



Vale mesmo a pena.



Fichas de Atividades | 1º e 2º anos

Alimentação Consciente | Dieta da Saúde Planetária
| Sustentabilidade | Consumo Consciente



Alimentação Consciente

O que é e por que é importante?

O que é a alimentação consciente?

Comer de forma consciente é pensar nas tuas escolhas:

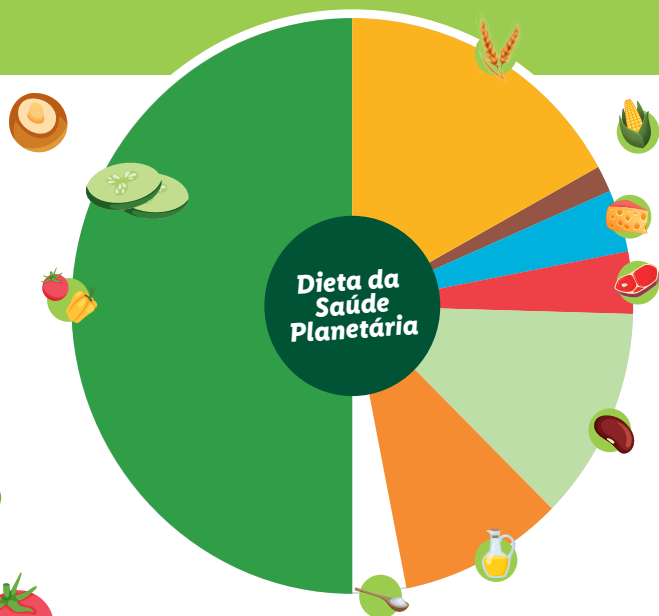
- o que comes.
- de onde vêm os alimentos.
- e como chegam até ao teu prato.

Por que motivo devemos comer de forma consciente?

Porque o que escolhes faz bem a ti e ao planeta.

- Dá-te energia e ajuda-te a crescer saudável.
- Protege a natureza, poupando a água, o solo e o ar.
- Ajuda a reduzir o lixo e o desperdício.

Comer fruta e hortícolas ajuda-te a crescer forte e faz bem ao planeta!



O que é a Dieta da Saúde Planetária?

É uma forma de comer boa para o corpo e boa para o planeta. Mostra como equilibrar o prato:

- **Comer mais alimentos de origem vegetal:** leguminosas, frutos gordos, fruta, hortícolas e cereais.
- **Comer alimentos de origem animal de forma mais moderada:** ovos, carne e peixe.
- Beber sempre muita água.

CURIOSIDADE:

Sabias que os "frutos secos" incluem as passas, e os figos e os alperces desidratados? E que as nozes e as amêndoas são considerados "frutos gordos"?

Como podes ajudar o planeta?

- Escolher alimentos da época.
- Preferir produtos produzidos perto de ti.
- Evitar alimentos que viajam longas distâncias.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 01



Exercício 1 – O meu prato equilibrado

Lê os alimentos e faz um círculo nas opções certas.
(pode haver mais do que uma opção certa!)

1. Frango grelhado	Vegetal	Animal	Saudável
2. Maçã	Vegetal	Animal	Saudável
3. Pão integral	Vegetal	Animal	Saudável
4. Bolacha com chocolate	Vegetal	Animal	Saudável
5. Feijão	Vegetal	Animal	Saudável
6. Leite	Vegetal	Animal	Saudável
7. Peixe grelhado	Vegetal	Animal	Saudável
8. Batata frita de pacote	Vegetal	Animal	Saudável

1. Frango grelhado – Animal / Saudável - Vem de um animal e, quando grelhado, é uma carne magra e nutritiva.
2. Maçã – Vegetal / Saudável - É um fruto, portanto é um alimento de origem vegetal, e fornece fibras, vitaminas e energia.
3. Pão integral – Vegetal / Saudável - Feito a partir de cereais (origem vegetal) e, sendo integral, tem mais fibras, vitaminas e minerais.
4. Bolacha com chocolate – Vegetal / Não saudável - Embora seja feita de cereais e cacau (origem vegetal), tem muito açúcar e gordura, sendo pouco saudável.
5. Feijão – Vegetal / Saudável - É uma leguminosa rica em proteínas de origem vegetal, fibras e minerais.
6. Leite – Animal / Saudável - Provém de animais e é rico em cálcio, proteínas e vitaminas.
7. Peixe grelhado – Animal / Saudável - Vem de um animal e fornece proteínas e gorduras boas, como o ômega-3.
8. Batata frita de pacote – Vegetal / Não saudável - Apesar de vir da batata (origem vegetal), é muito rica em gordura e sal, tornando-a pouco saudável.



O que é sustentabilidade?

Sustentabilidade é cuidar do planeta para que ele continue saudável e consiga dar-nos tudo o que precisamos: ar limpo, água, alimentos e energia.

Cuidar do planeta através da comida

Tudo o que comemos vem da natureza. Para crescer, os alimentos precisam de coisas que a Terra nos dá:

- Água
- Luz do sol
- Solo
- Energia

Estes são os **recursos da natureza**. Quando os usamos demasiado, a natureza fica cansada e precisa de tempo para recuperar.

Nem todos os alimentos precisam do mesmo para crescer

Para crescer, os alimentos precisam de coisas que a Terra nos dá:

- A carne e o leite **precisam de muita água e energia**.
- As frutas, os cereais e o feijão **precisam de menos e ajudam a proteger a natureza**.

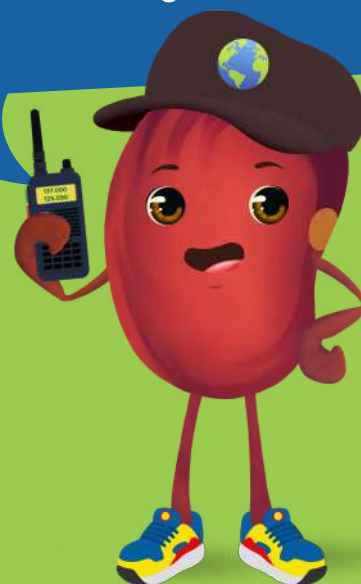
Quando escolhes mais vezes alimentos que usam menos destes recursos, estás a ajudar o planeta!

Tal como tu, os alimentos também têm o seu tempo certo para crescer.

Cada alimento tem a sua **estação do ano**.

- As laranjas, normalmente, **colhem-se no inverno**.
- Os morangos, por sua vez, colhem-se melhor na **primavera**.

Quando comemos alimentos da época, eles crescem naturalmente, **sem precisar de estufas nem produtos químicos**. E se forem produzidos perto de nós, **gastam menos energia** para chegar à loja e chegam mais frescos ao prato.



Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

Exercício 2 – O caminho da comida

Observa os desenhos e liga-os pela ordem certa, mostrando o caminho dos alimentos até ao prato:

Crescem na terra ou são produzidos



São colhidos ou apanhados



Transportados até às lojas



Comprados pelas famílias



Preparados e comidos



transportados até às lojas



São colhidos ou apanhados



Crescem na terra ou são produzidos



Comprados pelas famílias



Preparados e comidos



Pequenas escolhas que fazem a diferença

O que é consumo e consumidor?

Consumo é quando usamos ou gastamos algo, como comer um alimento, vestir uma roupa ou brincar com um brinquedo. A pessoa que compra ou usa essas coisas chama-se consumidor.



O que é o consumo consciente?

Ser um consumidor consciente é pensar antes de escolher. Significa perceber de onde vêm os produtos, como são feitos e se nos fazem bem a nós e ao planeta.

Como podes ser um consumidor consciente?

- Escolhe alimentos da época.
- Prefere produtos feitos em Portugal.
- Evita alimentos com muitas embalagens.
- Aproveita as sobras das refeições.
- Usa sacos reutilizáveis quando vais às compras.

Cada vez que fazes uma destas escolhas, estás a ajudar o planeta!

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 03

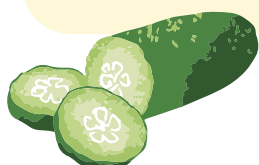
Exercício 3 – A minha lista consciente

Escolhe 5 alimentos que gostas e marca com ✓ os que cumprem estas regras:

A MINHA LISTA CONSCIENTE



Alimento	É da época?	Produzido em Portugal	Pouca embalagem?
	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐
	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐
	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐
	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐
	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐	Sim ☐ Não ☐



Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 04



Exercício 4 – Verdadeiro ou Falso

Assinala ✓ na opção correta:

	Verdadeiro	Falso
1. Comer mais fruta e hortícolas ajuda o planeta.	☐	☐
2. Devemos deixar de comer peixe e carne.	☐	☐
3. Beber água é sempre uma boa escolha.	☐	☐
4. Aproveitar sobras é uma forma de reduzir o desperdício.	☐	☐
5. Os alimentos da época crescem naturalmente na altura certa do ano.	☐	☐

Respostas e explicações

1. Verdadeiro. Comer mais alimentos de origem vegetal gasta menos recursos da natureza e é bom para a saúde.
2. Falso. Não precisamos de deixar de comer carne e peixe, apenas comer de forma equilibrada.
3. Verdadeiro. A água é a melhor bebida para manter o nosso corpo saudável.
4. Verdadeiro. Aproveitar o que sobra evita o desperdício e ajuda o planeta.
5. Verdadeiro. Os alimentos da época crescem com a ajuda da natureza e precisam de menos recursos.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 05

Exercício 5 – Detetives da Natureza

A WWF Portugal convida-te a ser um detetive da natureza! Lembra-te do que aprendeste sobre a alimentação, sustentabilidade e o consumo consciente e completa a missão.



Missão:

Com a ajuda do/a teu/tua professor/a, escolhe dois alimentos:

- Um que cresce perto de ti.

- E outro que vem de longe.

Agora pensa em cada um:

- Onde cresce? E quando?

- Viaja muito para chegar até ti?

- Como é embalado? Tem muita embalagem ou vem solto?



Aceitas o desafio?

Então veste o chapéu de detetive e começa a investigar!

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

1º e 2º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 05

Exercício 5 – Detetives da Natureza

Agora, desenha no espaço abaixo:

- Os dois alimentos escolhidos;
- E faz um círculo à volta daquele que é melhor para o planeta!



Aceitas o desafio?

Então veste o chapéu de detetive e começa a investigar!

Mensagem final



Nesta ficha aprendeste que:

- A **alimentação consciente** é aquela que faz bem à tua saúde e ao planeta, e inclui a **Dieta da Saúde Planetária** - um modelo de alimentação equilibrada que combina **mais alimentos de origem vegetal** com **um consumo moderado de alimentos de origem animal**, como carne, peixe, ovos e laticínios.
- A **sustentabilidade** está presente em todas as etapas da alimentação: desde a forma como os alimentos são produzidos até às escolhas que fazemos todos os dias. Escolher alimentos **locais, da época e variados** ajuda a proteger os recursos naturais e a reduzir o desperdício.
- O **consumo consciente** é pensar antes de comprar e comer, preferindo produtos que respeitam o ambiente, evitando o desperdício e reutilizando sempre que possível.

Cada refeição é uma oportunidade para cuidares de ti e do planeta. Quando segues a **Dieta da Saúde Planetária** e fazes escolhas equilibradas e responsáveis, estás a contribuir para um futuro mais saudável, justo e imbatível!





Vale mesmo a pena.

Bom trabalho!

