



**FEE**

# GLOBAL ACTION DAYS



## GUIA DE ATIVIDADES

**2026**

22 abril - 6 maio





## PLAN'EAT & DIAS DE AÇÃO GLOBAL

Cada refeição que compartilhamos conta uma história: sobre onde vivemos, o que valorizamos e como cuidamos do nosso planeta e daqueles que nele habitam.

Como membro do projeto PLAN'EAT, a FEE incorporou esses temas à campanha Global Action Days 2026. Ao vincular o PLAN'EAT aos Global Action Days e ao nosso concurso internacional Jovens Repórteres para o Meio Ambiente, queremos mostrar que ações locais simples relacionadas à alimentação podem se transformar em algo muito maior. O tema deste ano é celebrar a segurança alimentar em todas as suas cores, culturas e histórias, e descobrir como cada prato, cada mordida e cada pessoa tem o poder de mudar a forma como nos alimentamos.



### Você sabia?

O sistema alimentar global produz um terço de todas as emissões de gases de efeito estufa — mais do que todos os carros, aviões e navios do mundo juntos. (FAO, 2021)





# Por que a meta dos Dias de Ação Global deste ano é alcançar 1 milhão de pessoas em 150 países?

Estabelecemos essa meta ambiciosa porque a alimentação sustentável é a história de todos e, quando milhões de nós agimos juntos, a mudança se torna imparável. Por meio desta campanha conjunta, esperamos:



Construir uma comunidade global de agentes de mudança, onde ideias e tradições possam circular de uma mesa para outra, ultrapassando fronteiras e gerações.



Mostre que campanhas como os Dias de Ação Global realmente pertencem a todos: jovens, famílias, escolas e comunidades de todas as regiões e origens.



Prove que a ação coletiva funciona, influenciando a forma como cultivamos, compramos, comemos e falamos sobre comida.



**Antes de começar...**  
**Inscreva-se aqui para**  
**participar**





# Como o PLAN'EAT se manifesta nas cinco atividades dos Dias de Ação Global

Cada uma das cinco atividades da campanha deste ano reflete uma parte da jornada PLAN'EAT:

Juntas, essas cinco atividades formam uma aventura gastronômica. Elas convidam todos, em qualquer lugar, a redescobrir o prazer da comida, ao mesmo tempo que ajudam a construir um mundo mais sustentável e justo.

*Portanto, agradecemos por fazerem parte desta jornada: cada refeição que preparam, cada história que partilham e cada ação que realizam ajuda a alimentar a esperança de um futuro melhor.*



## Atividade 1

**Paleta de abundância** celebra a cor, a criatividade e a alimentação sazonal.



## Atividade 3

### Receitas com Raízes

Convida os participantes a se reconectarem através da comida, compartilhando tradições e histórias que mantêm vivas as culturas de convivência em harmonia com a natureza.



## Atividade 2

### Superpoderes das Leguminosas

destaca alimentos básicos como feijões e grãos como alternativas de baixo impacto ambiental à carne.



## Atividade 4

### Mapeando minha refeição

Ajuda-nos a acompanhar o percurso dos nossos alimentos, do campo ao prato, incentivando a conscientização sobre o impacto das nossas escolhas no planeta.



## Atividade 5

### Rótulo Ecológico

É preciso que observemos com mais atenção o que compramos e comemos, compreendendo como informações claras levam a decisões mais ponderadas para a saúde pessoal e do planeta.







# ATIVIDADE 1: Paleta de Abundância

Descubra as cores da sustentabilidade e a alegria dos alimentos frescos e da estação! Nesta atividade, você é convidado a criar sua própria paleta de cores para uma refeição, celebrando o poder dos ingredientes nutritivos e locais. Explore como um prato cheio de alimentos naturalmente coloridos não só nutre o seu corpo, mas também contribui para a saúde do nosso planeta. Use a sua imaginação para criar uma refeição equilibrada e vibrante que destaque os produtos da estação e os alimentos tradicionais da sua região. Seja desenhando, preparando ou fotografando o seu prato, deixe que a sua criação mostre como cada mordida pode fazer a diferença.

**Se você gostou que tal experimentar estas atividades complementares?**

## Crianças: até 9 anos



Permita que as crianças pequenas "brinquem com a comida" e explorem as formas, cores e texturas dos alimentos, tentando combiná-los ou agrupá-los por cor ou sabor (doce/azedo etc.). A supervisão de um adulto é necessária quando se trata de alimentos pequenos para evitar o risco de engasgamento.





Peça às crianças que escolham de 3 a 4 itens do prato e contem uma história sobre esses alimentos — transforme-os em personagens da história. Incentive-as a pensar em histórias sobre comidas de diferentes culturas.





Crie uma tabela de preferências alimentares (com carinhas sorridentes ou tristes) para cada alimento, registrando as preferências das crianças e incentivando-as a refletir sobre os motivos pelos quais podem não gostar de determinado alimento. Isso as ajudará a reconhecer que cores diferentes representam nutrientes diferentes. Pergunte a elas: "Qual a cor do alimento que você come com mais frequência? Qual delas você gostaria de experimentar mais?"


## Adolescentes: 10-17 anos

 Faça uma caça ao arco-íris comestível, procurando alimentos vermelhos (bons para a saúde do coração), laranja/amarelos (sistema imunológico), verdes (ossos fortes), azuis/roxos (saúde cerebral) e brancos/marrons (energia). Pontos extras para itens sazonais ou locais.


 Mapeie fornecedores locais e sazonais de alimentos. Encontre um vendedor que ofereça a maior quantidade possível de alimentos locais ou sazonais em sua comunidade e celebre isso com ele.


 Dê cor à sua semana. Agora que você preparou um prato colorido, experimente este método em todas as refeições da semana. Converse sobre como a variedade é benéfica para a sua saúde e para o planeta.


 Imagine e crie como será a alimentação sustentável em 2035. Foque em inovação e tecnologia.


 Pergunte a um amigo ou familiar qual é o seu vegetal favorito e qual ele (a) menos gosta. Crie e compartilhe as duas ideias de refeição em enquetes nas redes sociais e peça às pessoas que votem em qual gostariam mais de comer. Depois, prepare o prato vencedor para o seu amigo ou familiar que ele (a) não poderá recusar!

## Jovens adultos: 18 anos ou mais

 Crie um guia de refeições colorido para ajudar familiares e amigos, incentivando-os a incluir receitas sazonais com pelo menos quatro cores, refeições acessíveis, minimizar o desperdício, etc.

 Pesquise pratos tradicionais, coloridos e nutritivos de todo o mundo. Ao explorar receitas globais, concentre-se em aprender e celebrar as tradições culturais com respeito. Crie seu próprio livro de receitas com uma paleta de cores global.

 Procure mercados locais ou lojas comunitárias para encontrar ingredientes frescos, nutritivos e acessíveis, de pelo menos 5 cores. Defina um orçamento e desafie-se a não ultrapassá-lo.

 Pesquise como diferentes culturas atribuem significados simbólicos às cores dos alimentos e crie um vídeo curto que conecte essas histórias a práticas e tradições de alimentação sustentável.

### **Você sabia**

*Cerca de 75% do suprimento alimentar mundial provém de apenas 12 plantas e 5 espécies animais. (FAO, 2020)*





## ATIVIDADE 2:

### Superpoderes das leguminosas

Dê destaque aos heróis de uma alimentação saudável e sustentável! Nesta atividade, você está convidado a criar ou preparar pratos deliciosos com leguminosas e grãos pequenos. De lentilhas e grão-de-bico a aveia e cevada, esses ingredientes são ricos em proteínas essenciais e têm um impacto mínimo no planeta. Use a criatividade e dê à sua refeição um nome inspirador e moderno que torne as opções à base de plantas interessantes e atraentes. Você pode até reinventar um prato favorito, transformando uma receita do dia a dia em um clássico irresistível que todos vão querer experimentar.

**Se você gostou que tal experimentar estas atividades complementares?**

#### Crianças: até 9 anos



Encha bandejas/pratos com diferentes tipos de feijões secos, lentilhas, etc., e convide as crianças a separá-los por cor ou tamanho. Esta atividade deve ser supervisionada por um adulto devido ao risco de engasgamento.



Conte histórias sobre feijões ou sementes mágicas (A Princesa e a Ervilha, João e o Pé de Feijão, etc.). Você consegue encontrar também uma história culinária ou cultural típica do seu país?



Usando cartões ilustrados/imagens ou diferentes tipos de leguminosas e grãos, peça às crianças que criem um lema divertido para cada um - "Grão-de-bico me faz feliz" ou "Feijão me faz crescer".



Invente uma canção sobre leguminosas e crie seus próprios chocalhos musicais (encha recipientes com lentilhas secas, grão-de-bico, feijão, etc.), prenda-os firmemente e agite-os para marcar o ritmo da sua canção sobre leguminosas.



Do grão ao prato: descubra como alguns grãos são moídos e triturados para produzir diferentes alimentos, como a farinha. Se possível, deixe as crianças experimentarem usar um pilão e um moedor.



Escreva uma aventura com o Feijão como amigo. Crie uma história curta sobre como os feijões rendem pratos saborosos e ajudam as pessoas a serem fortes.



## Adolescentes: 10-17 anos



**Chef Supremo de Legumes:** organize uma competição culinária em família ou na escola para criar a receita de leguminosas mais saborosa. Quem será o vencedor? Convide jurados para ajudar a escolher o prato vencedor.



**Passaporte de Leguminosas:** pesquise quais leguminosas e grãos diferentes vêm de todo o mundo.



**Crie um novo logotipo** para embalagens que ajude a mostrar por que devemos consumir mais leguminosas locais. Leguminosas e grãos geralmente são embalados em latas ou sacos (sem graça) com rótulos pouco atraentes.



**Crie uma receita** com leguminosas que utilize apenas sobras ou restos de vegetais (como cascas).



**Releitura Histórica:** pesquise receitas antigas e tradicionais para cozinhar grãos e leguminosas. Pense em maneiras de repaginar essas receitas para que se tornem populares novamente. Talvez dar ao prato um novo nome "moderno", em vez de ensopado egípcio, que tal Mingau Poderoso do Faraó? Por que algumas dessas receitas podem ter desaparecido? Como poderíamos torná-las populares novamente?



**Torne-se um jovem repórter** e investigue tópicos como: "As refeições com proteína vegetal são sempre as mais sustentáveis?". Lembre-se de compartilhar suas descobertas com amigos, familiares e, se possível, com a comunidade local ou online.

## Jovens adultos: 18 anos ou mais



**Feirinha dos Grãos:** crie um conceito de barraca de comida de rua que celebre leguminosas e grãos. Elabore um cardápio com pelo menos 3 pratos originais à base de leguminosas. Qual seria o nome da sua barraca de feira?



**Pesquise materiais naturais** derivados de leguminosas e grãos e crie uma roupa usando esses materiais que possa ser usada enquanto você prepara e come sua refeição à base de leguminosas. Inspire-se nas texturas e cores dos grãos e leguminosas da sua refeição.



**Crie um painel de ideias** para uma campanha que incentive os atletas a consumirem mais leguminosas e grãos para obterem força e resistência.

### **Você sabia**

*São necessários 1.800 litros de água para produzir apenas 1 kg de carne bovina, mas apenas 50 litros para produzir 1 kg de lentilhas. (Water Footprint Network, 2021)*



# ATIVIDADE 3: Receitas com Raízes

Celebre as histórias e tradições que nos unem à mesa. Nesta atividade, as famílias são incentivadas a passar um tempo relaxante cozinhando uma refeição que carrega significado através das gerações. Escolha uma receita querida, transmitida de geração em geração ou que reflita sua herança cultural, e preparem-na juntos, usando ingredientes frescos ou conservas locais tradicionais. Explore como aproveitar ao máximo o que já têm em casa, incluindo sobras, reduzindo o desperdício e descobrindo maneiras criativas de reinventar pratos familiares. Enquanto cozinham ou assam juntos, lembrem-se de reservar um tempo para compartilhar memórias, aprender novas habilidades e desfrutar do simples prazer de se reunir em torno de boa comida e boa conversa.

Se você gostou de Receitas com Raízes, que tal experimentar estas atividades complementares?

## Crianças: até 9 anos



Crie selos/distintivos de ajudante de cozinha para diferentes atividades, como misturar ingredientes, lavar a louça, pôr a mesa, comer toda a comida, etc. Durante o fim de semana, pense em quantos selos/distintivos diferentes cada membro da família consegue colecionar.



Enquanto cozinha, reserve um tempo para fazer uma pausa e incentive as crianças a cheirar e tocar os alimentos. Experimente comer um pouco da comida com os olhos fechados — o sabor é diferente?



Incentive as crianças a perguntarem a familiares e amigos qual é o seu vegetal favorito e, em seguida, tente garantir que ele esteja incluído em uma refeição durante o fim de semana.



Crie um livro de receitas que possa ser atualizado ao longo do tempo com todas as suas receitas de família favoritas. Adicione desenhos dos ingredientes e uma foto da refeição finalizada.



Procure uma receita para panela de cozimento lento e lembre-se de programar um tempo para verificar o cozimento. Como os ingredientes se comportam a cada vez (a cor muda?). O sabor ficou melhor porque você teve que esperar mais tempo para que cozinhasse?



Refeição com sobras: no final de semana, dê uma olhada nos seus armários e prepare uma refeição com aquele alimento que você provavelmente jogaria fora. Essa pode ser a sua obra-prima gastronômica do fim de semana!



## Adolescentes: 10-17 anos



Imagine que você é um Chef na TV: grave você e seus familiares cozinhando a refeição e entreviste-os enquanto cozinham, fazendo perguntas sobre por que essa refeição é importante para eles.



Após a refeição, reserve cinco minutos para refletir sobre o que você comeu. De qual parte da refeição você mais gostou? Pense no porquê de você valorizar a sua comida e apreciar a sua família.



Laboratório de Cozinha: prepare um alimento, como pão, ou siga uma receita em que os ingredientes sofram alterações visuais. Pesquise por que e como essas alterações ocorrem e qual o processo científico por trás disso.



Crie uma revista de receitas tradicionais que você possa compartilhar com familiares e amigos e incentive-os a contribuir com suas receitas favoritas.



Resgate de receitas – escolha uma refeição tradicional de uma década anterior a 2000 e recrie-a durante o fim de semana. Gostou? Discuta em família por que essa refeição pode ter se tornado menos popular.



Faça uma auditoria dos alimentos que você consome durante o fim de semana: quanta embalagem foi usada, de onde vêm os ingredientes, quanto lixo foi gerado etc. Ao final do fim de semana, revise tudo e procure, em família, maneiras de se alimentar de forma mais sustentável.

### Você sabia

Cerca de 931 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas todos os anos – o suficiente para encher 23 milhões de caminhões. (PNUMA, 2023)



## Jovens adultos: 18 anos ou mais



Podcast "À Mesa de Jantar" - grave uma conversa em áudio enquanto cozinha e faça perguntas aos membros da família, como "Qual era o seu prato favorito quando criança?", "Por que cozinhar juntos é importante?", "Por que os alimentos da estação têm um sabor melhor?".



Crie uma árvore genealógica alimentar que mostre como os pratos favoritos dos seus familiares mudaram ao longo das gerações (ou será que não?). *Incentive a narrativa multicultural convidando familiares que moram no exterior ou em outras regiões para contribuir com seu podcast ou árvore genealógica culinária.*



Sentados juntos, passem os primeiros 5 minutos da refeição em silêncio, concentrando-se em cada mordida e nos aromas, e reservem um tempo para apreciar a comida. Ao final da refeição, cada um compartilha uma lembrança especial relacionada à comida e à família.





## ATIVIDADE 4: Mapeando minha refeição

Descubra como cada refeição nos conecta a pessoas, lugares e ao planeta. Nesta atividade, você é convidado a explorar a jornada do seu alimento, desde sua origem até o seu prato. Escolha uma refeição que você goste e crie um grande mapa ilustrado ou um mural mostrando de onde vem cada ingrediente e como ele chegou até você. Reflita sobre a pegada de carbono e os recursos envolvidos na produção do alimento e considere como pequenas escolhas, como optar por produtos locais e da estação, podem ajudar a proteger o nosso meio ambiente.

Se você gostou que tal experimentar estas atividades complementares?

### Crianças: até 9 anos



De onde veio meu lanche? Mostre imagens de lanches comuns para crianças e peça a elas que desenhem ou digam de onde acham que o lanche vem.



Leia uma pequena história sobre a jornada de uma fruta ou legume e, em seguida, peça às crianças que desenhem sua parte favorita da história.



Dê adesivos às crianças para mostrarem a origem dos alimentos em um mapa-múndi.



Passaporte no meu prato: crie um modelo de livreto básico com um alimento local e sazonal diferente em cada página. Todos os dias que a criança comer esse alimento, ela ganha um carimbo (carinha sorridente) no seu passaporte no prato.








20 perguntas sobre comida - brinque de um jogo em que as crianças pensam em uma fruta e, usando apenas 20 perguntas de sim ou não, as outras crianças têm que adivinhar qual fruta elas estão pensando.






Identifique o alimento que percorreu a maior distância para chegar ao seu prato. Depois de consumir esse alimento, tente encontrar alternativas locais. Comprometa-se a trocar por essa alternativa local na próxima vez que for ao supermercado.

## Adolescentes: 10-17 anos

-  Transforme sua história gastronômica do projeto "Mapeando Minha Refeição" em uma história em quadrinhos.
-  Local vs. Global: compare a aparência, a embalagem, a distância percorrida e o sabor de uma versão local e de uma versão importada do mesmo alimento (por exemplo: uma maçã).
-  Pesquise e experimente diferentes maneiras de conservar frutas, legumes e hortaliças da estação para que possam ser apreciados durante todo o ano. Da conserva à cura, da fermentação à secagem, avalie o que funciona melhor e crie um guia prático para compartilhar com amigos e familiares.
-  Escolha uma de suas refeições favoritas e reinvente-a usando apenas ingredientes da região. Se a comida pudesse falar, imagine as histórias de viagem que um alimento no seu prato poderia contar. Por exemplo, o que ele viu, onde esteve, que meio de transporte usou e qual a sua "idade"?
-  Crie um clube de debates sobre ética alimentar com discussões mensais e troca de receitas. O primeiro debate poderia ser: "Comprar produtos locais é sempre melhor? Que outros fatores importam?"



## Jovens adultos: 18 anos ou mais

-  Desafio do Mapa Alimentar: por uma semana coma apenas alimentos cultivados e produzidos na sua região!
-  Crie um novo jogo de tabuleiro que acompanhe a jornada dos alimentos e ajude os jogadores a fazer escolhas alimentares mais nutritivas e sustentáveis.
-  Como nossas escolhas alimentares afetam pessoas que nunca conhecemos? Pense na quantidade de água que pode ter sido usada na produção, nas condições de trabalho dos trabalhadores e nos produtos químicos que podem ter sido utilizados para ajudar no cultivo ou na conservação dos alimentos.

### Você sabia?

*Em média, uma refeição percorre mais de 2.400 km da fazenda ao prato.  
(Nature Food, 2022)*





## ATIVIDADE 5: Rótulo Ecológico

Ajude as pessoas a fazerem escolhas que sejam boas para a saúde delas e para o planeta. Nesta atividade, você está convidado a criar uma campanha de conscientização que mostre como uma rotulagem clara e honesta pode inspirar hábitos alimentares sustentáveis. Escolha um produto saudável e ecológico, como uma caixa de vegetais da estação e crie uma embalagem que conte a história desse produto. Inclua detalhes importantes sobre nutrição, a origem dos ingredientes e por que o produto é uma escolha melhor para as pessoas e para a natureza. Use ferramentas como o Índice Nutricional, a Classificação de Valores Diários (CVD), os Valores Diários de Referência ou outros símbolos na frente da embalagem para ajudar todos a entenderem o que está dentro da embalagem!

**Se você gostou que tal experimentar estas atividades complementares?**

### Crianças: até 9 anos



Dê às crianças uma variedade de alimentos (ou fotos deles) e peça que elas os separem, decidindo se vão para a cesta de alimentos naturais (mais crus) ou para a cesta de alimentos menos naturais (mais processados).



Peça às crianças que deem nome para uma fruta ou legume, como por exemplo, Claudia, a cenoura. Durante o resto do dia, as crianças devem pensar em todos os benefícios dessa fruta ou legume e por que ela é sua amiga saudável.



Mostre às crianças imagens das embalagens de diversos alimentos e, em seguida, peça que levantem a mão se acharem que o alimento na embalagem terá um sabor agradável. Explore com elas o motivo dessa opinião (as cores, os gráficos etc.).



Peça às crianças que criem sua própria caixa de lanches saudáveis e saborosos para levar em um piquenique. Cada caixa deve conter 5 lanches. Peça às crianças que expliquem por que escolheram cada um dos lanches.





Peça às crianças que listem todos os motivos pelos quais alguns alimentos não precisam de embalagem - por que isso acontece?





Peça às crianças que desenhem um mascote para seu lanche saudável favorito, que ajude a incentivar todos os seus amigos e familiares a gostarem desse lanche!


## Adolescentes: 10-17 anos


 Escolha 5 itens aleatoriamente da despensa e, em seguida, classifique-os do mais processado ao menos processado com base nos aditivos, como açúcar e sal adicionados. Primeiro desafio: você consegue encontrar essas informações no rótulo?

 Recolha todas as embalagens de plástico que envolveram os seus alimentos durante 3 dias. Depois de fazer isso, reflita se as embalagens de plástico eram mesmo necessárias. Será que poderia ter sido utilizado um material de embalagem diferente e mais sustentável? O que pode ser feito com as embalagens de plástico agora que não irão para aterros sanitários, ou para o lixo?

 Crie uma embalagem sustentável e segura para alimentos, para a refeição de leguminosas que você preparou em uma atividade anterior.

 Escolha seu alimento processado favorito e pesquise a origem dos ingredientes, as etapas de processamento e o impacto desse alimento na saúde e no meio ambiente. Ele ainda será seu alimento processado favorito depois dessa pesquisa?

 Comida Rápida e Fresca - crie uma refeição rápida que seja saudável tanto para o planeta quanto para a sua saúde. Como você promoveria essa nova opção de comida rápida e fresca em um mercado competitivo?


 Escolha um alimento processado popular e investigue como seus ingredientes, tamanho, formato, embalagem etc. mudaram ao longo do tempo. Por que você acha que essas mudanças ocorreram e elas foram para melhor?


### Você sabia?


*Mais de 3 bilhões de pessoas não têm condições de ter uma alimentação saudável. Ao mesmo tempo, 1 em cada 3 adultos está acima do peso ou obeso. (FAO, 2023)*




## Jovens adultos: 18 anos ou mais

 A rotulagem com as cores de semáforos, funciona? Crie um vídeo curto sobre este tema e use-o para iniciar uma discussão com seus amigos nas redes sociais.

 Desafio do Jantar Sustentável - Convide amigos ou familiares para um jantar saudável, sustentável e com baixa pegada de carbono, enquanto exploram a nutrição e a rotulagem dos alimentos. Discutam por que escolheram cada item no prato e se consideram que as informações nutricionais de cada um são precisas.

 Pesquise como diferentes países rotulam seus alimentos: qual o nível de transparência dos produtores e fabricantes em relação ao conteúdo e ao valor nutricional?

 Entreviste uma loja local sobre como eles promovem opções de alimentos saudáveis e sustentáveis em seu estabelecimento.



# GLOBAL ACTION DAYS



22 abril - 6 maio 2026

Saiba mais e participe aqui:

<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Contato:

Lee Wray-Davies  
Diretor de Educação  
[lee@fee.global](mailto:lee@fee.global)



PLAN'EAT

