



De Onde Vêm os Meus Ovos?

OBJETIVO

Compreender a **origem dos ovos**, as condições de produção e o percurso até chegarem ao consumidor, promovendo escolhas mais **informadas e conscientes**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **ovos que tenhas em casa** ou que uses habitualmente e investiga a sua origem.

Passo 1 — Observa a embalagem

Consulta a embalagem e regista:

- **Marca:** _____
- **País de origem:** _____
- **Local de produção (se indicado):** _____

Passo 2 — Lê o código do ovo

Observa o **código impresso no ovo** e anota:

- **Código:** _____

O primeiro número indica o **modo de produção**:

- **0** — produção biológica
- **1** — ar livre
- **2** — no solo
- **3** — em gaiolas

Passo 3 — Reflete sobre a origem

Responde:

- Achas que estes ovos vieram de **perto** ou de **longe**?
- O que te diz o código sobre a forma como as galinhas são criadas?



REFLEXÃO:

Passo 4 – Escolha consciente

Assinala o que se aplica:

- Ovos de produção local / nacional
- Ovos europeus
- Ovos fora da Europa

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Porque é que conhecer a origem e o modo de produção dos ovos pode ser importante?

2. Esta informação influencia as tuas escolhas? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Sempre que possível, optar por ovos de **origem local** e com **modos de produção mais extensivos** pode contribuir para maior bem-estar animal e sistemas alimentares mais sustentáveis.