



Mapa Sazonal Inteligente

OBJETIVO

Compreender a importância da **sazonalidade dos alimentos** para a **saúde**, o **ambiente** e a **economia local**, aprendendo a planear refeições mais sustentáveis e conscientes.

A TUA MISSÃO

Explora um mês do ano e descobre como a **estação influencia o que comes**.

Passo 1 — Escolhe o mês

- Mês escolhido: _____
-

Passo 2 — Alimentos da estação

Lista alimentos típicos dessa época:

- Frutos (3):

1. _____
2. _____
3. _____

- Legumes (3):

1. _____
2. _____
3. _____

Passo 3 — Constrói a refeição

Cria uma **refeição completa** usando apenas ingredientes sazonais:

- Refeição: _____
(inclui, se possível, hortícolas, cereal/leguminosa e gordura saudável)



Passo 4 — Verifica a origem

Quando fores às compras, confirma:

- Os alimentos são **locais ou nacionais**? ☐ sim ☐ não
- Algum veio de muito longe? Qual? _____

Passo 5 — Partilha e explica

Partilha esta refeição com alguém (família ou amigo/a) e explica:

- Porque é que esta refeição é **mais sustentável**?

REFLEXÃO FINAL

Achaste fácil planear uma refeição sazonal?

O que mudaria se comesses mais vezes de acordo com a estação?

DICA FOODWISELAB

Comer alimentos da época significa **mais sabor, menos transporte, menor impacto ambiental** e apoio à **produção local**.