



Vale mesmo a pena.



Fichas de Atividades | 3º e 4º anos

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



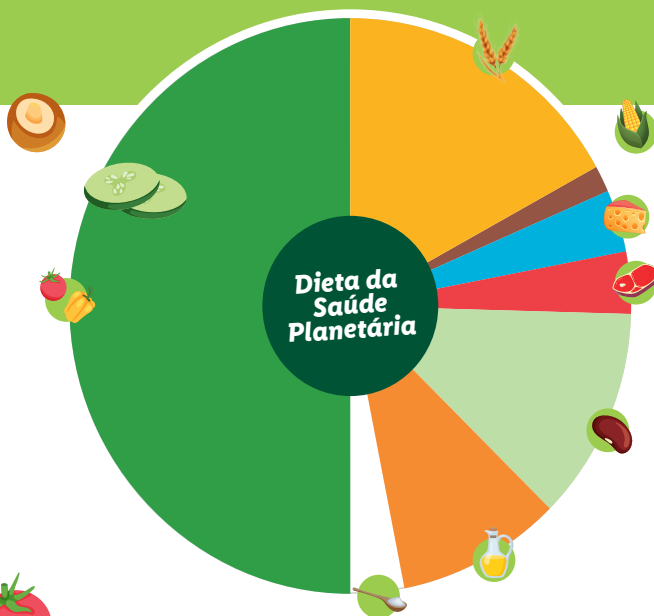
Alimentação Consciente

O que é e por que é importante?

A **alimentação consciente** é uma forma de comer que faz bem a ti e **também ao planeta**. Ela ensina-nos a escolher alimentos que ajudam o teu corpo a crescer saudável e cheio de energia, mas que são produzidos respeitando e poupando a **natureza**, a **água**, o **solo** e o **ar**.

Quando comes **frutas e hortícolas da época** ou alimentos produzidos **perto da tua região**, estás a ajudar o planeta. Esses alimentos precisam de menos transportes e menos energia para chegar até ti e, por isso, poluem menos.

Comer mais fruta, hortícolas, cereais, leguminosas e frutos gordos ajuda-te a crescer forte e o planeta a ficar saudável!



Dentro da alimentação consciente, existe a **Dieta da Saúde Planetária**, que ensina a comer de forma equilibrada: com **mais alimentos de origem vegetal**, como leguminosas, frutos gordos, fruta, hortícolas, cereais, e **um consumo mais moderado de alimentos de origem animal**, como ovos, carne e peixe.

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"?

Comer desta forma é bom para ti e para o planeta: ajuda-te a crescer forte, a ter energia e a cuidar do mundo onde vives.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 01

Exercício 1 – O que há no meu prato?

Olha para o teu almoço de hoje. Faz uma lista dos alimentos que comeste e descobre a que grupo alimentar pertencem.



Alimento	Grupo Alimentar	É vegetal ou animal?	É saudável e equilibrado?

Depois responde:

O meu prato tem mais alimentos de origem **vegetal** ou **animal**?

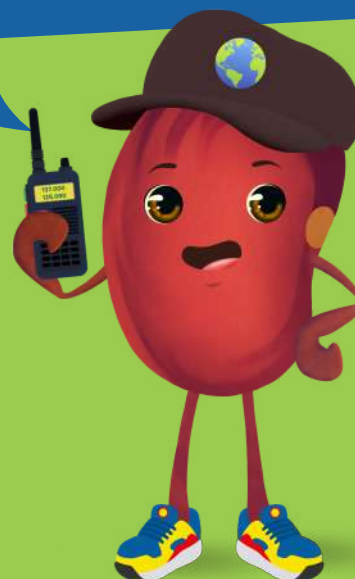
Como posso torná-lo mais sustentável?

O impacto do que comemos



Quando os alimentos crescem na estação certa, usam menos energia e fazem bem ao planeta!

Tudo o que comemos vem da natureza. Para que um alimento chegue ao nosso prato, são precisos recursos naturais, como água, luz do sol, solo fértil e energia. Estes recursos não são infinitos, e quando são usados em excesso, a natureza precisa de muito tempo para recuperar.



Por exemplo, produzir carne ou laticínios gasta muita água e energia, porque é preciso cuidar dos animais, alimentá-los e transformar os produtos. Já as frutas, cereais e leguminosas precisam de menos recursos e, por isso, têm um impacto mais leve no planeta.

Também é importante lembrar que cada alimento tem a sua estação do ano certa para crescer. Quando comemos produtos da época e produzidos perto de nós, estamos a respeitar o ritmo da natureza. Assim, evitamos o uso de estufas, poupamos energia e recebemos alimentos mais frescos e cheios de sabor.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 02

Exercício 2 – O caminho dos alimentos

Ordena as etapas do percurso que os alimentos fazem até chegarem ao teu prato.

Venda



Produção



Consumo



Transporte



 Transporte

 Consumo

 Produção

 Venda

Agora, escolhe um alimento que gastes e depois reflete:

Em que etapa achas que o planeta gasta mais energia?

O que poderíamos fazer para reduzir esse gasto?

Em que fase achas que costuma existir maior desperdício de alimentos?

O que poderíamos fazer para reduzir esse desperdício?

**Consumo
Consciente**

Pensar antes de comprar

**Antes de comprares, pergunta:
preciso mesmo disto e é bom
para o planeta?**



Ser um consumidor consciente é compreender que cada escolha conta e pensar antes de comprar.

Quando escolhes um produto, estás também a escolher o tipo de mundo em que queres viver: um mundo com menos desperdício, menos poluição e mais respeito pela natureza.

Pensar antes de comprar ou comer é uma forma simples de cuidar do planeta. Podemos fazer isso ao escolher alimentos da época, que crescem naturalmente, ou produtos locais, que não precisam de longas viagens.

Podemos também, e como a Dieta da Saúde Planetária nos ensina, escolher alimentos que precisam de menos recursos na sua produção. Também podemos reduzir o impacto usando sacos reutilizáveis, evitando embalagens desnecessárias e aproveitando as sobras das refeições.

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º 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 ☐

Agora, escolhe um alimento que gastes e depois reflete:

Em que etapa achas que o planeta gasta mais energia?

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 04

Exercício 4 – Encontra o erro

Lê com atenção as frases sobre alimentação e o planeta. Algumas têm um erro.



Sublinha o erro nas frases que estão erradas e escreve a forma correta na linha abaixo. Se a frase estiver certa, escreve “Certo” na linha.

Comer mais fruta e hortícolas faz mal ao planeta.



Devemos deixar de comer carne e peixe.

Beber água é sempre uma boa escolha.

Deitar comida fora ajuda a reduzir o desperdício.

Os alimentos da época crescem naturalmente e gastam menos recursos.

Respostas

1. Errado: faz mal → Certo: faz bem ao planeta.
2. Errado: deixar de comer → Certo: devemos comer com moderação.
3. Certo.
4. Errado: ajuda a reduzir → Certo: aumenta o desperdício.
5. Certo.



Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 05

Exercício 5 – Detetives da Natureza

A WWF Portugal convida-te a ser um detetive da natureza! Sabias que todos os alimentos deixam uma pegada no planeta? Essa pegada mostra a quantidade de água, energia e transporte necessários para que os alimentos cheguem até nós. Agora é a tua vez de descobrir!



A tua missão:

Escolhe dois alimentos: um que cresce perto de ti e outro que vem de longe.

Observa, pesquisa e responde:

Onde e quando crescem?

Quantos quilómetros viajam até chegarem à tua mesa?

Têm muita embalagem ou vêm soltos?

Ficha de Atividades - Consumo Consciente

3º e 4º anos

NOME: _____

DATA: _____

Desafio 05

Exercício 5 – Detetives da Natureza

Agora, desenha na ficha os dois alimentos e faz um círculo à volta daquele que achas que é a melhor escolha para o planeta.



Mensagem final

Nesta ficha aprendeste que:

- A **alimentação sustentável** 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!

