



O Mundo no Meu Prato

OBJETIVO

Perceber como as tuas escolhas alimentares ligam o teu prato ao **mundo inteiro**, avaliando **origem**, **sazonalidade**, **tipo de produção** e **distância percorrida**, e refletindo sobre formas de **reduzir a pegada ambiental**.

A TUA MISSÃO

Escolhe **três alimentos** que comas regularmente e investiga o seu percurso até Portugal.

Passo 1 — Escolhe os alimentos

- _____
- _____
- _____

Passo 2 — Investiga a origem

Procura na embalagem ou online e completa a tabela:

Alimento	País de origem	É da época?	Tipo de produção	Distância até Portugal
		☐ sim ☐ não	☐ intensiva ☐ extensiva ☐ biológica ☐ não sei	☐ curta ☐ média ☐ longa
		☐ sim ☐ não	☐ intensiva ☐ extensiva ☐ biológica ☐ não sei	☐ curta ☐ média ☐ longa
		☐ sim ☐ não	☐ intensiva ☐ extensiva ☐ biológica ☐ não sei	☐ curta ☐ média ☐ longa



Passo 3 — Compara o impacto

Responde:

- Qual dos alimentos tem menor impacto ambiental? Porquê?

- Qual parece ter maior impacto? O que contribui para isso?

Passo 4 — Substituição inteligente

Propõe uma substituição simples que reduza a pegada do teu prato:

- Alimento a substituir: _____
- Substituição proposta: _____

JUSTIFICAÇÃO:

REFLEXÃO FINAL

O que muda na tua forma de escolher alimentos quando pensas no **mundo que existe por trás do prato**?

DICA FOODWISELAB

Preferir alimentos **mais próximos, da época e menos processados** ajuda a reduzir emissões, apoiar produtores e tornar o sistema alimentar mais sustentável.