



Integral ou Refinado?

OBJETIVO

Compreender a diferença entre **cereais integrais** e **cereais refinados** e perceber o impacto desta escolha na saúde e no bem-estar.

A TUA MISSÃO

Escolhe um **cereal que consumas habitualmente** (pão, massa, arroz, aveia, cereais de pequeno-almoço).

Passo 1 — Identifica o cereal

- Cereal escolhido: _____
- Forma de consumo: _____

Passo 2 — Integral ou refinado?

Verifica a **embalagem** ou pensa no alimento que costumás comer.

- Cereal **integral**
- Cereal **refinado**
- Não sei

O QUE TE AJUDOU A DECIDIR?

(ingredientes, cor, textura, informação no rótulo)

Passo 3 — O que muda para a tua saúde?

Reflete e responde:

- Que diferença faz escolher um cereal integral em vez de refinado?
- Como é que isso pode influenciar a saciedade, a energia e a digestão?



REFLEXÃO:

DICA FOODWISELAB

Os cereais integrais mantêm o **grão completo** (farelo, gérmen e endosperma), sendo mais ricos em **fibra, vitaminas e minerais** do que os cereais refinados.

REFLEXÃO FINAL

Que pequenas mudanças podes fazer para incluir **mais cereais integrais** no teu dia a dia?
