



Porque Escolhi Isto?

Objetivo

Perceber que **selecionar alimentos não é neutro**: envolve fatores pessoais, sociais, culturais, económicos, éticos, ambientais e de saúde. Desenvolver **pensamento crítico** sobre as próprias decisões alimentares.

A tua missão

Escolhe **um alimento ou refeição** que compraste ou consumiste recentemente e analisa **porque o escolheste**.

Passo 1 — A escolha

Regista:

- Alimento/refeição escolhida: _____
- Onde o compraste/comeste: _____
- Quando: _____

Passo 2 — O que influenciou a tua decisão

Assinala os fatores que tiveram influência na tua escolha:

☐ Fatores pessoais

- gosto pessoal
- fome / pressa
- rotina
- curiosidade
- hábito



☐ **Fatores sociais**

- amigos
- família
- moda / influencers
- comer acompanhado/a

☐ **Fatores culturais ou religiosos**

- tradição familiar
- restrições religiosas
- costumes culturais

☐ **Fatores económicos**

- preço
- promoções
- orçamento disponível

☐ **Fatores éticos e ambientais**

- bem-estar animal
- produção local
- sustentabilidade
- tipo de embalagem

☐ **Questões de saúde**

- intolerâncias ou alergias
- preocupação com açúcar, gordura ou sal
- tentativa de comer melhor



Passo 3 — Olhar crítico

Responde:

- Qual foi o fator mais decisivo nesta escolha?

- Houve algum fator importante que ignoraste no momento? Qual?

Passo 4 — Escolha alternativa

Imagina que voltavas a fazer esta escolha.

- **Que alternativa poderias escolher** que mantivesse o sabor ou a praticidade, mas fosse:
 - mais saudável?
 - mais sustentável?
 - mais adequada ao teu orçamento?

Alternativa proposta:

Reflexão final

O que aprendeste sobre **a forma como decides** quando escolhes alimentos?



Dica FOODWISELab

Selecionar alimentos é um ato de **autonomia e responsabilidade**. Quanto mais conscientes forem as tuas escolhas, maior é o impacto positivo na tua saúde, no planeta e na sociedade.