



De Onde Vêm os Frutos Secos e as Sementes?

OBJETIVO

Compreender a **origem dos frutos secos e das sementes**, o percurso até ao consumidor e refletir sobre escolhas mais **informadas, sustentáveis e conscientes**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um fruto seco ou uma semente** que tenhas em casa ou que consumas habitualmente e investiga a sua origem.

Passo 1 — Identifica o alimento

- **Alimento escolhido:** _____
(ex.: amêndoas, nozes, avelãs, caju, sementes de abóbora, sementes de linhaça)
- **Tipo:** ☐ fruto seco ☐ semente

Passo 2 — Verifica a origem

Consulta a **embalagem** ou o local de venda e regista:

- **País de origem:** _____
- **Região (se indicada):** _____
- **Forma de consumo:** ☐ cru ☐ torrado ☐ com sal ☐ outro ____

Passo 3 — Perto ou longe?

Reflete sobre a distância percorrida:

- Achas que veio de **perto** ou de **longe**?
- É um alimento **produzido localmente** ou importado?
- Conheces alguma alternativa mais próxima?



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. Que vantagens pode ter escolher frutos secos ou sementes de **origem mais próxima**?
2. A origem influencia a forma como consumes este alimento (quantidade, frequência, tipo)?

DICA FOODWISELAB

Frutos secos e sementes são alimentos **nutritivos e energéticos**, mas muitos vêm de longe. Sempre que possível, escolher opções de **origem nacional** ou europeia ajuda a reduzir transportes e a valorizar a produção local.