



De Onde Vem a Carne Vermelha?

OBJETIVO

Compreender a **origem da carne vermelha** (bovina, suína, ovina ou caprina), o percurso até chegar ao prato e refletir sobre escolhas mais **informadas, responsáveis e moderadas**.

A TUA MISSÃO

Escolhe um **produto de carne vermelha** que consumas habitualmente e investiga a sua origem.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Tipo de carne:** ☐ bovina ☐ suína ☐ ovina ☐ caprina
- **Corte ou produto:** _____
- **Forma de compra:** ☐ fresco ☐ congelado ☐ preparado

Passo 2 — Verifica a origem

Consulta a **embalagem**, a etiqueta do talho ou a informação disponível e regista:

- **País de nascimento do animal:** _____
- **País de criação:** _____
- **País de abate:** _____

(Se a informação não estiver completa, assinala o que consegues encontrar.)

Passo 3 — Imagina a viagem

Reflete sobre o percurso da carne até chegar a ti:

- O animal nasceu, foi criado e abatido no **mesmo país**?
- Achas que esta carne veio de **perto** ou de **longe**?
- Que impacto pode ter um percurso longo?



REFLEXÃO:

Passo 4 — Escolha consciente

Assinala o que se aplica:

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

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Porque é que conhecer a origem da carne vermelha é importante para o **ambiente, o bem-estar animal e a sustentabilidade**?
2. Esta informação muda a forma como pensas o **consumo de carne vermelha**?
Porquê?

DICA FOODWISELAB

No padrão alimentar mediterrânico, a carne vermelha é consumida **em pequenas porções e com menor frequência**, dando prioridade a alimentos de origem vegetal, peixe e leguminosas.