



De Onde Vêm os Produtos do Mar?

OBJETIVO

Compreender a **origem do peixe, dos moluscos e de outros produtos do mar**, distinguindo **pesca** e **aquacultura**, e refletir sobre escolhas mais **informadas e sustentáveis**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um produto do mar** que tenhas comido recentemente ou que exista em tua casa e descobre **de onde vem**.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Produto escolhido:** _____
(ex.: sardinha, pescada, atum, mexilhão, amêijoas, camarão)
- **Forma de consumo:** ☐ fresco ☐ congelado ☐ conserva

Passo 2 — Verifica a origem

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

- **Zona de captura ou produção:** _____
- **País ou região:** _____
- **Origem:** ☐ pesca ☐ aquacultura ☐ não sei

Passo 3 — Imagina a viagem

Reflete sobre o percurso até chegar ao teu prato:

- Veio de **perto** ou de **longe**?
- Achas que foi capturado ou produzido **recentemente**?
- Que meios de transporte imaginas que foram usados?



REFLEXÃO:

Passo 4 — Escolha consciente

Assinala o que se aplica:

- Produto do mar de origem nacional
- Produto europeu
- Produto fora da Europa
- Espécie comum / da época
- Espécie menos comum

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Que vantagens pode ter escolher peixe ou marisco de **origem mais próxima** ou **da época**?

2. A informação sobre **pesca ou aquacultura** influencia a tua escolha? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Escolher **produtos do mar da época**, de **origem conhecida** e, sempre que possível, de **pesca ou aquacultura responsáveis**, ajuda a proteger os ecossistemas marinhos e a garantir recursos para o futuro.