### **Tutorial Hands-On - Unidade 1: Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis**

#### **Ferramentas que Vamos Utilizar:**

Para esta atividade, utilizaremos o **Google Colab** como nosso ambiente de desenvolvimento. O Google Colab é uma plataforma gratuita baseada em nuvem que permite que você escreva e execute código Python diretamente no seu navegador.

**Como acessar o Google Colab:**

1. Acesse o site: Google Colab.
2. Faça login com sua conta Google.
3. Crie um novo notebook clicando em "Novo Notebook" na página inicial.
4. Uma vez com o notebook aberto, você poderá começar a programar!

Agora que você já sabe como acessar o Google Colab, vamos para a nossa atividade!

### **Objetivo da Atividade:**

Ao longo da disciplina, vamos construir um **Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis**, um programa que ajuda o usuário a planejar refeições que sejam saudáveis e sustentáveis, reduzindo o desperdício de alimentos e promovendo uma alimentação balanceada.

Nesta primeira unidade, você vai desenvolver a parte inicial desse sistema, focando na exibição de mensagens importantes sobre alimentação saudável e sustentável. A ideia é começar a familiarizar-se com o uso de print() e variáveis básicas em Python.

### **Passo a Passo:**

#### **Passo 1: Exibindo uma Mensagem de Boas-Vindas**

Neste primeiro passo, você vai exibir uma mensagem de boas-vindas ao usuário, algo que faça sentido dentro do contexto de um sistema de planejamento de refeições.

1. Rode o código abaixo no Google Colab e veja o que aparece.

print("Bem-vindo ao Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis!")

1. **Agora** adicione um **comentário** explicando o que este código está fazendo. Um comentário em Python é adicionado com o símbolo # antes do texto. Por exemplo:

# Comentário: Exibe uma mensagem de boas-vindas ao usuário

#### **Passo 2: Explicando a Importância de uma Alimentação Saudável**

Agora que você já deu as boas-vindas, é hora de exibir uma mensagem explicando a importância de uma alimentação saudável e sustentável.

Acrescente duas **novas mensagens para exibir na tela:**

1. "Uma alimentação saudável e sustentável é essencial para o bem-estar e para a preservação do meio ambiente."
2. "Dica: Planeje suas refeições com antecedência para evitar o desperdício."

Utilize o print() para isso.

#### **Passo 3: Adicionando uma quebra de linha entre as mensagens**

Você já exibiu algumas mensagens, mas pode ser que elas apareçam uma logo após a outra. Vamos deixar o layout mais organizado.

1. Modifique o código anterior para incluir uma linha em branco entre as mensagens. Dica: O código '\n' dentro do texto cria uma linha em branco.
2. Use o print() para criar uma “linha decorativa” entre as mensagens, como:

print("------------------------------")

#### **Passo 4: Personalizando a Mensagem**

Agora que você já dominou o básico, tente personalizar as mensagens para que o sistema fique mais interessante para o usuário.

1. Adicione uma variável chamada nome\_do\_usuario e utilize-a para personalizar a mensagem de boas-vindas.

# Personalizando a mensagem de boas-vindas

nome\_do\_usuario = "João" # Troque pelo seu nome

print("Bem-vindo, " + nome\_do\_usuario + ", ao Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis!")

A variável nome\_do\_usuario armazena o nome do usuário e é utilizada na mensagem de boas-vindas.

Você concluiu o primeiro passo no desenvolvimento do **Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis**. Na próxima unidade, você vai aprender como criar uma lista de ingredientes e como sugerir uma refeição sustentável com base nesses ingredientes!

**Passo 5: Salvando o Código**

Ótimo trabalho! Você concluiu o primeiro passo no desenvolvimento do Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis. Na próxima unidade, você vai aprender como criar uma lista de ingredientes e como sugerir uma refeição sustentável com base nesses ingredientes.

**Importante:** Não se esqueça de salvar o código que você acabou de desenvolver, pois você vai precisar dele nas unidade seguintes para continuar aprimorando o sistema de planejamento de refeições. No Google Colab, você pode salvar seu notebook clicando em **Arquivo > Salvar no Drive** ou baixando-o em **Arquivo > Fazer download como .ipynb** para mantê-lo em seu computador.

### **Gabarito**

# Exibindo uma mensagem de boas-vindas ao usuário

print("Bem-vindo ao Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis!")

# Explicando a importância da alimentação saudável e sustentável

print("Uma alimentação saudável e sustentável é essencial para o bem-estar e para a preservação do meio ambiente.")

# Dica de como reduzir o desperdício de alimentos

print("Dica: Planeje suas refeições com antecedência para evitar o desperdício.")

# Explicando a importância da alimentação saudável e sustentável

print("Uma alimentação saudável e sustentável é essencial para o bem-estar e para a preservação do meio ambiente.\nDica: Planeje suas refeições com antecedência para evitar o desperdício.")

# Explicando a importância da alimentação saudável e sustentável

print("Uma alimentação saudável e sustentável é essencial para o bem-estar e para a preservação do meio ambiente.")

# Exibindo uma linha decorativa

print("------------------------------")

# Dica de como reduzir o desperdício de alimentos

print("Dica: Planeje suas refeições com antecedência para evitar o desperdício.")

# Personalizando a mensagem de boas-vindas com o nome do usuário

nome\_do\_usuario = "João"

print("\nBem-vindo, " + nome\_do\_usuario + ", ao Sistema de Planejamento de Refeições Sustentáveis!")