



De Onde Vem o Açúcar?

OBJETIVO

Compreender a **origem do açúcar**, identificar as suas **fontes naturais e industriais** e refletir sobre o impacto do consumo de açúcar na saúde e nas escolhas alimentares do dia a dia.

A TUA MISSÃO

Escolhe **um alimento ou bebida** que contenha açúcar e descobre **de onde vem esse açúcar**.

Passo 1 — Identifica o produto

- **Produto escolhido:** _____
- **Tipo:** ☐ bebida ☐ snack ☐ sobremesa ☐ outro _____

Passo 2 — Lê o rótulo

Consulta a lista de ingredientes e responde:

- O produto tem **açúcar adicionado**? ☐ sim ☐ não
- Que nome aparece no rótulo?
(ex.: açúcar, sacarose, glucose, frutose, xarope de glucose-frutose)

INGREDIENTE(S) IDENTIFICADO(S):



Passo 3 — Descubra a origem

Reflete sobre a origem do açúcar presente no produto:

- Cana-de-açúcar
- Beterraba sacarina
- Fruta (açúcares naturalmente presentes)
- Não sei

DE ONDE ACHAS QUE VEM ESTE AÇÚCAR? PORQUÊ?

Passo 4 — Açúcar “natural” vs. adicionado

Responde:

- Este produto tem açúcar **natural**, **adicionado** ou **ambos**?
- Que diferença faz isso para a tua saúde?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Em que alimentos do teu dia a dia o açúcar aparece de forma menos óbvia?

2. O que podes fazer para reduzir o consumo de **açúcar adicionado**?

DICA FOODWISELAB

O açúcar pode ter origem na **cana-de-açúcar** ou na **beterraba**, mas também aparece naturalmente em alimentos como a **fruta** e o **leite**. Ler os rótulos ajuda-te a distinguir **açúcares naturais** de **açúcares adicionados**.