



De Onde Vem a Minha Fruta?

OBJETIVO

Promover a consciência sobre a **origem das frutas**, a **sazonalidade** e os **quilómetros percorridos**, incentivando escolhas mais sustentáveis e informadas.

A TUA MISSÃO

Ao longo de **um dia**, escolhe **duas frutas** que comas e descobre **de onde vêm**.

Passo 1 — Identifica as frutas

Regista as frutas que comeste:

Fruta	Onde a comeste (lanche, sobremesa, etc.)

Passo 2 — Verifica a origem

Consulta a **etiqueta** ou a **embalagem** e anota:

Fruta	País de origem

Passo 3 — Perto ou longe?

Reflete sobre a distância percorrida:

- Achas que esta fruta veio de **perto** ou de **longe**?
- Porque pensas isso?
- É uma fruta **da época**?



REFLEXÃO:

Passo 4 – Escolha consciente

Assinala o que se aplica:

- Fruta de produção local / nacional
- Fruta europeia
- Fruta fora da Europa

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Que vantagens tem escolher frutas produzidas **mais perto de ti**?

2. Se tivesses alternativa, escolherias outra fruta? Qual e porquê?

DICA FOODWISELAB

Optar por **fruta da época e de origem local** ajuda a reduzir transportes, apoia os produtores e contribui para uma alimentação mais sustentável.