



DICA SEMANAL 5

ALIMENTAÇÃO – Leitura dos Rótulos dos Alimentos

Carta V.

Data: 10-05-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Olá!

Hoje vimos falar de como devemos ler os rótulos dos alimentos.

Assim propomos um pequeno jogo “**Em busca do açúcar escondido...**”

Como sabes todos os alimentos embalados devem apresentar um rótulo. Nele estão contidas informações muito importantes, como o prazo de validade, a lista de ingredientes, a tabela nutricional entre outras.

A atividade que vos propomos é relativa à identificação da quantidade de açúcar contida nos alimentos e que está disponível na tabela nutricional.

A tabela ao lado é um exemplo de uma Tabela Nutricional com informação relativa a alguns nutrientes, neste caso é relativa a bolachas.

Como podem ver, na coluna do meio a informação é por 100g de produto e na coluna da direita é por porção, neste caso por bolacha (peso 7g).

No que se refere ao açúcar, este alimento contém por cada 100g uma quantidade de açúcar de 31,1g, e por cada bolacha 2,2g.

Se fizerem as contas percebem facilmente que se comerem 5 bolachas destas, vão ingerir 11g de açúcar.

Se pensarem que 1 pacote de açúcar contém 5g, podem perceber facilmente que estas bolachas contêm 2 PACOTES DE AÇUCAR ESCONDIDOS.

Por 100g por bolacha (7g)

	Por 100g	Por bolacha (7g)
ENERGIA	2120 KJ 506Kcal	150KJ 36Kcal
LIPIDOS	24,5g	1,7g
dos quais saturados	12,6g	0,9g
HIDRATOS DE CARBONO	64,8g	4,6g
dos quais açúcar	31,1g	2,2
PROTEÍNAS	6,7g	0,5g
SAL	0,3g	<0,1g

Proposta de Atividade:

Sozinhos, ou com os vossos irmãos procurem nos armários, despensa e frigorífico, alimentos que costumam comer diariamente como bolachas, cereais de pequeno almoço, iogurtes, bebidas entre outros. Depois num papel escrevam a quantidade de açúcar por porção ou por 100g, como vos explicámos atrás e comparem nesses alimentos a quantidade de açúcar presente.



Depois de fazerem as contas vão-se assustar e vão dizer “**tãodoce.não**”, Não te esqueças que muito açúcar estraga os dentes e faz mal à saúde

#meninos saudáveis /meninos felizes

Enviamos um Rap para te divertires e treinar muito...vamos experimentar!... Bom jogo e boa brincadeira!

Todos nós somos agentes da saúde pública!

As Coordenações Regionais de Saúde Escolar e de Promoção da Alimentação Saudável

