



De Onde Vem o Meu Alimento?

OBJETIVO

Aumentar a consciência sobre a **origem dos alimentos**, os **quilómetros percorridos** até chegarem ao teu prato e o impacto destas escolhas no ambiente e na sustentabilidade.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um alimento que tenhas comido hoje** e investiga a sua origem.

Passo 1 — Verifica a origem

Consulta a **embalagem** do alimento e regista:

- **Alimento:** _____
- **País de origem:** _____

Passo 2 — Imagina a viagem

Pensa no percurso que este alimento fez até chegar até ti.

- Achas que veio de **perto** ou de **longe**?
- Porque pensas isso?
- Que meios de transporte imaginas que foram usados?

REFLEXÃO:



Passo 3 — Classifica a distância

Assinala a opção que consideras mais adequada:

- Produção local / nacional
- Produção europeia
- Produção fora da Europa

JUSTIFICAÇÃO:

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Que vantagens pode ter escolher alimentos produzidos **mais perto de ti**?

2. Este exercício muda a forma como pensas as tuas escolhas alimentares? Porquê?