



Gordura com Consciência

OBJETIVO

Aprender a distinguir **tipos de gordura**, compreender a sua **origem e impacto ambiental**, e experimentar **substituições inteligentes** que promovam saúde, bem-estar e sustentabilidade.

A TUA MISSÃO

Observa as gorduras que consomes habitualmente e testa **uma mudança consciente** durante **uma semana**.

Passo 1 — Identifica as gorduras

Escolhe **três alimentos ricos em gordura** que consumas regularmente:

1. _____
2. _____
3. _____



Passo 2 — Analisa cada alimento

Para cada um, identifica:

Alimento	Tipo de gordura	Origem	Impacto ambiental
	☐ saturada ☐ monoinsaturada ☐ poliinsaturada	☐ animal ☐ vegetal	☐ baixo ☐ médio ☐ alto
	☐ saturada ☐ monoinsaturada ☐ poliinsaturada	☐ animal ☐ vegetal	☐ baixo ☐ médio ☐ alto
	☐ saturada ☐ monoinsaturada ☐ poliinsaturada	☐ animal ☐ vegetal	☐ baixo ☐ médio ☐ alto

Passo 3 — Substituição inteligente

Escolhe **uma substituição** mais saudável e sustentável:

- Alimento a substituir: _____
- Nova escolha: _____

Porque é uma melhor opção?

(ex.: manteiga → azeite; snacks fritos → frutos secos; molhos industriais → azeite + limão)



Passo 4 — Experimenta durante uma semana

Implementa esta substituição durante **7 dias**.

No final, observa:

- Como te sentiste em termos de energia e saciedade?

- Notaste diferenças na digestão ou no bem-estar geral?

REFLEXÃO FINAL

O que mudou na tua forma de pensar sobre o uso das **gorduras** na alimentação diária?

DICA FOODWISELAB

A gordura faz parte de uma alimentação equilibrada. O que importa é **o tipo, a quantidade e o contexto** — no padrão mediterrânico, o **azeite** é a principal escolha.