



Do Grão ao Prato: Como se Transformam os Cereais?

OBJETIVO

Compreender como os **cereais** são transformados desde o grão até aos alimentos que comes, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos** e refletindo sobre o impacto dessas transformações na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um cereal** (trigo, arroz, milho, aveia, cevada) e acompanha a sua transformação até ao produto final que consomes.

Passo 1 — Escolhe o cereal

- Cereal escolhido: _____
- Produto que costumavas comer: _____
(ex.: pão, massa, arroz, flocos de aveia, cereais de pequeno-almoço)

Passo 2 — Do grão ao alimento

Assinala as etapas que achas que fazem parte da transformação:

- Colheita
- Limpeza
- Moagem
- Refinação
- Cozedura / prensagem / extrusão
- Embalagem

QUAIS DESTAS ETAPAS ACHAS QUE ALTERAM MAIS O CEREAL ORIGINAL? PORQUÊ?



Passo 3 — Grau de transformação

Classifica o produto que escolheste:

- Pouco transformado
- Moderadamente transformado
- Muito transformado

O QUE TE LEVOU A ESSA ESCOLHA?

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- O produto mantém o **grão integral** ou foi refinado?
- Que nutrientes podem perder-se com a transformação?

REFLEXÃO:

REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre duas versões do mesmo cereal (mais ou menos transformada), **qual escolherias e porquê?**

DICA FOODWISELAB

Cereais **menos transformados** e **integrais** tendem a conservar mais **fibra, vitaminas e minerais**, contribuindo para maior saciedade e energia ao longo do dia.