



A Minha Cadeia Alimentar

OBJETIVO

Compreender a tua refeição como uma **cadeia ecológica**, identificando **produtores**, **consumidores** e **energia envolvida**, e refletir sobre como tornar as escolhas alimentares **mais eficientes e sustentáveis**.

A TUA MISSÃO

Durante **três dias**, escolhe **uma refeição por dia** e analisa-a como uma **cadeia alimentar simples**.

Passo 1 — Escolhe a refeição

- Dia: _____
- Refeição escolhida: _____

Passo 2 — Identifica os elementos da cadeia

Para essa refeição, identifica:

- **Produtor primário (planta):**

(ex.: trigo, tomate, ervilha)

- **Consumidores:**
 - Consumidor 1 (animal ou pessoa): _____
 - Consumidor final (tu): _____
- **Energia utilizada no processo:**
 - ☐ Sol ☐ água ☐ combustível ☐ eletricidade ☐ transporte
 - ☐ outro: _____



Passo 3 — Constrói a cadeia alimentar

Desenha ou escreve a tua cadeia alimentar:

Sol → _____ → _____ → Tu

(Produtor → consumidor → consumidor final)

Passo 4 — Analisa a energia

Responde:

1. Quanto da energia original do Sol achas que chegou ao teu prato?

☐ muita ☐ alguma ☐ pouca

2. Houve muitas perdas de energia ao longo da cadeia? Onde?

Passo 5 — Torna a cadeia mais eficiente

Reflete:

- Havia forma de tornar esta cadeia **mais curta ou eficiente**?
- Que alimento poderias **trocar** para reduzir perdas energéticas?
(ex.: trocar carne por leguminosas)

RESPOSTA:

REFLEXÃO FINAL

O que muda na forma como escolhes os alimentos quando pensas neles como parte de uma **cadeia ecológica**?



DICA FOODWISELAB

Quanto **mais curta** for a cadeia alimentar, **menos energia se perde**. Refeições mais próximas dos produtores primários tendem a ser mais eficientes para o planeta.