



Comer é Mais do que Alimentar-se

OBJETIVO

Reconhecer que **comer** envolve não só nutrição, mas também **emoções, relações sociais, cultura e atenção ao momento**, promovendo uma relação mais consciente e equilibrada com a alimentação.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma refeição** do teu dia e observa **como, com quem e em que contexto** comes.

Passo 1 — Observa a refeição

Regista:

- **Que refeição escolheste:** _____
- **Onde comeste:** ☐ em casa ☐ na escola ☐ fora de casa
- **Com quem comeste:** ☐ sozinho/a ☐ família ☐ amigos

Passo 2 — Atenção ao momento

Durante a refeição, observa:

- ☐ Estavas com atenção à comida
- ☐ Usaste telemóvel, televisão ou computador
- ☐ Comeste devagar
- ☐ Reparaste no sabor, cheiro ou textura dos alimentos

O QUE NOTASTE?



Passo 3 — Emoções e significado

Responde:

- Como te sentiste **antes** de comer?
- Como te sentiste **depois** de comer?

Antes: _____

Depois: _____

Passo 4 — Partilha e cultura

Reflete:

- Esta refeição tem algum significado especial para ti ou para a tua família?
- Há tradições, hábitos ou memórias associadas?

REFLEXÃO:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. O que significa para ti a frase **“comer é mais do que alimentar-se”**?

2. O que poderias mudar numa refeição do teu dia para a viveres de forma mais consciente?



DICA FOODWISELAB

Comer com atenção, em companhia e com prazer ajuda a reconhecer sinais de fome e saciedade, melhora a relação com a comida e reforça os laços sociais.