



Atividade: Painel dos Alimentos: Aditivos Alimentares (E´s)

ETAPAS PARA A ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

A turma do 1.º ano da licenciatura em Gestão da Restauração e Catering (GRC) da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Politécnico de Leiria, de Peniche (ESTM-Politécnico de Leiria) elaborou um questionário no GoogleForms (Figura 1), para obtenção de respostas da turma e dos colegas do 2.º e 3.º anos.



Painel dos Alimentos | Aditivos Alimentares (E's)

Bem-vindo ao nosso questionário sobre hábitos alimentares e estilo de vida saudável! Este questionário tem como objetivo compreender as escolhas alimentares e hábitos alimentares do dia-a-dia dos estudantes do curso de Gestão de Restauração e Catering (GRC) da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Instituto Politécnico de Leiria. As respostas serão analisadas pelos estudantes do 1º ano de GRC e utilizadas para análise e realização de um trabalho no âmbito da unidade curricular de Ciência dos Alimentos e do Desafio do Programa Eco-Escolas. Por favor, responda às perguntas com sinceridade e o mais detalhadamente possível. A contribuição de cada um é fundamental para nos ajudar a compreender os padrões de comportamento alimentar e a relação com a saúde. Obrigado pela participação!

* Indica uma pergunta obrigatória



Figura 1 – Questionário elaborado pela turma do 1.º ano de GRC

Foram realizados vários momentos para a obtenção dos resultados e conseqüente elaboração do painel de aditivos alimentares, tal como se evidencia na Figura 2.

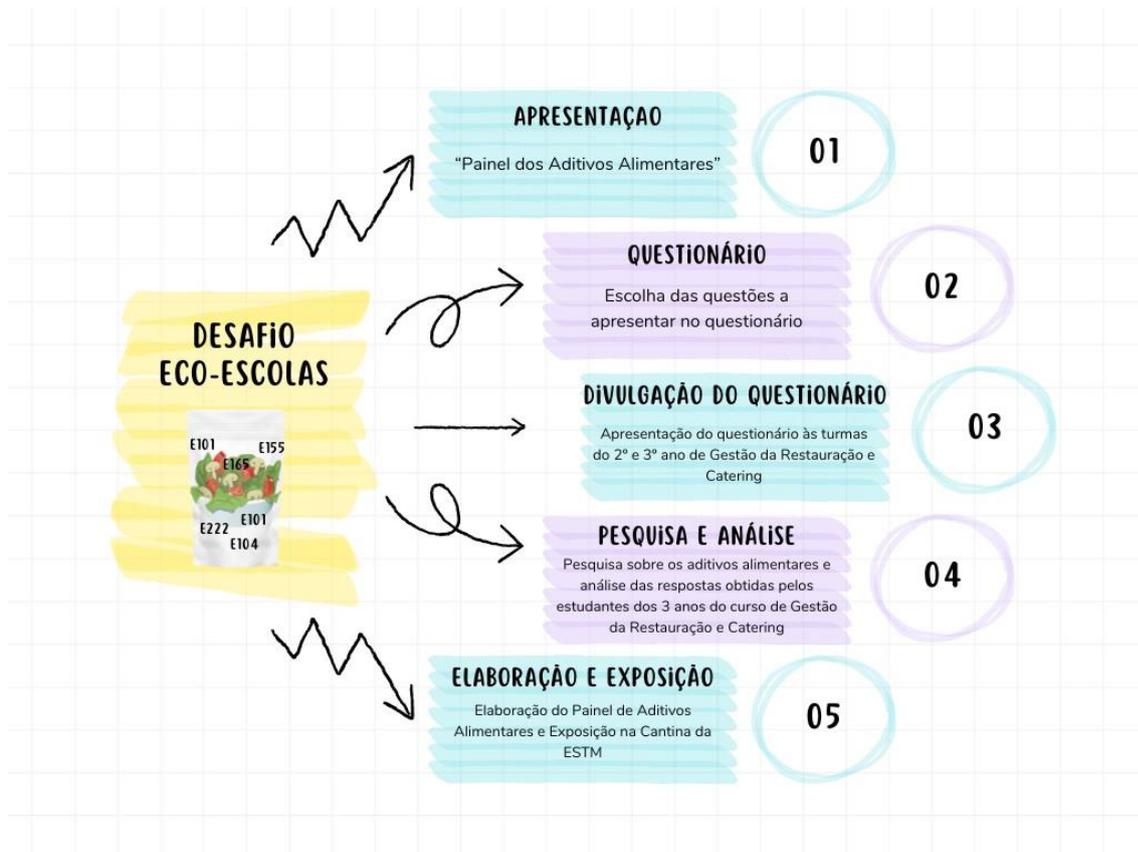


Figura 2 – Esquema das etapas de preparação e elaboração do painel de aditivos alimentares.

Após a apresentação do desafio os estudantes elaboraram um questionário no formulário da GoogleForms, composto por 27 perguntas, agrupadas em 4 tópicos:

1. Caracterização da amostra (idade, concelho, ano de escolaridade),
2. Conhecimento sobre as práticas de uma alimentação saudável (quantas refeições fazes por dia, quais os alimentos que consumes com mais frequência),
3. Escolhas alimentares (quais os cuidados que devemos ter nas nossas escolhas alimentares, qual a refeição que consideras mais importante, quais os teus hábitos alimentares, evitas algum alimento por motivos de saúde), e
4. Conhecimento sobre a presença dos aditivos nos alimentos processados que são consumidos no dia-a-dia (Tens o hábito de verificar os rótulos antes da compra do produto, costumavas consumir alimentos processados, quando vais às compras procuras alimentos biológicos, tens conhecimento de que grande parte dos produtos que consumes contêm aditivos alimentares, tens noção do tipo de aditivos que se usam na indústria alimentar, acreditas que os alimentos

"sem" açúcares adicionados são mais saudáveis do que "com" açúcar adicionado, tipos de alimentos que consumes no teu pequeno-almoço.

Inicialmente a turma foi dividida em três grupos para que cada um analisasse as respostas de cada ano do curso. Dos resultados e trabalhos realizados por cada ano da licenciatura, finalizou-se com a elaboração de um painel final com indicação dos resultados obtidos dos três anos do curso de licenciatura em GRC. De seguida são apresentados os trabalhos individuais por ano de escolaridade (Figura 3, Figura 4 e Figura 5), bem como o painel final englobando os resultados dos 3 anos do curso de GRC (Figura 6).

O painel dos aditivos alimentares foi fixado na cantina da ESTM-Politécnico de Leiria, em local estratégico, visível, de fácil acesso, e disponível para a consulta de Todos.

ADITIVOS ALIMENTARES

NA VIDA DOS ALUNOS DE GRC

3 refeições por dia

Tentam seguir uma alimentação saudável

➔ Maior parte dos alunos não tem noção da quantidade de aditivos presentes na sua alimentação

Consideram que a refeição mais importante é de manhã

A maioria não evita qualquer tipo de alimento, e praticam exercício cerca de 2/3 vezes por semana

Maior parte dos alunos não tem costume de ver os rótulos dos alimentos, mas quem vê, faz para ter informação sobre a validade e valores nutricionais do produto

 <p>YOGURT</p>			
<p>Culturas vivas: <i>Lactobacillus bulgaricus</i> e <i>Streptococcus thermophilus</i>.</p> <p>Estabilizantes: pectina [E440], goma guar [E412].</p> <p>Açúcar: sacarose (dependendo da marca).</p>	<p>Açúcar: sacarose.</p> <p>Cacau em pó: teobromina (naturalmente presente no cacau).</p> <p>Gorduras vegetais: podem incluir óleos hidrogenados ou interesterificados.</p> <p>Leite em pó: lactose, proteínas lácteas.</p> <p>Aromatizantes: vanilina ou aromas artificiais de chocolate.</p>	<p>Sal: cloreto de sódio (NaCl).</p> <p>Conservantes: sorbato de potássio [E202] (em algumas marcas).</p> <p>Corantes naturais: beta-caroteno [E160a].</p>	<p>Melhoradores de farinha: ácido ascórbico [E300].</p> <p>Conservantes: propionato de cálcio [E282].</p> <p>Emulsificantes: lecitina de soja [E322].</p>

IMPORTANTE

Os aditivos alimentares são componentes químicos adicionados aos alimentos para melhorar o sabor, a textura, a conservação e a aparência.

Podem causar efeitos adversos como reações alérgicas, distúrbios comportamentais, problemas gastrointestinais, impacto no sistema imunológico e um aumento no risco de doenças crónicas, especialmente se consumidos em excesso.

Rita Alves n.º 4230582
 Beto da Silva n.º 4210993
 Carlos Lopes n.º 4210247
 Miguel Carrillo n.º 4230002

Figura 3 – Painel dos aditivos alimentares elaborado a partir das respostas dos estudantes do 1º ano de GRC.



ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR

Aditivos alimentares (E's)

As escolhas e hábitos alimentares do dia-a-dia dos estudantes do curso de Gestão de Restauração e Catering

Alimento Processado

Alimento Saudável

 <p>Leite Meio Gordo</p>	<p>Bebidas Vegetais</p> 
 <p>Iogurte com sabor</p>	<p>Iogurte natural</p> 
 <p>Pão Tradicional</p>	<p>Pão de Cereais</p> 
 <p>Cereais com Chocolate</p>	<p>Muesli</p> 
 <p>Leite com Chocolate</p>	<p>Bebida Proteica</p> 

Os aditivos alimentares são substâncias naturais ou artificiais, que são adicionadas aos alimentos com o objetivo de modificar as suas características físicas, químicas, biológicas e/ou sensoriais.

Os aditivos normalmente adicionados neste tipo de alimentos são: E102, E960, E412, E322

Alguns aditivos, como corantes e conservantes, quando consumidos diariamente, podem causar vários problemas de saúde a longo prazo, como distúrbios gastrointestinais, desequilíbrios hormonais e até mesmo o aumento do risco de várias doenças crônicas, doenças cardiovasculares e até mesmo doenças mentais.

Aurora Mendes Nº 4230380
 Beatriz Boal Nº 4230794
 Joana Pereira Nº 4230799
 Filipa Pires Nº 2430256

Figura 4 – Painel dos aditivos alimentares elaborado a partir das respostas dos estudantes do 2º ano de GRC.

Aditivos Alimentares

COSTUMAS LER OS RÓTULOS DE FORMA A SABER OS ADITIVOS ALIMENTARES DOS PRODUTOS QUE COMPRAS?

Alimento Processado	Alimento Equilibrado	Alimento Saudável
		
Aditivo: E122 - Azorubina e Carmoisina		
		
Aditivo: E407 - Carragenina		
		
Aditivo: E322 - Lecitinas		
		
Aditivo: E471 - Mono e diglicéris de ácidos gordos		
		
Aditivo: E322 - Lactina		

A MAIORIA DAS PESSOAS ATUALMENTE PROCURAM ALIMENTOS NÃO PROCESSADOS E MAIS BIOLÓGICOS.

HOJE EM DIA, AS PESSOAS TÊM UMA NOÇÃO QUE MUITAS DAS EMBALAGENS - EMPÓR QUE É UM ALIMENTO COM OS DE AÇÚCARES, NO ENTANTO EXISTEM OUTROS TIPOS DE ADITIVOS QUE EXERCITAM A MESMA FUNÇÃO NOS ALIMENTOS PROCESSADOS.

Nota: Os aditivos igualmente ser utilizados para fornecer os ingredientes ou os componentes necessários em produtos destinados a consumidores com necessidades nutritivas especiais. O seu consumo excessivo poderá ter consequências como "desconforto gastrointestinal, flatulência ou diarreia.

GONÇALO BORGES
LÍGIA FERREIRA
LUÍS GONÇALVES
SEBASTIÃO TEIXEIRA

Figura 5 – Painel dos aditivos alimentares elaborado a partir das respostas dos estudantes do 3º ano de GRC.

ADITIVOS ALIMENTARES

NA VIDA DOS ALUNOS DE GRC

3 refeições por dia

Consideram que a refeição mais importante é de manhã

Tentam seguir uma alimentação saudável

A maioria não evita qualquer tipo de alimento, e praticam exercício cerca de 2/3 vezes por semana

Maior parte dos alunos não tem costume de ver os rótulos dos alimentos, mas quem vê, faz para ter informação sobre a validade e valores nutricionais do produto.

ALIMENTO PROCESSADO

CEREA DE CHOCOLATE
ADITIVO: E122 - CAROTINAS

ALIMENTO SAUDÁVEL

CEREA

PÃO TRADICIONAL

PÃO TRADICIONAL
ADITIVO: E121 - ANILIN E DERIVADOS E BOMBS BRANCO

PÃO ESCURO/INTEGRAL/QUEIJO

QUEIJO

QUEIJO
ADITIVO: E122 - ANILIN E DERIVADOS E CARMOUM

QUEIJO FRESCO

YOGURTE COM SABOR

YOGURTE COM SABOR
ADITIVO: E122 - ANILIN

YOGURTE NATURAL

LEITE COM CHOCOLATE

LEITE COM CHOCOLATE
ADITIVO: E122 - CAROTINAS

LEITE PASTEURIZADO

IMPORTANTE

OS ADITIVOS ALIMENTARES SÃO SUBSTÂNCIAS NATURAIS OU ARTIFICIAIS, QUE SÃO ADICIONADAS AOS ALIMENTOS COM O OBJETIVO DE MODIFICAR AS SUAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, QUÍMICAS, BIOLÓGICAS E/OU SENSORIAIS.

OS ADITIVOS NORMALMENTE ADICIONADOS NESTE TIPO DE ALIMENTOS SÃO: E102, E960, E412, E322.

ADITIVOS, COMO CORANTES E CONSERVANTES, QUANDO CONSUMIDOS DIARIAMENTE, PODEM CAUSAR VÁRIOS PROBLEMAS DE SAÚDE A LONGO PRAZO, COMO DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, DESEQUILÍBRIOS HORMONAIS E ATÉ MESMO O AUMENTO DO RISCO DE VÁRIAS DOENÇAS CRÔNICAS, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E ATÉ MESMO DOENÇAS MENTAIS.

REGULAMENTO (CE) N.º 1333/2008 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO DE 16 DE DEZEMBRO DE 2008 RELATIVO AOS ADITIVOS ALIMENTARES.

REGULAMENTO (UE) N.º 930/2011 DA COMISSÃO DE 11 DE ABRIL DE 2011 ANEXOS II E III DO REGULAMENTO (CE) N.º 1333/2008 RELATIVO AOS ADITIVOS ALIMENTARES, MODIFICANDO O ESTABELECIMENTO DE UMA LISTA DE ADITIVOS ALIMENTARES AUTORIZADOS PARA UTILIZAÇÃO NOS ADITIVOS, EXCIPIENTES E AROMAS ALIMENTARES E NUTRIENTES.

REGULAMENTO (UE) N.º 231/2012 DA COMISSÃO DE 9 DE MARÇO DE 2012 QUE ESTABELECE ESPECIFICAÇÕES PARA OS ADITIVOS ALIMENTARES ENUMERADOS NOS ANEXOS II E III DO REGULAMENTO (CE) N.º 1333/2008

ALUNOS DE 1.º ANO DA LICENCIATURA DE GESTÃO EM RESTAURAÇÃO E CATERING
ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR - POLITÉCNICO DE LEIRIA

Figura 6 – Painel dos aditivos alimentares com base nas respostas dos estudantes dos 3 anos de GRC.