



O Carrinho Inteligente: Onde Colocar Cada Alimento?

OBJETIVO

Compreender como a **organização do carrinho de compras** influencia a **segurança alimentar**, a **qualidade dos alimentos**, a **redução do desperdício** e a proteção da saúde e do planeta.

A TUA MISSÃO

Imagina que estás no supermercado a fazer as compras da semana. Organiza mentalmente (ou desenha) o teu **carrinho de compras**, decidindo:

- o que deve ficar **em baixo**
- o que deve ficar **por cima**

Passo 1 — Organiza o carrinho

Distribui os alimentos pelas zonas do carrinho.

Em baixo do carrinho

(coloca os alimentos mais pesados e resistentes)

- ☐ garrafas
- ☐ produtos embalados e pesados
- ☐ alimentos que não se estragam facilmente

Outros: _____



Em cima do carrinho

(coloca os alimentos mais frágeis)

- ☐ fruta e hortícolas frescos
- ☐ pão
- ☐ ovos
- ☐ alimentos refrigerados

Outros: _____

Passo 2 — Compara com os colegas

Partilha a tua organização com os colegas e discute:

- O que fizeram de forma diferente?
- Que escolhas ajudam a **evitar danos nos alimentos**?
- Como é que isto pode reduzir o **desperdício alimentar**?

Notas da discussão:

Passo 3 — Segurança e sustentabilidade

Explica com as tuas palavras:

- Como é que a organização do carrinho protege a **tua saúde**?
- De que forma ajuda a **evitar desperdício** e a cuidar do **planeta**?

Resposta:



REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

Qual destas boas práticas é mais difícil manter no teu dia a dia e o que poderias fazer para a melhorar?

DICA FOODWISELAB

Organizar bem o carrinho (e depois os sacos) ajuda a manter os alimentos em bom estado, evita contaminações e prolonga a sua vida útil — uma pequena ação com grande impacto.