

# NUTRIÇÃO ÉTICA



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0



Co-financiado pela  
União Europeia

Uma jovem chamada Maya foi ao mercado dos  
lavradores com a sua avó a Sr.ª Jenkins

Avó, porque é que tu  
compras sempre a fruta e  
os vegetais no mercado  
em vez do supermercado.

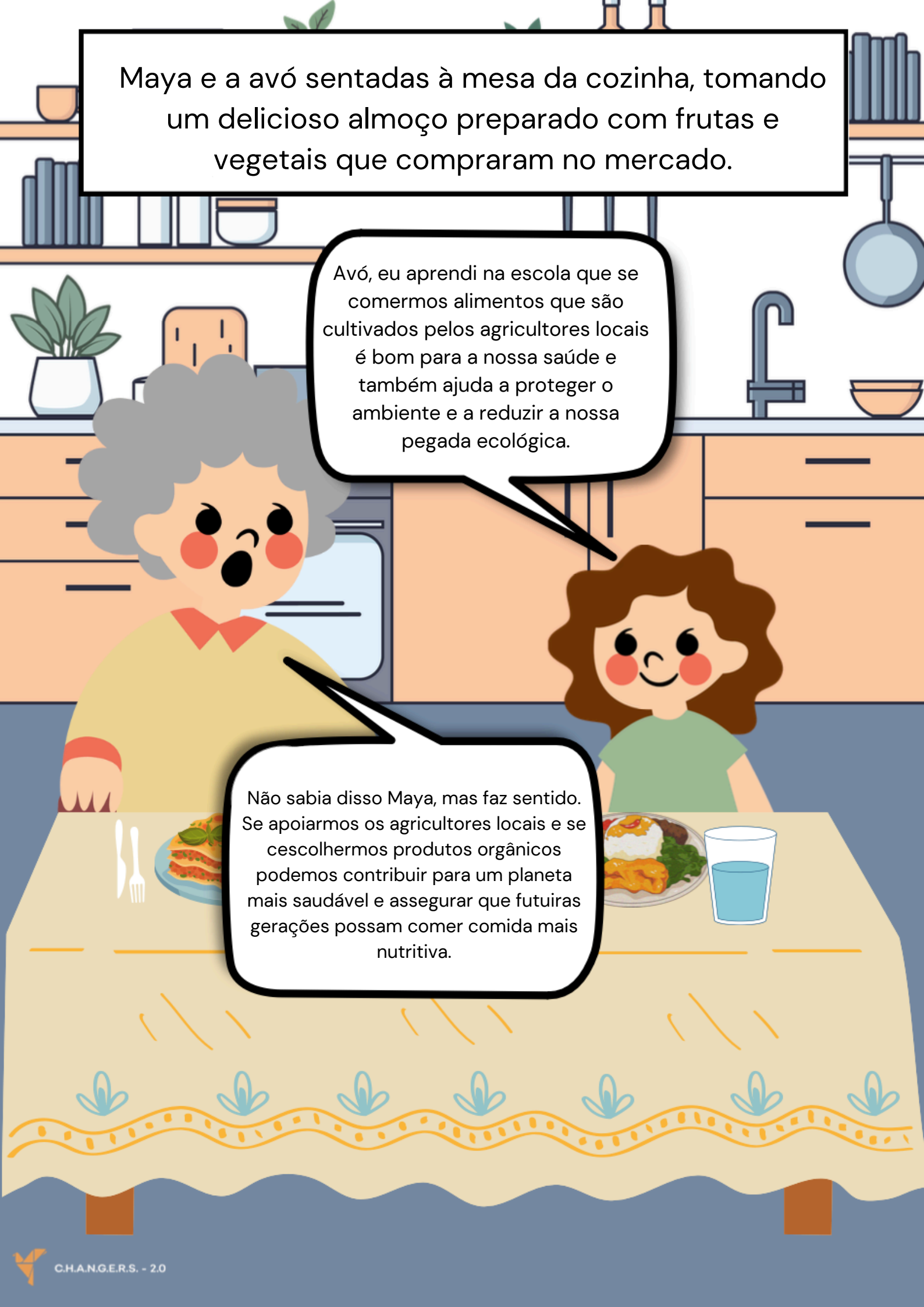
Bem, Maya,  
porque as frutas  
e os vegetais são  
cultivados pelos  
nossos vizinhos  
e sabem muito  
melhor.

Maya aproxima-se  
de um vendedor Sr.  
Smith, que vende  
fruta e vegetais  
orgânicos.

Olá Maya, eu prefiro  
orgânico porque faz  
melhor à saúde das  
pessoas. Eu não uso  
pesticidas ou outros  
químicos que possam  
fazer mal à terra e às  
pessoas.

Sr. Porque é que  
você escolhe  
produzir fruta e  
vegetais  
orgânicos?





Maya e a avó sentadas à mesa da cozinha, tomando um delicioso almoço preparado com frutas e vegetais que compraram no mercado.

Avó, eu aprendi na escola que se comermos alimentos que são cultivados pelos agricultores locais é bom para a nossa saúde e também ajuda a proteger o ambiente e a reduzir a nossa pegada ecológica.

Não sabia disso Maya, mas faz sentido. Se apoiarmos os agricultores locais e se escolhermos produtos orgânicos podemos contribuir para um planeta mais saudável e assegurar que futuras gerações possam comer comida mais nutritiva.

# Maya olha inspirada

Eu quero aprender a cultivar os meus vegetais como o Sr. Smith, um dia. Dessa forma eu também vou cuidar do ambiente e comer saudável para sempre.



## A tua vez

- Porque é que tu achas que é importante apoiarmos os agricultores locais ?
- Quais as formas de encorajar mais pessoas a escolher práticas de alimentação saudável?
- Qual é o papel da educação no que diz respeito à promoção de práticas de consumo de alimentos sustentáveis nas gerações mais jovens que não estão familiarizadas com a vida rural, como demonstrado pela Maya e pelo seu desejo de contribuir para a mudança.

