



A Viagem do Meu Alimento

Objetivo

Compreender o percurso dos alimentos **do local de produção até ao teu prato**, identificando o número de etapas envolvidas, o impacto ambiental associado e possíveis **alternativas mais sustentáveis**.

A tua missão

Durante **uma semana**, acompanha a “viagem” de alguns alimentos que consomes regularmente.

Passo 1 — Escolhe os alimentos

Seleciona **3 alimentos** do teu dia a dia:

1. _____
2. _____
3. _____

(ex.: maçã, iogurte, pão, atum)

Passo 2 — Pesquisa a origem

Para cada alimento, investiga:

- **Onde é produzido** (país/região)
- **Quantas etapas** percorre até chegar a ti
(ex.: produtor → fábrica → distribuidor → loja → consumidor)
- **Se existe uma alternativa local ou mais sustentável**

Passo 3 — Mapa da viagem

Cria um **mapa simples** para cada alimento.

Exemplo:

Produtor → Transporte → Transformação → Loja → Tu



Alimento	Origem	Etapas até chegar a ti	Alternativa possível

Passo 4 — Analisa e compara

Responde:

- Qual alimento tem a cadeia mais curta?

- Qual parece ter maior impacto ambiental? Porquê?

- O que poderias mudar na próxima compra?

Reflexão final

O que mudou na forma como olhas para os alimentos depois de conheceres a sua “viagem”?

Dica FOODWISELab

Alimentos com **cadeias mais curtas**, menos etapas e produção mais próxima tendem a ter **menor impacto ambiental** e a apoiar economias locais — pequenas escolhas fazem parte de um sistema maior.