

Alimentos consumidos diariamente pelos alunos na escola

Numa amostra de 40 alunos do 3.º ciclo, à questão “Indica 3 alimentos que consumes diariamente em lanches na escola.”, os alunos responderam:

Alimento indicado	N.º de vezes
Pão	40
Pão-de-leite	18
Leite com chocolate	36
Água	40
Água com sabores	16
Néctares de fruta	26
Barrinhas de cereais com chocolate	18
Batatas fritas	9
Chocolates	8
Bolos	16

Procedimento para a determinação da quantidade de açúcar e da quantidade de gordura

A maioria dos alimentos continha informação nutricional, pelo que, apenas foi necessário selecionar a informação a partir do rótulo do produto.

No caso do sumo de laranja natural recorreu-se à pesquisa em tabelas nutricionais tendo em conta o açúcar contido na fruta. Procedeu-se de igual modo para determinar a quantidade de açúcar e de gordura no pão de mistura e na aveia tostada.

