



O que escondem os alimentos?

Painel dos Alimentos

Objetivos do desafio

Alertar e sensibilizar crianças, jovens e adultos, para a quantidade de gordura e açúcar contida nos alimentos embalados e processados que são consumidos diariamente e comparar com alimentos preparados em casa.

Porquê?

No organismo, a gordura e o açúcar em excesso levam ao aumento do risco de desenvolvimento de doenças crónicas, como a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, AVC, entre outras...

Elaboração do painel dos alimentos

1. Escolha dos alimentos a exibir no painel

Sugere-se que sejam alimentos normalmente consumidos pelos alunos, comparando com alternativas mais saudáveis. Exemplos:



Chocapic

vs

Aveia com 1 colher de chá de chocolate em pó

Bollycao

vs

Bolinha de centeio com 2 colheres de chá de tulicreme

Batatas fritas de pacote

vs

Batatas fritas caseiras

Croissant

vs

Bolinha de centeio



Elaboração do painel dos alimentos

2. Lista de materiais necessários

- Suporte em madeira, metal, plástico ou cartão
- Embalagens ou imagens dos alimentos plastificadas
- Lápis, borracha, canetas
- Balança
- Papel colorido
- Açúcar avulso ou em pacotes
- Régua e tesoura
- Plasticina ou outro material para simular gordura
- Fita-cola
- Saquetas de plástico

Receita para fazer plasticina

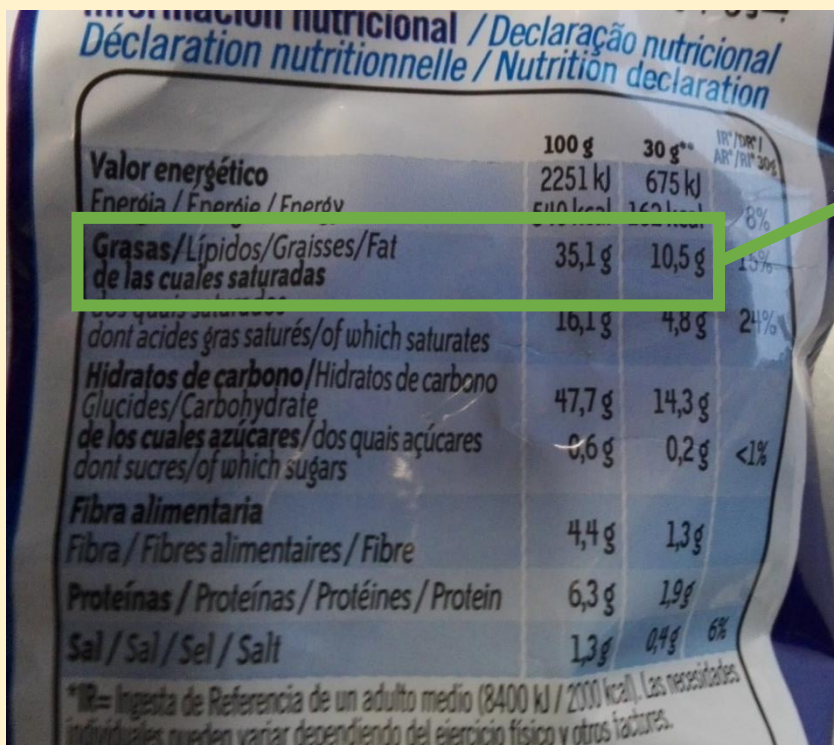
Ingredientes: água, farinha, bicarbonato de sódio, óleo alimentar, sal, corante alimentar amarelo.

Preparação: misturar todos os ingredientes até se obter uma consistência de plasticina.

Elaboração do painel dos alimentos

3. Análise da informação nutricional dos rótulos alimentares

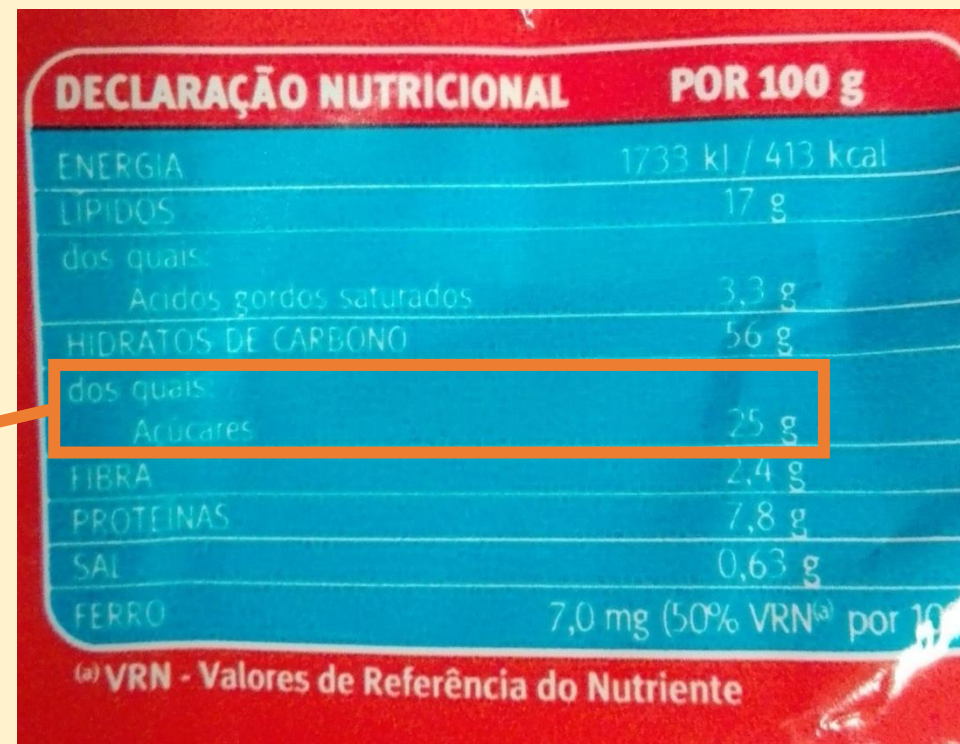
Ter em atenção que a gordura e o açúcar analisados podem estar referidos para 100g ou para uma determinada porção de alimento.



	100 g	30 g**	VRN / DRN / AR / RP 30g
Valor energético Energía / Energia / Enerov	2251 kJ 540 kcal	675 kJ 160 kcal	
Grasas / Lípidos / Graisses / Fat de las cuales saturadas	35,1 g	10,5 g	8% 15%
dos quais dont acides gras saturés / of which saturates	16,1 g	4,8 g	24%
Hidratos de carbono / Hidratos de carbono Glucides / Carbohydrate de los cuales azúcares / dos quais açúcares dont sucres / of which sugars	47,7 g	14,3 g	
	0,6 g	0,2 g	<1%
Fibra alimentaria Fibra / Fibres alimentaires / Fibre	4,4 g	1,3 g	
Proteínas / Proteínas / Protéines / Protein	6,3 g	1,9 g	
Sal / Sal / Sel / Salt	1,3 g	0,4 g	6%

Quantidade de **gordura** presente em:
100g → 35,1g gordura
30g → 10,5g gordura

Quantidade de **açúcar** presente em 100g do alimento → 25g açúcar



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100 g
ENERGIA	1733 kJ / 413 kcal
LÍPIDOS	17 g
dos quais:	
Ácidos gordos saturados	3,3 g
HIDRATOS DE CARBONO	56 g
dos quais:	
Açúcares	25 g
FIBRA	2,4 g
PROTEÍNAS	7,8 g
SAL	0,63 g
FERRO	7,0 mg (50% VRN ^(a) por 100g)

^(a) VRN - Valores de Referência do Nutriente

Elaboração do painel dos alimentos

4. Cálculo da quantidade de açúcar/gordura do alimento ou da porção

Basta utilizar a regra de três simples.

Exemplo: Um pacote de
batatas fritas
(90g de batatas)

31,6 g de gordura
num pacote de 90g
de batatas fritas



Exemplo: Uma porção de
de cereais de chocolate
(30g de cereais)

8,6 g de açúcar
numa porção de
30g de cereais



Gordura contida em **100 g** de alimento ——— **35,1g**
Gordura contida em **90 g** de alimento ——— **X g = 31,6g**

Açúcar contido em **100 g** de alimento ——— **28,8g**
Açúcar contido em **30 g** de alimento ——— **X g = 8,6g**

Elaboração do painel dos alimentos

5. Quantidade de açúcar e/ou gordura de um alimento sem rótulo

Poderá ser utilizada a Tabela da Composição dos Alimentos:

<http://portfir.insa.pt/> > Composição de Alimentos > Pesquisa > Palavra chave

Sugere-se a identificação dos constituintes dos alimentos em tabela.

	Cereais Chocapic	Flocos de aveia	Chocolate em pó *	Bollycao	Pão de centeio integral	Tulicreme **	Batatas fritas caseiras	Batatas fritas Ruffles	Croissant	Pão de centeio integral
Constituintes (g) / 100 g										
Lípidos totais	4,5	5,8	3,6	14	2,1	44	10,8	35,1	23,5	2,1
HC açúcares (g)	28,8	3	75,7	25	1,6	31	1,7	0	0,6	1,6
Por Unidade (g)	30	30	5	57	60	10	90	90	60	60
Lípidos totais	1,4	1,7	0,2	8,0	1,3	4,4	9,7	31,6	14,1	1,3
HC açúcares (g)	8,6	0,9	3,8	14,3	1,0	3,1	1,5	0,0	0,4	1,0
		1,9			5,7					
		4,7			4,1					

* Unidade = 1 colher chá

** Unidade = 2 colheres chá

Elaboração do painel dos alimentos

6. Cálculo e pesagem da quantidade de açúcar/gordura equivalente

Açúcar: pacotes de açúcar, colheres, gramas de açúcar em saquetas, ...

Gordura: plasticina caseira, água com corante, pega-monstros, ...



Nota: No final, deverá ficar representada a diferença das quantidades de gordura e açúcar dos diferentes alimentos.

Resultado final: Painel dos Alimentos



Desafio lançado no âmbito do projeto

Alimentação Saudável e Sustentável nas Eco-Escolas

Contactos

Eco-Escolas

<http://ecoescolas.abae.pt/> | ecoescolas@abae.pt | 213942746

Alimentação Saudável e Sustentável

<http://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/>



alimentação
saudável e sustentável