



Do Ovo ao Prato: Como se Transformam os Ovos?

OBJETIVO

Compreender como os **ovos** se transformam através de diferentes métodos de preparação e processamento, distinguindo **transformações simples** de **mais intensivas**, e refletir sobre o impacto dessas escolhas na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma forma de consumo do ovo** que conheças bem e acompanha o seu percurso desde o **ovo cru** até ao prato.

Passo 1 — Identifica o ovo

- **Forma escolhida:** ☐ cozido ☐ escalfado ☐ mexido ☐ omelete ☐ frito ☐ incorporado noutra receita
- **Refeição em que o costumavas consumir:** _____

Passo 2 — Da casca ao prato

Assinala as etapas que achas que fazem parte da transformação:

- ☐ Recolha e classificação
- ☐ Armazenamento e refrigeração
- ☐ Quebra da casca
- ☐ Cozedura / fritura
- ☐ Adição de gordura ou sal
- ☐ Incorporação noutros alimentos (ex.: bolos, massas)

QUAIS DESTAS ETAPAS ALTERAM MAIS O OVO ORIGINAL? PORQUÊ?



Passo 3 — Grau de transformação

Classifica a forma de consumo escolhida:

- ☐ Pouco transformado
- ☐ Moderadamente transformado
- ☐ Muito transformado

O QUE TE LEVOU A ESSA ESCOLHA?

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- Esta forma de preparação mantém o **ovo como ingrediente principal**?
- Há **adição de gordura, sal ou outros ingredientes**?
- Que método te parece mais equilibrado para o dia a dia?

REFLEXÃO:

REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre duas formas de preparar ovos (menos ou mais transformadas), **qual escolherias mais vezes e porquê?**



DICA FOODWISELAB

Ovos **cozidos, escalfados ou em omelete simples** são menos transformados e permitem controlar melhor a quantidade de gordura e sal do que versões fritas ou integradas em produtos ultraprocessados.