Painel dos Alimentos

– Investigação sobre alguns dos ingredientes contidos nos alimentos (ex: gordura, açúcar, aditivos, etc.);

– Cálculo do total de gordura e de açúcar por embalagem/alimento representado.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimento**  **(vendido no bar da escola)** | **Calorias (Kcal)** | **Gorduras (Lípidos)**  **(100g)** | **Açúcares**  **(100g)** |
| M&M | 512 | 25.6 | 53.3 |
| Maltesers | 504 | 24.8 | 51.7 |
| Oreo | 477 | 18.9 | 35.1 |
| Bolacha Maria | 425 | 9.0 | 19.8 |
| Croissant simples | 406 | 21 | 11 |
| Compal | 55 | 0 | 12 |
| Maçã | 52 | 0.2 | 13.8 |
| Pão com queijo /fiambre | 241 | 10.6 | 22.84 |
| Bolachas água e sal | 140 | 4.4 | 21.6 |
| Pastel de nata | 218 | 7.27 | 33.62 |
| Garrafa de água | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |