

FoodPrint: Qual é a pegada ecológica dos meus alimentos?



60 minutos



Idade recomendada: 12 anos ou mais

Objetivo comportamental: Fazer escolhas alimentares ambientalmente sustentáveis.

Introdução

Esta aula tem como objetivo apresentar aos alunos o conceito de pegada alimentar, ajudando-os a compreender como a produção, o transporte e o consumo de alimentos impactam o meio ambiente, as pessoas e as comunidades. Esta aula pode ser integrada ao plano de aula “Do Campo ao Prato”, que explora a origem dos alimentos, compara opções locais e importadas e reflete sobre como as escolhas alimentares diárias podem contribuir para sistemas alimentares mais sustentáveis e justos.

Objetivos de aprendizagem

- Os alunos serão capazes de:
- Definir e explicar o conceito de pegada alimentar (emissão de carbono, uso de água e terra).
- Identificar alimentos com alta e baixa pegada ecológica usando ferramentas e conjuntos de dados simples.
- Propor pequenas ações para reduzir o impacto ambiental de suas dietas.

Técnicas de mudança de comportamento



Avaliação



- **Formativa:** As tarefas de classificação em grupo e as discussões indicarão a compreensão dos conceitos. Os resultados das trocas de alimentos confirmarão a compreensão e a aplicação prática.
- **Somativa:** Um compromisso individual confirmará o acordo e a intenção do aluno.

Extensões opcionais



- Calcule a pegada ecológica de um almoço escolar.
- Investigue o impacto ambiental dos alimentos processados em comparação com os alimentos frescos.
- Elabore um "Plano de Refeições Semanal com Baixo Impacto Ambiental".

Materiais necessários



- Cartões com imagens ou alimentos reais, por exemplo: bife, hambúrguer, lentilhas, queijo, arroz, bananas.
- Cartas sobre a pegada dos alimentos e jogo de tabuleiro.
- Fichas de atividades para classificação (ranking).

Recursos de apoio para professores



- [Our Word in Data - Impactos Ambientais dos Alimentos:](https://ourworldindata.org/explorers/food-footprints)
<https://ourworldindata.org/explorers/food-footprints>
- [Eaternity - Soluções Alimentares Sustentáveis para Ação Climática:](https://eaternity.org/)
<https://eaternity.org/>
- [WWF Livewell - Calculadora de Pegada Ecológica:](https://footprint.wwf.org.uk/) <https://footprint.wwf.org.uk/>
- Cartão de pegada alimentar
- Ficha informativa do PLAN'EAT: "Compreendendo as pegadas alimentares" e "Compreendendo os sistemas alimentares".

1 Fase de introdução (30 min)

- Explique o conceito de pegada alimentar e como a alimentação impacta o meio ambiente por meio das emissões de carbono e do uso da terra e da água.
- Mostre as imagens de vários alimentos comuns e peça aos alunos que agrupem os alimentos em categorias (baixa, média ou alta pegada ecológica) Anexo B.
- Discuta por que eles acham que agruparam um determinado alimento em uma categoria específica.
- Apresente um infográfico sobre a pegada ecológica de diversos alimentos. Discuta as três categorias principais no cálculo da pegada alimentar e explique por que elas são importantes.
- Pergunte se algum dado os surpreendeu e, em caso afirmativo, por quê?

2 Fase de exploração: Investigação da refeição (20 min)

- Peça aos alunos que trabalhem em grupos de 4 ou 5.
- Convença-os a concordar com uma refeição que a maioria deles costuma consumir.
- Peça aos alunos que estimem o tamanho da porção e as três pegadas nutricionais. Se um alimento não estiver incluído na lista apresentada na ficha informativa, incentive os alunos a usar calculadoras de pegada nutricional online, como Our Word in Data, Eaternity ou WWF Livewell.
- Peça aos alunos que discutam e classifiquem as refeições em seus grupos, da que tem maior impacto ambiental à que tem menor.
- Discuta os padrões que emergem entre os grupos (por exemplo: produtos de origem animal versus vegetal, produtos locais versus importados).

3 Fase de aplicação: Ação para reduzir a sua própria pegada ecológica (10 minutos)

- Peça aos alunos que explorem algumas pequenas substituições que poderiam fazer para reduzir a pegada alimentar e compartilhem com a turma. Incentive-os a usar os grupos alimentares recomendados pela Comissão EAT-Lancet como guia. Eles podem explorar substituições dentro e entre essas categorias:
 - Reduzir o consumo de carne vermelha e substituir por leguminosas ou proteínas vegetais (por exemplo: feijão, lentilha, tofu).
 - Escolher cereais integrais (por exemplo: aveia, arroz integral) em vez de cereais refinados ou processados.
 - Optar por frutas e vegetais da estação em vez de opções importadas ou embaladas.
 - Substituir bebidas açucaradas por água ou bebidas sem açúcar.
- Peça que escrevam ou desenhem um compromisso em seus cadernos para reduzir sua pegada alimentar.

Termos-chave

Pegada Ambiental: mede os impactos que as atividades humanas exercem sobre o meio ambiente, expressa por indicadores como emissões de gases de efeito estufa, uso da terra, uso da água, consumo de energia, poluição e impactos sobre a biodiversidade, considerando todo o ciclo de vida de um produto, serviço, dieta ou sistema.



Pegada Social: é uma medida do impacto que nossas escolhas e atividades têm sobre as pessoas e comunidades, avaliando aspectos como direitos humanos, condições de trabalho, saúde e segurança, bem-estar, equidade social e impactos econômicos, considerando todo o ciclo de vida de um produto, serviço ou sistema.



Anexo B

Ficha de trabalho do aluno: Avaliando a pegada ecológica dos alimentos

Nome: _____

Aula: _____

Data: _____

**Alimentos de
uma refeição**

**Emissão de
carbono**

Uso da terra

Uso da água

-  Alto
-  Médio
-  Baixo

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?

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

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

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

Anexo 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?

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

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?
