



FICHA DE TRABALHO

AGENDA SEMANAL DO SOLO SAUDÁVEL

Era uma vez... o solo, onde começa a nossa comida!

Quando escolhes alimentos da época e locais, estás a apoiar agricultores que respeitam a terra e a garantir que os solos se mantêm férteis para as próximas gerações.

Nesta ficha vais planear uma semana de refeições, escolhendo frutas, hortícolas e cereais ou leguminosas diferentes para cada dia. Depois, vais escrever ou desenhar como cada escolha pode ajudar a proteger os solos.

Dia	Fruta	Hortícolas	Cereais/Leguminosas	Efeito no Solo
2ª feira				
3ª feira				
4ª feira				
5ª feira				
6ª feira				
Sábado				
Domingo				



ATIVIDADE DE OBSERVAÇÃO DO SOLO

Traz um punhado de solo de casa ou da escola. Observa com atenção e regista as tuas observações nesta tabela. Podes escrever palavras ou desenhar. Depois, reflete: como é que as tuas escolhas alimentares podem ajudar este solo a ficar mais saudável e fértil?

O que observar	As minhas observações (texto ou desenho)
Cor do solo	
Textura (fino, grosso, arenoso, argiloso...)	
Cheiro do solo	
Presença de raízes ou restos de plantas	
Presença de animais/organismos (ex: minhocas, insetos)	

Reflexão: O que podes fazer nas tuas escolhas alimentares para ajudar este solo a ficar mais saudável?