



De Onde Vêm os Meus Hortícolas?

OBJETIVO

Aumentar a consciência sobre a **origem dos hortícolas**, a **sazonalidade** e os **quilómetros percorridos**, promovendo escolhas mais sustentáveis e informadas.

A TUA MISSÃO

Ao longo de **um dia**, escolhe **dois hortícolas** que comas e descobre **de onde vêm**.

Passo 1 — Identifica os hortícolas

Regista os hortícolas que consumiste:

Hortícola	Onde o comeste (sopa, salada, prato principal, etc.)

Passo 2 — Verifica a origem

Consulta a **etiqueta**, a **embalagem** ou o local de venda e anota:

Hortícola	País / Região de origem

Passo 3 — Perto ou longe?

Reflete sobre a distância percorrida:

- Achas que este hortícola veio de **perto** ou de **longe**?
- Porque pensas isso?
- É um hortícola **da época**?



REFLEXÃO:

Passo 4 — Escolha consciente

Assinala o que se aplica:

- Produção local / nacional
- Produção europeia
- Produção fora da Europa

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Que vantagens tem escolher hortícolas produzidos **mais perto de ti**?

2. Na próxima compra, o que poderias mudar para escolher hortícolas **mais locais ou da época**?

DICA FOODWISELAB

Os hortícolas de **origem local e da época** tendem a precisar de menos transportes, menos conservação artificial e mantêm melhor o sabor e os nutrientes.