



A Minha Lista de Compras Consciente

OBJETIVO

Desenvolver competências de **planeamento alimentar**, promovendo escolhas **equilibradas, sustentáveis** e **culturalmente inclusivas**, a partir de uma lista de compras do dia a dia.

A TUA MISSÃO

Cria uma **lista de compras** equilibrada e sustentável para a tua semana, tendo em conta os critérios abaixo.

Passo 1 — Constrói a tua lista de compras

Na tua lista, tenta garantir que:

- inclui **fruta e hortícolas da época**
- usas **congelados e enlatados de forma inteligente** (ex.: hortícolas congelados simples, leguminosas enlatadas)
- evitas produtos com **embalagens desnecessárias**
- verificas **símbolos culturais ou religiosos**, como:
☐ halal ☐ kosher ☐ vegetariano ☐ outro _____

A MINHA LISTA DE COMPRAS

Grupo alimentar	Produtos escolhidos
Fruta	
Hortícolas	
Cereais	
Leguminosas	
Proteínas (peixe, carne, ovos, alternativas)	
Outros	



Passo 2 — Confere as tuas escolhas

Assinala o que conseguiste cumprir:

- ☐ Fruta e hortícolas da época
- ☐ Uso consciente de congelados/enlatados
- ☐ Redução de embalagens
- ☐ Atenção à diversidade cultural e alimentar

Passo 3 — Partilha e discute

Partilha a tua lista com a turma e discute:

- Como é que estas escolhas ajudam a **proteger o planeta**?
- De que forma a tua lista reflete a **diversidade da alimentação**?

NOTAS DA DISCUSSÃO:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

- Qual destas escolhas foi **mais fácil** de fazer?

- Qual foi **mais difícil de mudar** e porquê?

DICA FOODWISELAB

Uma lista de compras bem pensada ajuda a **reduzir o desperdício**, a poupar tempo e dinheiro, e a respeitar diferentes **culturas alimentares**.