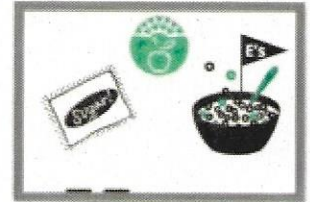




Escola Básica nº1 de Arganil
PAINEL DOS ALIMENTOS – AÇÚCAR



WORKSHOP

1 – Preenche a seguinte tabela consultando as embalagens dos alimentos selecionados

Alimento	Quantidade de açúcar (em gr)
Pão de leite	11,2g
Bolicao	10,1g
Refrigerante 1	10,6g
Refrigerante 2	8,8g
Cereais	27,7g
Barras de cereais	27,0g
Fiambre	1,2g
Bolachas	38g
logurte	12,2g
Chocolate	51g

2 – Completa a tabela seguinte, imaginando o que comeste durante a semana.

Dia da semana	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Total de açúcar consumido (em gr)
2ª feira	Leite	18,0	Cereais	27,7g	Bolachas	38g	83,4g
3ª feira	Bolachas	38g	Fiambre	1,2g	logurte	12,2g	51,4g
4ª feira	Cereais	27,7g	logurte	12,2g	Refrigerante	10,6g	50,5g
5ª feira	Pão de leite	11,2g	Queijo	15,2g	Barra de cereais	27,0g	53,6g
6ª feira	Bolicao	10,1g	Cereais	27,7g	Bolachas	38g	75,8g

2 – Elabora o teu lanche de 2ª feira cumprindo a quantidade de açúcar recomendada pela OMS.

Dia da semana	Alimento	gr	Alimento	gr	Alimento	gr	Total de açúcar consumido (em gr)
2ª feira	Pão	11,2g	fiambre	1,2g	leite	8,2g	20,6g