



Caçador/a de Açúcar Oculto

OBJETIVO

Aprender a **detetar açúcar oculto** nos alimentos do dia a dia, interpretar rótulos e testar **trocas inteligentes** para reduzir o consumo de açúcares adicionados, sem perder prazer nem qualidade alimentar.

A TUA MISSÃO

Durante **7 dias**, investiga o açúcar presente em alimentos que consumes com frequência e experimenta alternativas naturalmente menos doces.

Passo 1 — Escolhe os alimentos

Seleciona **5 alimentos** do teu dia a dia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Passo 2 — Lê o rótulo com atenção

Para cada alimento, identifica:

Alimento	Açúcares totais (g/100 g)	Açúcares adicionados	Tipo de adoçante
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	
		☐ sim ☐ não	

(Atenção a nomes como sacarose, glucose, frutose, xarope, mel, concentrado de fruta ou adoçantes artificiais.)



Passo 3 — Surpreende-te

Responde:

- Qual foi o alimento com mais açúcar?

- Algum resultado te surpreendeu? Porquê?

Passo 4 — Duas trocas inteligentes

Escolhe **duas substituições** por opções naturalmente menos doces:

1. _____

2. _____

(ex.: iogurte aromatizado → iogurte natural + fruta; cereais açucarados → flocos de aveia; bebida açucarada → água ou infusão)

Passo 5 — Observa durante 7 dias

Após uma semana, avalia:

- Como te sentiste em termos de energia?

- Notaste diferenças na saciedade, humor ou paladar?

REFLEXÃO FINAL

O que mudou na tua forma de olhar para o **açúcar nos alimentos** depois deste desafio?



DICA FOODWISELAB

Reduzir o açúcar ajuda o paladar a **reaprender sabores naturais**. Pequenas trocas, quando repetidas, fazem uma grande diferença ao longo do tempo.