



As Duas Opções

OBJETIVO

Desenvolver a capacidade de **comparar escolhas alimentares**, tomando decisões mais conscientes com base na **saúde**, na **energia** e nos **valores pessoais**.

A TUA MISSÃO

Durante **3 dias**, vais comparar **duas opções do mesmo tipo de produto** e escolher aquela que melhor se alinha contigo.

Passo 1 — Escolhe os produtos

Em cada dia, escolhe **dois produtos semelhantes**, por exemplo:

- iogurtes
- cereais de pequeno-almoço
- snacks
- bebidas

Produto A: _____

Produto B: _____



Passo 2 — Compara usando critérios

Preenche a tabela para cada par de produtos.

Critério	Produto A	Produto B
Lista de ingredientes simples	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
Açúcar	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto
Sal	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto
Grau de processamento	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto
Impacto ambiental (embalagem/origem)	☐ menor ☐ maior	☐ menor ☐ maior

Passo 3 — Faz a tua escolha

Responde:

- Qual escolheste? ☐ Produto A ☐ Produto B
- Porquê?

Passo 4 — Regista a experiência

Depois de consumir o produto escolhido, escreve num papel (ou aqui):

- Como te sentiste depois de consumir este produto?
- Notaste diferença na energia, saciedade ou bem-estar?



REGISTO:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

O que aprendeste sobre a forma como decides quando tens duas opções semelhantes?

DICA FOODWISELAB

Escolher bem não é escolher "o perfeito", mas sim o que faz mais sentido **para ti**, naquele momento, com base na informação e nos teus valores.