



Do Fresco ao Processado: Transformação dos Frutos e Hortícolas

OBJETIVO

Compreender como os **frutos e hortícolas** podem ser transformados de diferentes formas e perceber como o **grau de transformação** influencia a qualidade nutricional, o sabor e o impacto na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um fruto ou um hortícola** e compara a sua forma **fresca** com uma ou mais formas **transformadas**.

Passo 1 — Escolhe o alimento

- Alimento escolhido: _____
- Tipo: ☐ fruto ☐ hortícola

Passo 2 — Identifica as formas de consumo

Assinala as versões que conheces ou consomes:

- ☐ fresco
- ☐ congelado
- ☐ enlatado
- ☐ seco / desidratado
- ☐ em sumo / puré
- ☐ outro: _____



Passo 3 — Compara as transformações

Forma de consumo	O que mudou? (textura, sabor, ingredientes)	Pouco ou muito transformado?
Fresco		
Transformado 1		
Transformado 2		

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- Qual das formas mantém mais o **alimento original**?
- Há **adição de açúcar, sal ou gordura** nas versões transformadas?
- Em que situação a versão transformada pode ser útil?

REFLEXÃO:

REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher no dia a dia, **que versão escolherias mais vezes e porquê?**

DICA FOODWISELAB

Frutos e hortícolas **frescos ou congelados sem adição de açúcar ou sal** são geralmente menos transformados e mais próximos do alimento original.