



O Meu Impacto nos Ciclos

OBJETIVO

Compreender como as tuas escolhas alimentares se relacionam com os **ciclos da água, do carbono, do azoto e do fósforo**, desenvolvendo consciência sobre o impacto ambiental do teu prato e identificando **melhorias realistas**.

A TUA MISSÃO

Durante **três dias**, analisa **três refeições** que comas habitualmente, uma por dia.

Passo 1 — Escolhe as refeições

Regista:

Dia	Refeição escolhida
Dia 1	
Dia 2	
Dia 3	

Passo 2 — Analisa o impacto

Para cada refeição, avalia os seguintes aspetos e marca numa escala simples.

Refeição	Água	Carbono	Azoto	Fósforo
	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto	☐ baixo ☐ médio ☐ alto

(Dica: leguminosas → impacto mais baixo no azoto; refeições muito processadas → impacto mais alto em carbono e fósforo)



Passo 3 — Observa padrões

Responde:

- Qual refeição teve **impacto mais alto**? Em que ciclo?

- Houve alguma com **impacto mais equilibrado**? Qual?

Passo 4 — Melhoria realista

Escolhe **uma melhoria possível** para uma das refeições analisadas:

- ☐ trocar um ingrediente
- ☐ reduzir a quantidade
- ☐ escolher uma alternativa vegetal
- ☐ optar por produto local/da época

A MINHA MELHORIA:

REFLEXÃO FINAL

O que muda na forma como escolhes o que comes quando pensas nos **ciclos naturais** envolvidos?



DICA FOODWISELAB

Pensar nos ciclos da natureza ajuda a perceber que cada refeição é parte de um **sistema vivo** — e pequenas mudanças podem ter um grande impacto.