

Memória Descritiva

“Painel dos Alimentos”

No âmbito Eco-Escolas, para o concurso “Painel dos Alimentos”, este desafio foi realizado pelas crianças da A.A.A.F. da Moita do Boi com a ajuda das auxiliares.

Em primeiro lugar, assim que as crianças foram abordadas para a realização deste concurso, as auxiliares começaram por explicar quais os seus objectivos e finalidades. Tendo em conta o objectivo principal deste concurso, as auxiliares sensibilizaram as crianças para a importância da diminuição do consumo de açúcar, sal, gorduras e aditivos contidos nos alimentos e o incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis. Posto isto, as crianças mostraram-se mais receptivas e interessadas em participar.

Assim, começou-se por realizar um questionário às crianças sobre quais os alimentos que mais consomem, dentro e fora da escola, tendo sido seleccionados os oito mais frequentes, para elaborar o painel.

Após a selecção, recolhemos as embalagens ou registo fotográfico dos alimentos seleccionados. Já com essas imagens, focámo-nos nos rótulos de cada alimento, fazendo a leitura de cada um e investigar a respectiva informação nutricional. Após este processo, fomos calcular as quantidades de sal, açúcar, gorduras e aditivos alimentares de cada alimento.

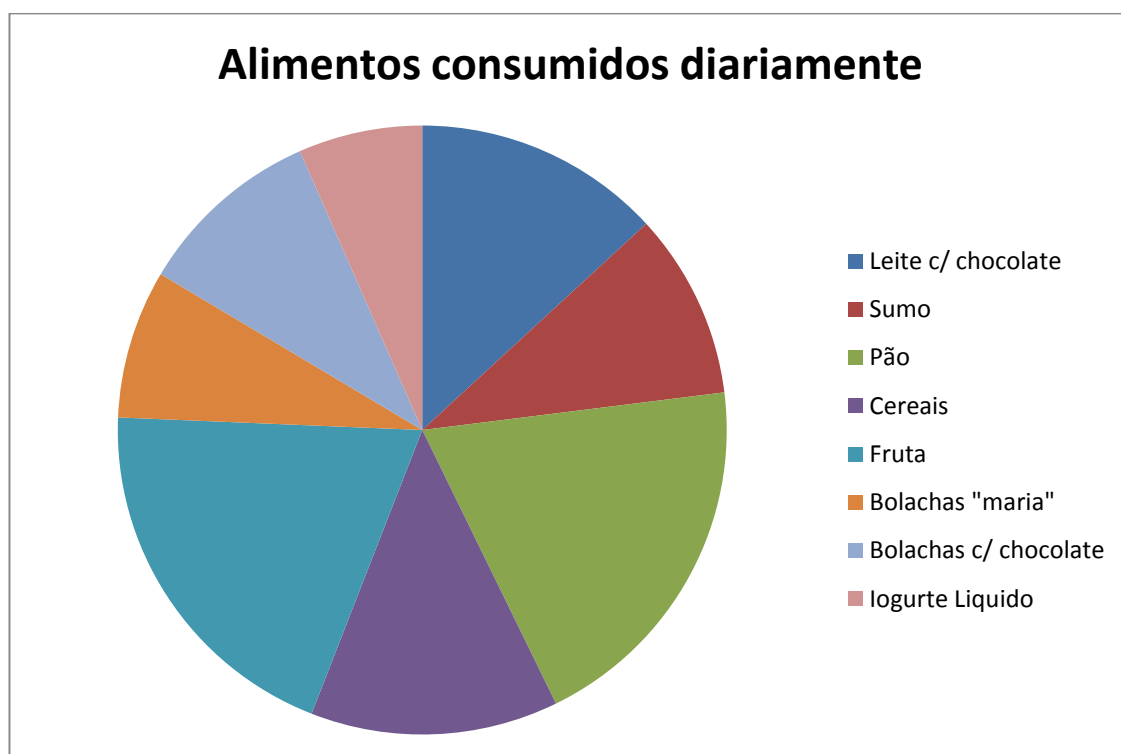
De seguida, iniciou-se a construção do painel, de acordo com as dimensões estabelecidas no regulamento, utilizando para o mesmo materiais como cartão, lápis de cor, canetas de filtro, cola, pacotes de açúcar, colheres de sobremesa de plástico e tampas de plástico amarelas e azuis. Após todos os materiais seleccionados e com as quantidades já calculadas, colamos o material graficamente, de acordo à equivalência de cada alimento.

Concluído o painel, as crianças juntamente com as auxiliares colocaram-no no refeitório para que toda a comunidade escolar conheça as quantidades de sal, gordura, açúcar e aditivos que os alimentos que consomem diariamente, contêm.

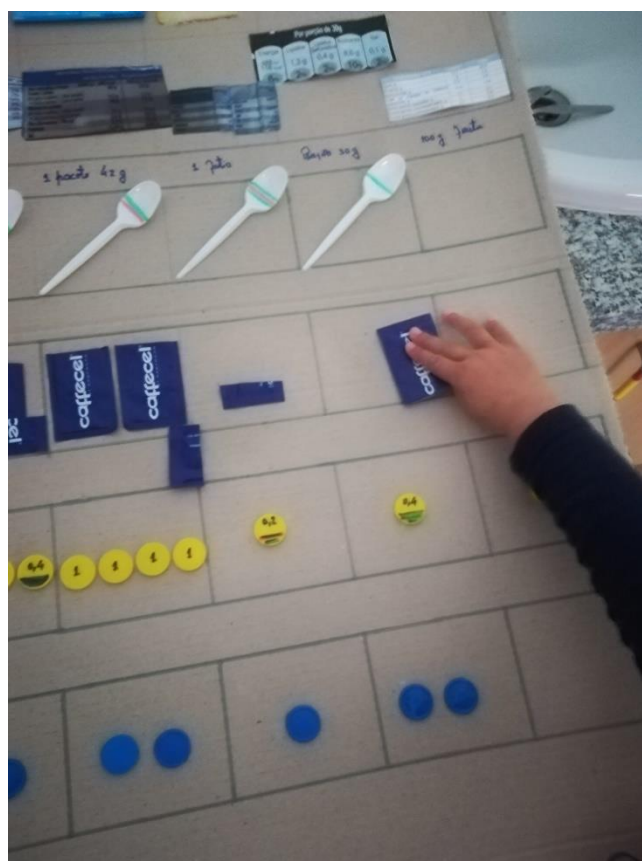
Durante a concretização deste desafio foram tiradas fotografias, mostrando todo o trabalho desenvolvido, com o objectivo de evidenciar a elaboração deste painel.

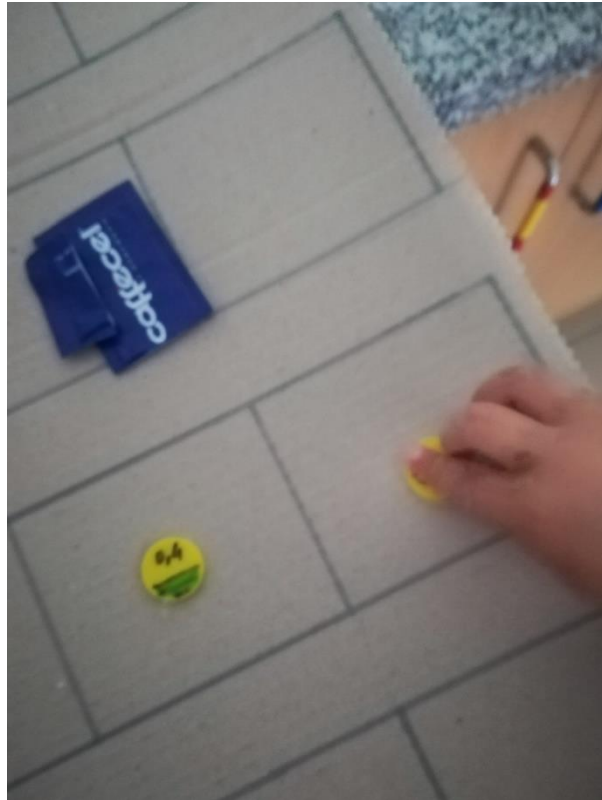
Com a realização deste projecto, os alunos ficaram mais consciencializados para a importância de reduzir a quantidade de sal, açúcar, gorduras e aditivos nos alimentos, visto que o consumo diário destas quantidades, vai continuar a aumentar o número de doenças.

Fig. 1- Resultado do inquérito



Anexos: 6 Fotografias da elaboração do “Painel dos Alimentos”





Painel dos Alimentos

= 10g
 = 1g
 = 1g
 = %

	1 pacote de 100g	2 pacotes 100g	3 pacotes 100g	4 pacotes 100g	5 pacotes 100g	6 pacotes 100g	7 pacotes 100g	8 pacotes 100g
Sal								
Açúcar								
Gordura								
Aditivos								

A.A.A.F. Moita do Boi

