



Do campo ao prato: Que caminho meu alimento percorreu?



60 minutos



A partir de 6 anos de idade.

Objetivo comportamental: Compreender os sistemas alimentares para fazer escolhas alimentares responsáveis.

Introdução

Esta aula tem como objetivo apresentar aos alunos o conceito da cadeia de abastecimento alimentar, mostrando como os alimentos do dia a dia viajam do campo ao prato. Muitos alunos podem desconhecer as etapas, a energia e os recursos envolvidos para que o alimento chegue até eles. Ao decompor o sistema em produção, processamento, embalagem, transporte, varejo e consumo, os alunos começam a perceber os impactos ambientais e sociais ocultos das escolhas alimentares.

Esta aula incentiva a reflexão crítica sobre os benefícios de consumir alimentos locais, reduzir a distância percorrida pelos alimentos, apoiar o comércio justo e diminuir o desperdício. Por meio de atividades práticas e envolventes de mapeamento, os alunos desenvolvem o pensamento sistêmico e exploram ações realistas que podem tomar — individual e coletivamente — para construir um sistema alimentar mais sustentável.

Objetivos de aprendizagem

Os alunos serão capazes de:

- Descrever as principais etapas da cadeia de abastecimento alimentar, desde a produção até o consumo.
- Identificar os impactos ambientais e sociais em cada etapa do sistema alimentar.
- Reconhecer o valor dos alimentos locais e sazonais na redução das emissões relacionadas à distância percorrida pelos alimentos, mantendo seu valor nutricional.
- Sugerir ações que eles podem adotar para apoiar um sistema alimentar mais sustentável.

Técnicas de mudança de comportamento



Avaliação



- Formativa: Mapeamento e discussões sobre a cadeia alimentar.
- Somativa: O pôster ou fluxograma que mostra a jornada de um alimento com as ações de sustentabilidade destacadas demonstrará a compreensão dos alunos.
- Reveja o compromisso deles e discuta-o periodicamente.

Extensões opcionais



- Visite uma fazenda local ou convide um palestrante de uma empresa alimentícia da região.
- Pesquise a distância percorrida pelos alimentos e calcule o trajeto de um almoço escolar típico.
- Compare os calendários sazonais de frutas e vegetais.

Materiais necessários



- Ficha de atividades – Anexo B
- Infográficos sobre “Do campo ao prato” (ver recursos abaixo).
- Vídeos que exploram o percurso dos alimentos por trás do prato típico do seu país.

Recursos de apoio para professores



- Ficha informativa do PLAN'EAT: “Entendendo o Sistema Alimentar” e “Entendendo a Pegada Alimentar”
- Série de vídeos "Do Campo ao Garfo: A Jornada do Seu Alimento" Canal do YouTube "Do Campo ao Garfo"
- Mapa do sistema alimentar - Nourish: <https://www.nourishlife.org/teach/food-system-tools/>

Estrutura da aula e atividades

1 Fase de introdução (20 min)

- Exiba um vídeo para oferecer uma visão clara e envolvente sobre o percurso dos alimentos. Selecione vídeos que estejam disponíveis localmente (por exemplo, documentários sobre agricultura regional ou redes de distribuição de alimentos), pois são preferíveis por trazerem maior relevância ao contexto local.
- Utilizando técnicas apropriadas, como flashcards, peça aos alunos que mapeiem o percurso de alimentos comuns (por exemplo: maçã, queijo, pão) até suas etapas, do campo ao garfo: produção: processamento, embalagem, transporte, distribuição (atacado), venda (varejo), consumo doméstico e descarte.
- Converse com os alunos sobre até que ponto esse alimento viajou e quais recursos foram utilizados (por exemplo: água, combustível, eletricidade, embalagens) e quais resíduos foram gerados (por exemplo: plástico, alimento estragado, emissões).

Exemplos de perguntas:

- Até onde você acha que esse alimento viajou?
- Qual etapa você acredita que usa mais energia ou gera mais resíduos? Por quê?
- Esse alimento poderia ter sido cultivado ou produzido mais próximo da sua região?
- O que você poderia fazer diferente da próxima vez para reduzir o impacto ambiental desse alimento?

2 Fase de exploração: Construir um mapa da cadeia alimentar (20 minutos)

- Divida os alunos em pequenos grupos e peça, por exemplo, que:
 - Escolham um alimento (por exemplo: banana, barra de chocolate, queijo).
 - Criem uma representação visual da cadeia “do campo ao prato”.
 - Anotem os impactos ambientais em cada etapa.
- Comparem também a cadeia alimentar de uma versão local e de uma versão importada do mesmo alimento.

3 Fase de aplicação: Ação para apoiar cadeias alimentares sustentáveis (20 min)

- Peça aos alunos que revisem as informações e discutam maneiras pelas quais podemos apoiar sistemas alimentares mais justos e sustentáveis. Ajude-os a apresentar formas de incentivar as seguintes ações:
 - Consumir alimentos locais e da estação.
 - Reduzir o desperdício de alimentos em casa e na escola.
 - Apoiar feiras de produtores ou marcas sustentáveis.
 - Fazer perguntas sobre a origem dos alimentos no momento da compra.
- Peça que escrevam ou desenhem uma ação com a qual se comprometem. Solicite que registrem uma ação específica e realista que podem realizar esta semana para reduzir o impacto ambiental da sua alimentação. “Meu compromisso: Esta semana, eu vou...”

Termos-chave

Sistema alimentar: o conjunto de atividades, pessoas, recursos e instituições envolvidos na produção, processamento, distribuição, consumo e descarte de alimentos, bem como os resultados dessas atividades (econômicos, sociais, de saúde e ambientais).



Cadeia de abastecimento alimentar: Todas as etapas pelas quais os alimentos passam desde a produção até o consumidor — como agricultura, processamento, armazenamento, transporte, varejo e serviços de alimentação — com foco principalmente no fluxo físico dos alimentos e na logística relacionada.



Do campo ao prato: A jornada dos alimentos desde a produção agrícola ("a fazenda") até o consumo ("o prato"), frequentemente usada para destacar a rastreabilidade, a segurança alimentar, a sustentabilidade e cadeias de abastecimento mais curtas ou mais transparentes.



Anexo B

Ficha de trabalho do aluno: Mapeando a jornada da minha alimentação

Nome: _____

Data: _____

Item alimentar: _____

A tabela abaixo ajudará você a mapear a jornada de um alimento. Para cada etapa, descreva brevemente onde o processo ocorreu, quais recursos foram utilizados (por exemplo: água, combustível, eletricidade, embalagem) e quais tipos de resíduos foram gerados (por exemplo: plástico, alimentos estragados, emissões).

Etapa "Do campo ao prato"

Onde o processo ocorreu
(Cidade/Região/País)

Recursos utilizados

Resíduos Gerados

	Etapa "Do campo ao prato"	Onde o processo ocorreu (Cidade/Região/País)	Recursos utilizados	Resíduos Gerados
Produção (Fazenda)				
Processamento				
Embalagem				
Transporte				
Atacado				
Varejo				
Lar/ Consumo				
Descarte/ Resíduos				

Anexo C

Sugestões para discussão

Agora que você rastreou o percurso do seu alimento e refletiu sobre o que esteve envolvido em cada etapa, pense em como suas escolhas alimentares pessoais se conectam com sistemas ambientais e sociais mais amplos. Seu alimento faz parte de uma rede global – mas suas escolhas podem ajudar a tornar essa rede mais sustentável.

Até onde você acha que esse alimento viajou?

Qual etapa você acha que utilizou mais energia ou gerou mais resíduos? Por quê?

Esse alimento poderia ter sido cultivado ou produzido mais próximo da sua região?

O que você poderia fazer de diferente da próxima vez para reduzir o impacto ambiental desse alimento?

Apêndice C

Sugestões para discussão

Agora que você rastreou a jornada do seu alimento e refletiu sobre o que aconteceu em cada etapa, pense em como suas escolhas alimentares pessoais se conectam com sistemas ambientais e sociais mais amplos. Sua comida faz parte de uma rede global, mas suas escolhas podem ajudar a tornar essa rede mais sustentável.

Até que distância
você acha que
esse alimento
viajou?

Em sua opinião, qual
etapa consumiu mais
energia ou gerou mais
resíduos? Por quê?

Será que esses
alimentos poderiam
ter sido cultivados
ou produzidos mais
localmente?

O que você poderia
fazer de diferente
para reduzir o
impacto ambiental
desse alimento da
próxima vez?
