



A Minha Tigela Sustentável

OBJETIVO

Compreender como um prato simples à base de **cereal integral e leguminosa** pode ter **menor impacto ambiental** do que um prato à base de carne, promovendo escolhas mais saudáveis, sustentáveis e informadas.

A TUA MISSÃO

Cria e analisa uma **tigela sustentável**, seguindo os passos abaixo.

Passo 1 — Constrói a tigela

Cria um prato com:

- **Cereal integral:** _____
(ex.: arroz integral, cevada, aveia)
- **Leguminosa:** _____
(ex.: feijão, grão-de-bico, lentilhas)

Passo 2 — Origem dos ingredientes

Pesquisa e regista:

Ingrediente	Origem	Local / Importado
Cereal integral		
Leguminosa		



Passo 3 — Impacto ambiental

Avalia o impacto relativo de cada ingrediente:

Ingrediente	Água	Emissões	Transporte
Cereal integral	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ curto ☐ médio ☐ longo
Leguminosa	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ curto ☐ médio ☐ longo

Passo 4 — Compara com um prato à base de carne

Escolhe um prato habitual com carne e compara:

- Prato com carne: _____
- Qual usa mais água? _____
- Qual tem maior emissão de gases com efeito de estufa?

- Qual percorreu mais quilómetros até ao teu prato? _____

Passo 5 — Síntese

Escreve **uma frase** que resuma o que aprendeste:

(Pensa em como pequenas escolhas repetidas podem transformar o futuro da alimentação.)



REFLEXÃO FINAL

Acharias possível incluir mais refeições como esta na tua semana? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Refeições com **mais alimentos de origem vegetal** tendem a ser mais eficientes no uso de recursos e a apoiar sistemas alimentares mais sustentáveis, sem perder sabor nem valor nutricional.