



## Do Campo ao Prato: Como se Transforma o Arroz?

### OBJETIVO

Compreender as **etapas de transformação do arroz**, desde o grão colhido até às diferentes formas que chegam à tua mesa, e perceber como essas transformações influenciam o valor nutricional.

### A TUA MISSÃO

Escolhe **um tipo de arroz** que consumas habitualmente e acompanha o seu percurso desde o campo até ao prato.

#### Passo 1 — Identifica o arroz

- **Tipo de arroz:** ☐ branco ☐ integral ☐ vaporizado ☐ outro \_\_\_\_\_
- **Produto que costumavas consumir:** \_\_\_\_\_

#### Passo 2 — Do arroz em casca ao arroz que comes

Ordena ou assinala as etapas da transformação:

- ☐ Colheita do arroz em casca (paddy)
- ☐ Limpeza e secagem
- ☐ Descasque
- ☐ Polimento
- ☐ Vaporização (se aplicável)
- ☐ Embalagem

**QUAIS DESTAS ETAPAS ACHAS QUE ALTERAM MAIS O ARROZ ORIGINAL? PORQUÊ?**

---

---

---

#### Passo 3 — O que muda com a transformação?



Compara os tipos de arroz:

| Tipo de arroz | Mantém o farelo? | Mais ou menos fibra? |
|---------------|------------------|----------------------|
| Branco        |                  |                      |
| Integral      |                  |                      |
| Vaporizado    |                  |                      |

#### Passo 4 — Impacto na tua escolha

Reflete e responde:

- Que tipo de arroz te dá **energia mais duradoura**?
- Em que refeições faria mais sentido usar arroz integral ou vaporizado?

**REFLEXÃO:**

---

---

---

**REFLEXÃO FINAL**

Se pudesses mudar **um hábito** no consumo de arroz, qual seria?

---

---

---

**DICA FOODWISELAB**

O arroz **integral** e o **vaporizado** conservam mais nutrientes do que o arroz branco, devido a processos de transformação menos agressivos ou diferentes.

---