

# PLANEIA A TUA DIETA E PROTEGE O SOLO

O QUE COMEM AS PLANTAS,  
O QUE COMES TU

## PARTE 1 – O SOLO INVISÍVEL

### Atividade de observação:

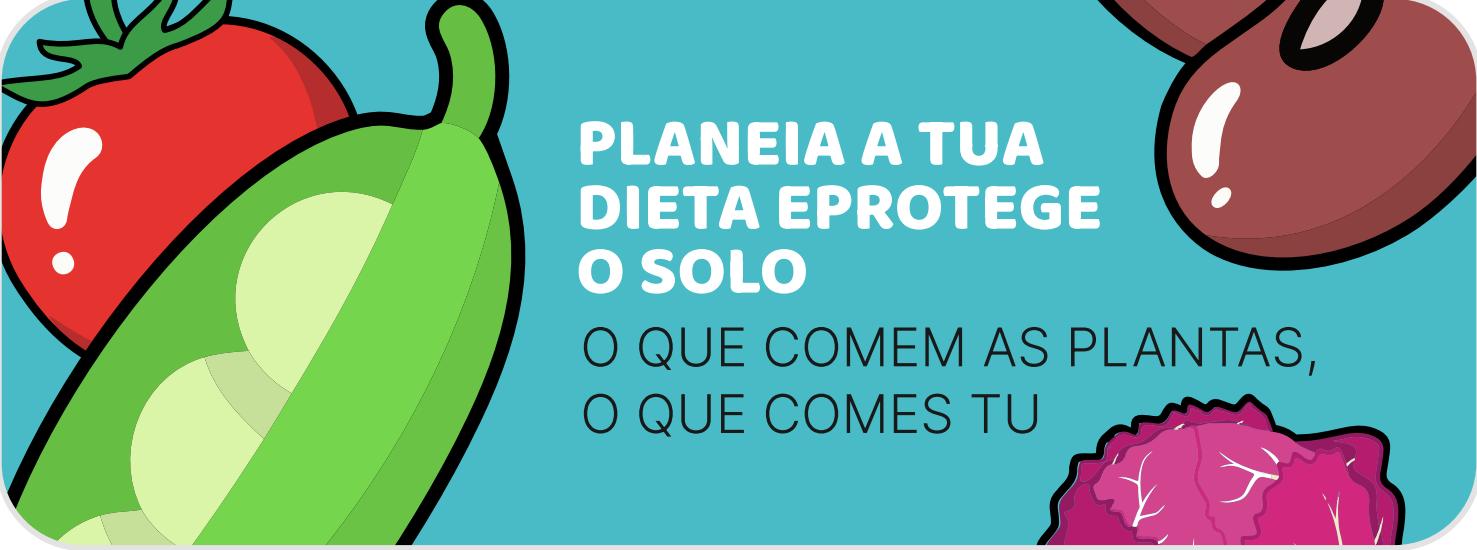
Desenha um corte de solo com raízes, minhocas e microrganismos.

Assinala o que cada um faz:

- microrganismos → reciclam nutrientes
- raízes → dão açúcares e recebem nutrientes
- minhocas → ajudam a misturar e arejar

Porque é que o solo é considerado um ecossistema vivo?





## PLANEIA A TUA DIETA E PROTEGE O SOLO

O QUE COMEM AS PLANTAS,  
O QUE COMES TU

### PARTE 2 – DO SOLO AO PRATO

Cria uma tabela com dois tipos de alimentos:

- Alimentos locais e da época (ex.: maçã em setembro, couve em janeiro)
- Alimentos que exigem mais recursos (ex.: carne de vaca, alimentos importados fora de época)

Depois responde:

- Quais destes alimentos apoiam solos saudáveis e menos poluição?
- Que escolhas podes fazer para variar a tua dieta e ajudar o planeta?



# PLANEIA A TUA DIETA E PROTEGE O SOLO

O QUE COMEM AS PLANTAS,  
O QUE COMES TU



## PARTE 3 - PLANEIA A TUA SEMANA

Usando os princípios da rotação de culturas, faz o mesmo no teu prato:

- Preenche uma grelha com 7 dias da semana.
- Em cada dia, indica uma fruta, um legume e uma proteína (leguminosa, peixe ou carne).
- O desafio é \*\*não repetir o mesmo alimento mais de 2 vezes\*\* na semana.

**DICA:** Tal como os agricultores fazem rotação de culturas para manter os solos férteis, tu podes variar a tua alimentação para ficar mais saudável e proteger o solo.

DIA	PEQUENO ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR	SNACKS	IMPACTO POSITIVO NO SOLO
Segunda-feira					
Terça-feira					
Quarta-feira					
Quinta-feira					
Sexta-feira					
Sábado					
Domingo					

## PARTE 4 - REFLEXÃO FINAL

Responde em 3 linhas:

"Se todos planearmos refeições locais, sazonais e variadas, como isso pode ajudar a manter os solos vivos e os alimentos sustentáveis?"

