Temperatura**  
(idealmente entre 0–5 °C)
- **Separação de alimentos crus e cozinhados**  
(crus sempre em baixo e bem embalados)
- **Prazos de validade**  
(alimentos mais antigos à frente)
- **Higiene**  
(embalagens limpas, ausência de derrames)



**As minhas 5 melhorias:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### **Passo 3 — Implementa**

Escolhe **3 melhorias** e aplica-as durante **esta semana**:

- ☐ melhoria 1
- ☐ melhoria 2
- ☐ melhoria 3

### **Passo 4 — Avalia o impacto**

No final da semana, responde:

- Houve menos desperdício alimentar? ☐ sim ☐ não
- O frigorífico está mais organizado? ☐ sim ☐ não
- Sentes que os alimentos estão mais seguros? ☐ sim ☐ não

O que mudou mais?

---

---



### REFLEXÃO FINAL

Que hábito simples poderias manter para ter um **frigorífico mais inteligente** a longo prazo?

---

---

---

### DICA FOODWISELAB

Um frigorífico bem organizado **protege a saúde, evita desperdício** e facilita escolhas alimentares mais conscientes no dia a dia.