

DA PLANTA
AO PRATO

MAIS
LIDL

TURMA IMBATÍVEL

JUNTOS MUDAMOS O MUNDO

Ficha de Atividades



Alimentação Sustentável

1º e 2º anos



Mais para si.

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 01

Imagina que vais ao supermercado para comprar produtos para cozinhar um jantar para a tua família. Vamos lembrar tudo o que aprendemos sobre alimentação sustentável! Preenche os espaços em branco com as tuas escolhas sustentáveis:

Hoje fui ao supermercado com a minha família para comprar alimentos para o jantar. Comecei por escolher _____ (um alimento da estação) porque sei que é mais fresco e cresceu perto da minha casa. Depois, fui à secção de frutas e escolhi _____ (uma fruta local) em vez de frutas que vêm de longe, para ajudar a reduzir o impacto no ambiente.

Na padaria, escolhemos pão embalado em _____ (um tipo de embalagem sustentável) com certificado FSC, em vez de plástico. Também decidimos comprar (um hortícola da época) _____ porque sabemos que são mais saudáveis e amigos do ambiente. Por fim, levámos tudo para casa em _____ (uma alternativa ao saco de plástico) para evitar desperdício.

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

Lê as frases com atenção e marca com um  se for verdadeiro ou com um  se for falso.

- a) Comer frutas e hortícolas da época ajuda a cuidar do ambiente. ()
- b) Alimentos que vêm de muito longe têm menos impacto no planeta. ()
- c) Escolher ovos de galinhas criadas ao ar livre é uma decisão sustentável. ()
- d) Embalagens de plástico são sempre melhores para o ambiente. ()
- e) Comprar frutas produzidas perto de casa é bom para a economia local. ()
- f) Colocar restos de comida no lixo é melhor do que fazer compostagem. ()
- g) Alimentos sazonais são mais frescos e precisam de menos recursos para crescer. ()
- h) Comer muitos alimentos embalados em plástico é sustentável. ()

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 03

Observa a imagem sobre a cadeia de valor e faz corresponder as aprendizagens fundamentais a cada etapa.



1 Produção do alimento

() Alimentos locais são sempre uma opção melhor, por causa do impacto associado às deslocações dos veículos;



2 Transporte para o armazém

() É importante que as condições de transporte de alimentos sejam as mais adequadas, para evitar que se estraguem e combater o desperdício alimentar;



3 Preparação em armazém

() O melhor a fazer quando se vai às compras é procurar usar sacos de pano e/ou reutilizar os sacos, evitando usar sacos de uso único;



4 Transporte para a loja

() Alimentos produzidos sem produtos químicos são mais sustentáveis, uma vez que não poluem o ambiente;



5 Transporte para casa

() Em casa, devemos estar sempre atentos aos alimentos que se aproximam do prazo de validade ou estão perto de se estragar. Podemos sempre fazer uma sopa ou um batido para aproveitar frutas e hortícolas mais maduros, e evitar assim o desperdício;



6 Chegada a casa

() As embalagens de cartão são mais sustentáveis do que as de plástico, mas a melhor opção é mesmo evitar usar qualquer embalagem desnecessária. Quando tal não é possível, devemos sempre procurar embalagens de papel/cartão com rótulo FSC, pois são provenientes de florestas geridas de forma responsável e/ou outras fontes controladas, que apoiam a conservação da biodiversidade e os direitos sociais dos trabalhadores e comunidades que delas dependem;

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável





































1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 04

De seguida, consulta este calendário de sazonalidade com produtos da horta e, considerando a altura do ano em que te encontras, faz a salada mais deliciosa e sustentável que consegues.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	
												
												
												
												



Morango



Maçã



Banana



Laranja



Tomate

Nome da receita: _____

Indica quais os alimentos que fazem parte da tua salada no espaço abaixo:



Ficha de Atividades



Alimentação Sustentável

3º e 4º anos



Mais para si.

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 01

Num parágrafo, descreve uma ida ao supermercado, onde vais comprar produtos para cozinhar um jantar para a tua família. Lembra-te do que aprendeste sobre alimentação sustentável.

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

Lê as frases com atenção e marca com um  se for verdadeiro ou com um  se for falso.

- a) Comer frutas e hortícolas da época ajuda a cuidar do ambiente. ()
- b) Alimentos que vêm de muito longe têm menos impacto no planeta. ()
- c) Escolher ovos de galinhas criadas ao ar livre é uma decisão sustentável. ()
- d) Embalagens de plástico são sempre melhores para o ambiente. ()
- e) Comprar frutas produzidas perto de casa é bom para a economia local. ()
- f) Colocar restos de comida no lixo é melhor do que fazer compostagem. ()
- g) Alimentos sazonais são mais frescos e precisam de menos recursos para crescer. ()
- h) Comer muitos alimentos embalados em plástico é sustentável. ()

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 03

Observa a imagem sobre a cadeia de valor e faz corresponder as aprendizagens fundamentais a cada etapa.



1 Produção do alimento

() Alimentos locais são sempre uma opção melhor, por causa do impacto associado às deslocações dos veículos;



2 Transporte para o armazém

() É importante que as condições de transporte de alimentos sejam as mais adequadas, para evitar que se estraguem e combater o desperdício alimentar;



3 Preparação em armazém

() O melhor a fazer quando se vai às compras é procurar usar sacos de pano e/ou reutilizar os sacos, evitando usar sacos de uso único;



4 Transporte para a loja

() Alimentos produzidos sem produtos químicos são mais sustentáveis, uma vez que não poluem o ambiente;



5 Transporte para casa

() Em casa, devemos estar sempre atentos aos alimentos que se aproximam do prazo de validade ou estão perto de se estragar. Podemos sempre fazer uma sopa ou um batido para aproveitar frutas e hortícolas mais maduros, e evitar assim o desperdício;



6 Chegada a casa

() As embalagens de cartão são mais sustentáveis do que as de plástico, mas a melhor opção é mesmo evitar usar qualquer embalagem desnecessária. Quando tal não é possível, devemos sempre procurar embalagens de papel/cartão com rótulo FSC, pois são provenientes de florestas geridas de forma responsável e/ou outras fontes controladas, que apoiam a conservação da biodiversidade e os direitos sociais dos trabalhadores e comunidades que delas dependem;

Ficha de Atividades - Alimentação Sustentável

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

De seguida, faz um calendário de sazonalidade, onde coloques os alimentos na altura correta do ano. Se tiveres dúvidas, pede ajuda ao teu professor e consultem o livro guia.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ



Pimento



Ervilha



Brócolo



Abóbora



Beterraba



Batata Doce



Tomate