



O Solo no Meu Prato

OBJETIVO

Compreender como as **escolhas alimentares** influenciam a **saúde do solo**, reconhecendo a importância da **origem**, da **sazonalidade** e dos **sistemas de produção** para uma alimentação mais sustentável.

A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, observa os alimentos frescos que consumes e reflete sobre o impacto que têm no solo.

Passo 1 — Lista dos alimentos

Faz uma lista dos **alimentos frescos** que consumiste ao longo da semana:

Passo 2 — Escolhe e investiga

Escolhe **3 alimentos** da tua lista e investiga:

- **De onde vem** (origem/local)
- **Se é da época**
- **Como é produzido**
☐ sistema intensivo ☐ sistema regenerativo ☐ não sei



Passo 3 — Regista na tabela

Alimento	Origem	É da época?	Tipo de produção
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	

Passo 4 — Analisa as tuas escolhas

No final, responde:

1. Quais dos teus alimentos ajudam a “proteger” o solo? Porquê?

2. Há algum alimento que poderias substituir por uma opção mais sustentável? Qual?

REFLEXÃO FINAL

O que mudaria na tua alimentação se pensasses mais vezes no **solo** antes de escolher o que comes?

DICA FOODWISELAB

Alimentos **locais**, **da época** e produzidos em sistemas que cuidam do solo ajudam a manter a fertilidade da terra, a biodiversidade e o futuro da alimentação.