



De Onde Vem o Meu Leite?

OBJETIVO

Compreender a **origem do leite**, o percurso até chegar ao consumidor e refletir sobre escolhas mais **informadas e sustentáveis**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um tipo de leite ou bebida láctea** que consumas habitualmente e investiga a sua origem.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Produto escolhido:** _____
(leite de vaca, leite sem lactose, leite UHT, leite fresco, etc.)
- **Marca:** _____

Passo 2 — Verifica a origem

Consulta a **embalagem** e regista:

- **País de origem do leite:** _____
- **Local de produção ou recolha indicado:** _____
- **Tipo de leite:** ☐ fresco ☐ UHT ☐ outro _____

Passo 3 — Imagina a viagem

Reflete sobre o percurso do leite até chegar a ti:

- Achas que veio de **perto** ou de **longe**?
- Que etapas imaginas que atravessou (ordenha, transporte, processamento, embalagem)?



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 pode ter escolher leite produzido **mais perto de ti**?

2. A origem do leite influencia a tua escolha? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Escolher leite de **origem nacional** ajuda a reduzir transportes, apoia os produtores e reforça sistemas alimentares mais próximos e resilientes.