



Da Planta ao Açúcar: Como é Processado o Açúcar?

OBJETIVO

Compreender como o **açúcar** é processado desde a sua origem vegetal até ao produto final, distinguindo **açúcares menos transformados** de **açúcares mais refinados**, e refletir sobre o impacto destas escolhas na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe um produto que contenha **açúcar** e investiga como esse açúcar foi processado.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Produto escolhido:** _____
(ex.: refrigerante, bolacha, iogurte, cereal de pequeno-almoço)
- **Tipo de produto:** ☐ bebida ☐ snack ☐ sobremesa ☐ outro _____

Passo 2 — Lê o rótulo

Consulta a lista de ingredientes e assinala:

- ☐ açúcar
- ☐ sacarose
- ☐ glucose
- ☐ frutose
- ☐ xarope de glucose-frutose
- ☐ outro: _____

Que nome aparece primeiro na lista?

Passo 3 — Do campo ao açúcar

Assinala o que achas que faz parte do processamento do açúcar:



- ☐ Cultivo da cana-de-açúcar ou da beterraba sacarina
- ☐ Extração do sumo
- ☐ Purificação
- ☐ Refinação
- ☐ Cristalização
- ☐ Incorporação no produto final

Quais destas etapas tornam o açúcar mais diferente da planta original? Porquê?

Passo 4 – Grau de processamento

Classifica o açúcar presente no produto:

- ☐ Pouco processado
- ☐ Moderadamente processado
- ☐ Muito processado

Justifica a tua escolha:

Impacto na saúde

Reflete e responde:

- O açúcar está presente em **grande quantidade**?
- É um alimento que poderias consumir **com menos frequência** ou em **menor porção**?



REFLEXÃO:

REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre um produto **com açúcar adicionado** e outro **sem açúcar adicionado**, qual escolherias mais vezes e porquê?

DICA FOODWISELAB

O açúcar passa por um processo de **refinação intenso**, perdendo a ligação ao alimento original. No dia a dia, dar prioridade a alimentos **naturalmente doces**, como a fruta, ajuda a reduzir o consumo de açúcar adicionado.