

DA PLANTA
AO PRATO

MAIS
LIDL

**TURMA
IMBATÍVEL**

JUNTOS MUDAMOS O MUNDO

Ficha de Atividades



**Consumo
Consciente**
1º e 2º anos



Mais para si.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 01

O que escolher no dia a dia?

Assinala com um  as melhores escolhas para o ambiente.



Água em garrafa de plástico

ou



Água em garrafa reutilizável



Banana embalada em plástico

ou



Banana a granel



Iogurte com colher reutilizável

ou



Iogurte com colher descartável

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

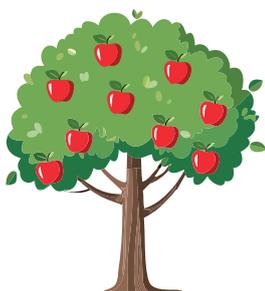
NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

Qual é a origem dos alimentos?

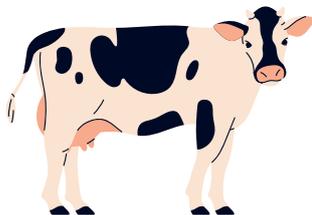
Liga cada alimento ao seu local de origem.



Macieira



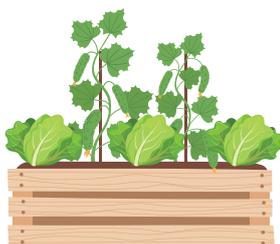
Ovos



Vaca



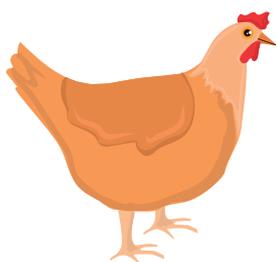
Alface



Horta



Maçã



Galinha



Leite

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 03

O que fazer com os restos de comida?

Usa as palavras e completa as frases com a melhor solução.

Palavras: **torradas, compostor, aproveitadas**

1- As sobras do jantar podem ser _____ para o dia seguinte.

2- O pão duro pode ser usado para fazer _____ .

3- As cascas de fruta podem ser colocadas no _____ .





Ficha de Atividades



Consumo Consciente

3º e 4º anos



Mais para si.

● **Ficha de Atividades - Consumo Consciente**

● **3º e 4º anos**

● **NOME:** _____

● **DATA:** _____

Desafio 01

Verdadeiro e falso sobre o consumo consciente

Lê as frases e assinala  se for verdadeiro ou  se for falso.

() **1- Todos os alimentos devem ser embalados em plástico para se manterem frescos.**

() **2- Comprar produtos locais reduz a pegada ecológica.**

() **3- Podemos evitar o desperdício alimentar planeando melhor as compras.**



● **Ficha de Atividades - Consumo Consciente**

● **3º e 4º anos**

● **NOME:** _____

● **DATA:** _____

Desafio 02

Desafio Matemático - O impacto das embalagens

Se uma família compra 3 garrafas de plástico por semana, quantas garrafas usará num mês? E num ano?

Agora, imagina que trocam as garrafas descartáveis por uma reutilizável. Quantas garrafas seriam evitadas?



Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 03

Como evitar o desperdício alimentar?

Observa as imagens e liga cada frase, explicando como ajuda a evitar o desperdício alimentar.



Planear as compras



Armazenar bem os alimentos



Aproveitar sobras

1. Ajuda a evitar o desperdício alimentar, porque dá uma nova vida aos alimentos que pareciam não ter utilidade.

2. Ajuda a evitar o desperdício alimentar, pois previne a compra de comida em excesso.

3. Ajuda a evitar o desperdício alimentar, porque ajuda a não deixar alimentos esquecidos nos armários e no frigorífico.

