

# Painel dos Alimentos

## “Já comeste açúcar hoje”

### Objectivos:

- Sensibilizar crianças, pais e/ou encarregados de educação para a quantidade de açúcar presente na alimentação diária das nossas crianças.
- Incentivar ao consumo de outro tipo de alimentação com menos teor de açúcar.

### Consequências do uso excessivo de açúcar:

- **Inibe o sistema imunitário:** “consumo excessivo de açúcar reduz a capacidade de combate dos glóbulos brancos às bactérias, o que irá resultar numa incapacidade do organismo na resistência a doenças infecciosas. O sistema imunitário é a nossa primeira linha de defesa contra tudo, desde doenças menores, como uma constipação ou gripe, para doenças potencialmente fatais como o cancro. Não é possível ser completamente saudável, se o sistema imunitário estiver comprometido”
- **Agrava a asma e alergias:** “Crianças que consomem grandes quantidades de açúcar diariamente, têm mais problemas nas vias respiratórias. O açúcar em excesso pode também resultar em reacções alérgicas, tais como eczema, sinusite e asma”;

- **Aumenta a hiperactividade e causa diminuição do desempenho e aprendizagem nas crianças:** “Sendo uma fonte de energia, entra na corrente sanguínea rapidamente após a sua ingestão, provocando uma descarga de adrenalina. Esta descarga de adrenalina, pode muitas vezes levar a um comportamento hiperactivo nas crianças, resultando numa diminuição do desempenho e aprendizagem”;
- **Afeta a visão e pode provocar miopia:** “O consumo excessivo de açúcar é a principal causa da miopia em crianças. As dietas modernas ricas em açúcar e amidos refinados estimula a produção de um composto semelhante à insulina 1 (IGF-1). Demasiado IGF-1 estimula o crescimento em excesso do globo ocular durante o seu desenvolvimento. Isto afecta o desenvolvimento do globo ocular, tornando-se anormalmente longo, um defeito característico da miopia”
- **Afeta os ossos e os dentes:** “O açúcar promove as cáries e a osteoporose. Não é apenas a viscosidade do açúcar que faz com que as bactérias destruam o esmalte. O seu consumo provoca variações de açúcar no sangue influenciando os índices de cálcio e fósforo. O fósforo é um mineral que é importante para facilitar a absorção de cálcio, logo o excesso de açúcar inibe a absorção de cálcio.

Prolongadas alterações de açúcar no sangue irão fazer com que o organismo retire o cálcio que necessita dos ossos e dos dentes, causando cáries dentárias e perda de massa óssea.

- **Aumenta o risco de diabetes tipo 2:** A ingestão de açúcar pode ser directamente ligada à diabetes. Dados sobre a disponibilidade de açúcar e a taxa de diabetes, reunidos ao longo de 10 anos num total de 175 países, mostra que a taxa de diabetes aumentou quando a população estava exposta ao excesso de açúcar, e diminuiu quando o consumo de açúcar caiu.

**Fonte:** <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/consumo-excessivo-de-acucar>

## **Processo de elaboração do painel:**

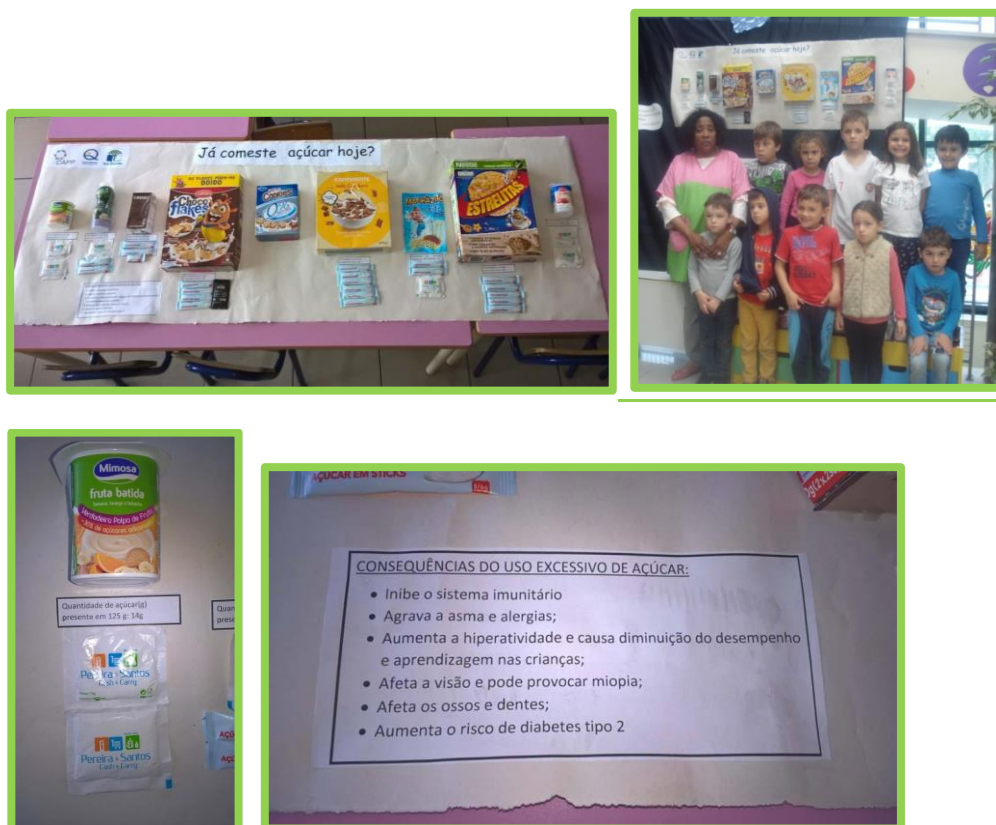
- 1. Recolha das embalagens dos alimentos solicitando aos pais e/ou encarregados de educação alimentos habitualmente utilizados em casa;**
- 2. Escolha dos alimentos a utilizar no painel com as crianças;**
- 3. *Check list* dos materiais necessários para realização do painel:
  - a. Cola quente;**
  - b. Papel de cenário;**
  - c. Cola;**
  - d. Pacotes de açúcar de 5/6 g, 7/8 g e 8 g.**
  - e. Embalagens escolhidas para o painel.****
- 4. Análise do rótulo das embalagens trazidas pelas crianças;**
- 5. Cálculo da quantidade equivalente em pacotes de açúcar:
  - a. Por exemplo, um iogurte de 125 g que contém 14 g de açúcar:  $14g : 5 g = 2,8$  pacotes.****

**Observações:** Consideramos a dosagem menor dos pacotes de açúcar.

## 6. ANEXOS:



**Figura 1:** Processo de elaboração do painel.



**Figura 2:** Resultado Final com pormenores do painel.