



Qual Arroz Escolher?

OBJETIVO

Perceber as diferenças entre **arroz branco**, **arroz integral** e **arroz vaporizado**, e compreender como essa escolha pode influenciar a **energia ao longo do dia**.

A TUA MISSÃO

Imagina três tipos de arroz:

- arroz **branco**
- arroz **integral**
- arroz **vaporizado**

Reflete sobre as suas características e responde às questões seguintes.

Passo 1 — Observa e compara

Tipo de arroz	Integral ou refinado?	O que sabes sobre ele
Branco		
Integral		
Vaporizado		

Passo 2 — Escolha consciente

Qual escolherias se o objetivo fosse ter mais energia ao longo do dia?

Arroz branco
Arroz integral
Arroz vaporizado



PORQUÊ?

(Pensa em digestão, libertação de energia, fibra e saciedade.)

DICA FOODWISELAB

Os cereais que mantêm mais partes do grão tendem a libertar energia de forma **mais gradual**, ajudando a manter a saciedade e a concentração ao longo do dia.

REFLEXÃO FINAL

Em que refeições do teu dia a dia poderias **trocar o arroz branco** por outra opção mais equilibrada?
