

## Área Temática

BIOTECNOLOGIA, BIOLOGIA, QUÍMICA E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

### Atividade:

O teu sumo tem realmente vitamina C?

### Atividade Gratuita | Dentro e Fora de Portas\*

(\*Fora de Portas terá que ter um ponto de água e a eletricidade)



### Sinopse:

Nesta atividade experimental, os participantes comparam o teor de vitamina C em diferentes sumos (naturais e comerciais) através de uma reação química simples com iodo e amido. A vitamina C atua como agente redutor, eliminando a cor da solução. Quanto mais vitamina C, mais gotas de iodo são necessárias para mudar a cor. A atividade permite explorar temas como alimentação saudável, conservação de nutrientes, e impacto do tempo e do calor sobre a vitamina C, promovendo o pensamento crítico e o contacto com a ciência no quotidiano.

**Destinatários:** 2.º Ciclo (a partir do 6.º ano), 3.º Ciclo e Secundário

Nota: A atividade pode ser adaptada em termos de profundidade científica consoante o nível dos participantes.

**Mínimo/máximo participantes:** Mínimo: 10 alunos | Máximo: 25 alunos

Nota: Para grupos maiores, a atividade pode ser repetida em dois turnos ou realizada em formato de rotação por estações experimentais.

**Local:** Sala de aula com mesas, laboratório de ciências ou sala polivalente com condições adequadas para atividades experimentais

**Duração:** 60 min (atividade completa, incluindo introdução, experimento e discussão de resultados)

**Necessidades específicas:** Mesas ou bancadas, copos de plástico ou vidro (tipo gobelé), conta-gotas ou pipetas, provetas graduadas, colheres, água quente (micro-ondas ou placa de aquecimento), solução de iodo (betadine ou iodo a 2%), amido de milho, sumos (naturais e comerciais), copos de medição, luvas descartáveis, papel e caneta para registo de dados.

**Informações:** [gabriela.gomes@estbarreiro.ips.pt](mailto:gabriela.gomes@estbarreiro.ips.pt)

**Inscrições:** <https://forms.gle/K7Yvqq6TCFaHNvKN9>

**Avaliação:** <https://forms.gle/Zs47kaQTzPkGYajP8>