



# Painel dos Alimentos

Que quantidade de gorduras  
ingeres por dia?





## Proposta de Trabalho

O concurso “**Que quantidade de gordura ingeres por dia?**” foi apresentado às turmas do 9.º ano com o objetivo de sensibilizar os alunos para os riscos associados ao consumo excessivo de gorduras. A proposta foi divulgada em contexto de sala de aula, desafiando os alunos a criar um painel, com base nos resultados de um inquérito aplicado à comunidade escolar, promovendo a criatividade, a sustentabilidade e o trabalho colaborativo.

Foi, posteriormente, realizado um concurso interno, no qual todos os painéis foram apresentados e avaliados. O painel agora submetido foi o trabalho vencedor, distinguido pela sua qualidade informativa, pelo envolvimento dos alunos e pela originalidade estética.





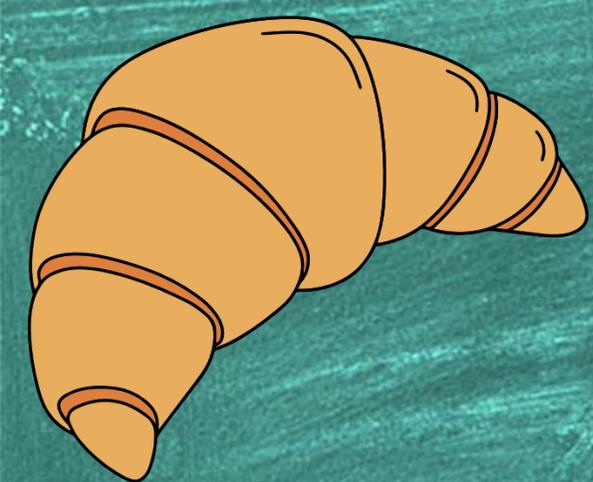
## Resultados dos Inquéritos e Produtos Seleccionados

Com o objetivo de identificar hábitos alimentares e a perceção dos alunos sobre o consumo de alimentos ricos em gorduras, foi elaborado um inquérito pelos alunos da turma A do 9.º ano. Este inquérito foi aplicado a 86 alunos da escola, abrangendo diferentes turmas e idades.

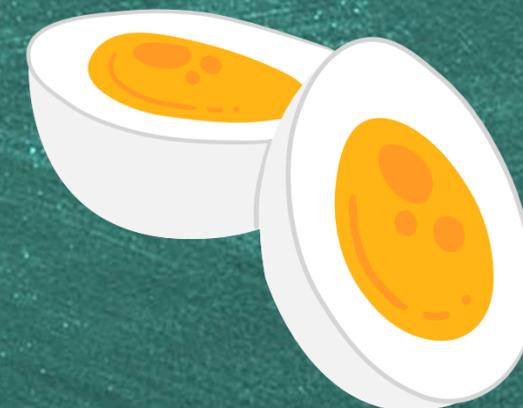
As perguntas focaram-se em aspetos como:

- Frequência de consumo de alimentos processados na diferentes refeições
- Identificação de alimentos considerados saudáveis ou prejudiciais
- Conhecimento sobre o teor de gordura nos alimentos do dia a dia





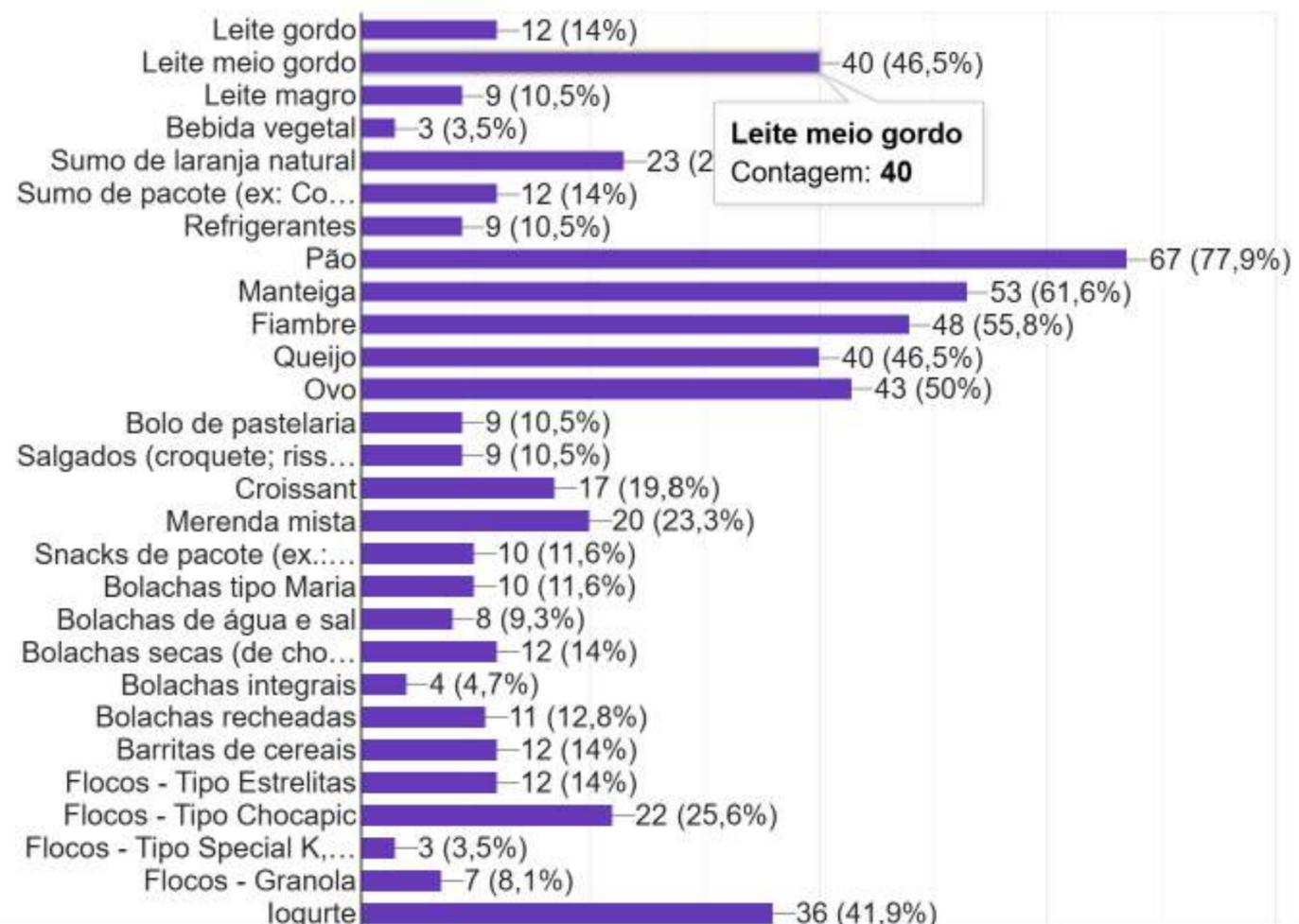
# Resultdos Inquéritos



Quais os alimentos que mais consumes nos pequenos almoços e lanches?

[Copiar gráfico](#)

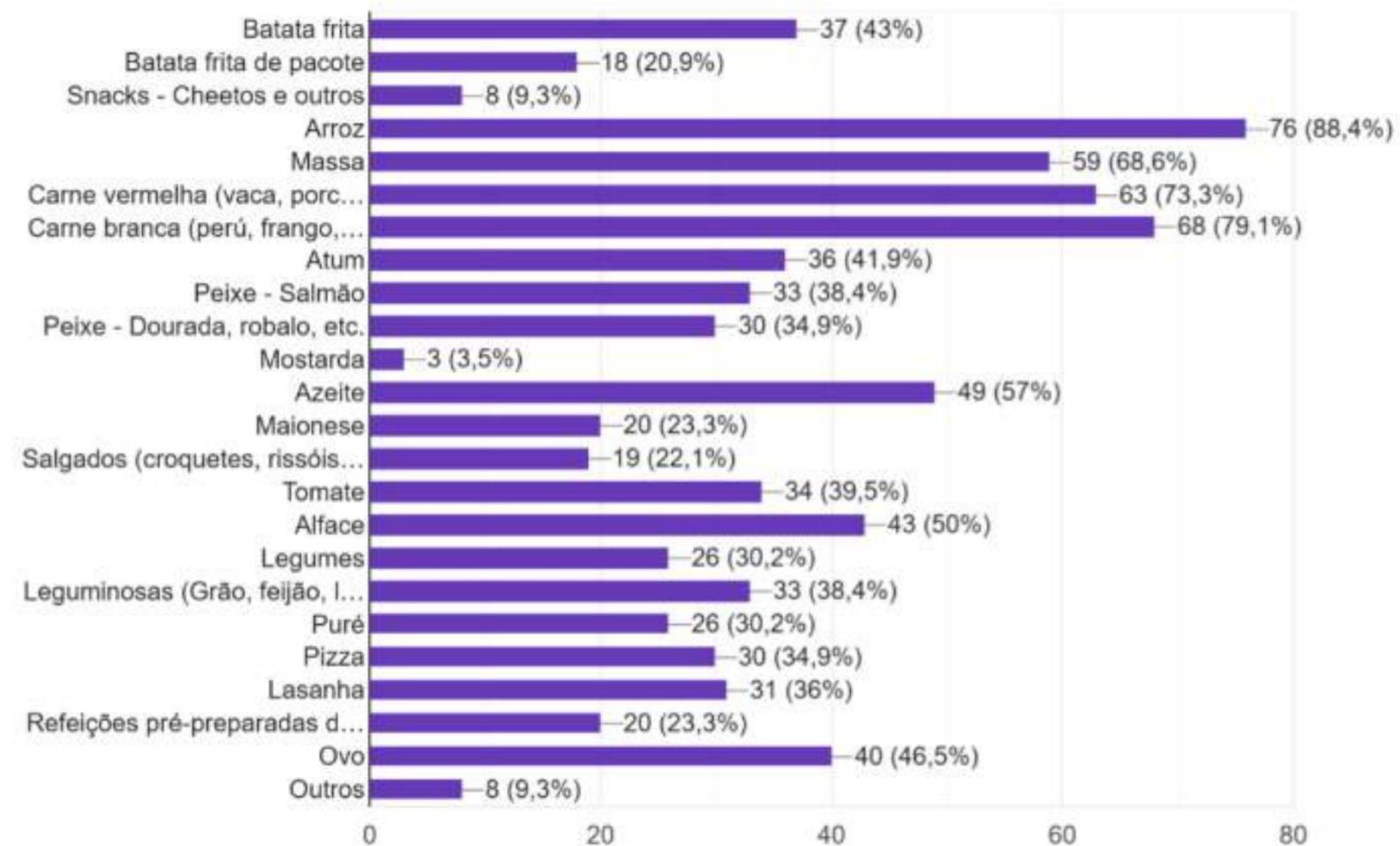
86 respostas



Quais os alimentos que mais consumes nas refeições principais - almoço e jantar?

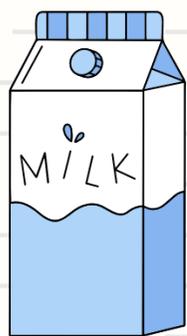
[Copiar gráfico](#)

86 respostas

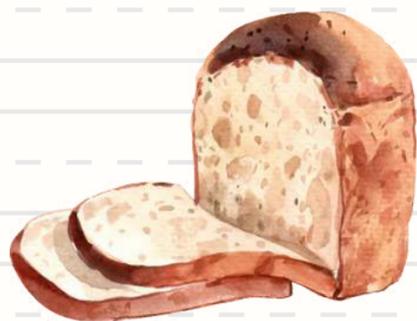


# Alimentos Seleccionados

1



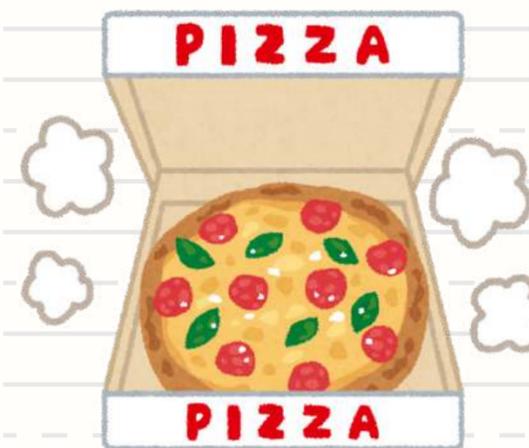
2



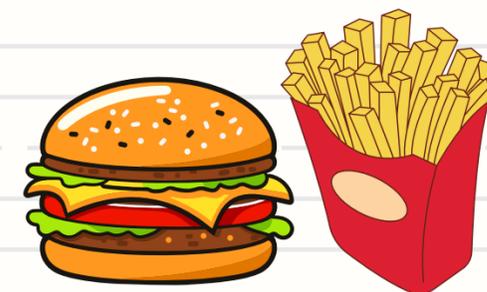
3



4



5



Apesar de a pizza e do menu do “McDonald’s” não terem sido dos alimentos mais seleccionados no inquérito aplicado aos alunos, o grupo optou por incluí-los no painel por serem alimentos muito presentes no dia a dia dos jovens. A inclusão destes alimentos, tornou o trabalho mais próximo da realidade dos alunos e mais eficaz na mensagem que o grupo queria passar.

# Pesquisa

Para a realização da pesquisa os alunos foram orientados a investigar as consequências do consumo excessivo de gorduras na saúde. Durante o processo, foram indicadas fontes fidedignas para consulta, incluindo uma webgrafia selecionada com conteúdos científicos acessíveis.

Foi igualmente sugerida a utilização da **Tabela da Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge**, que permitiu analisar e comparar os teores de gordura de vários alimentos, reforçando a base científica do trabalho desenvolvido.

## Webgrafia:

- Direção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Serviço Nacional de Saúde: [www.sns.gov.pt](http://www.sns.gov.pt)
- Fundação Portuguesa de Cardiologia: [www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge – Tabela da Composição de Alimentos:  
<https://portfir.insa.pt/foodcomp/search>



# Memória Descritiva

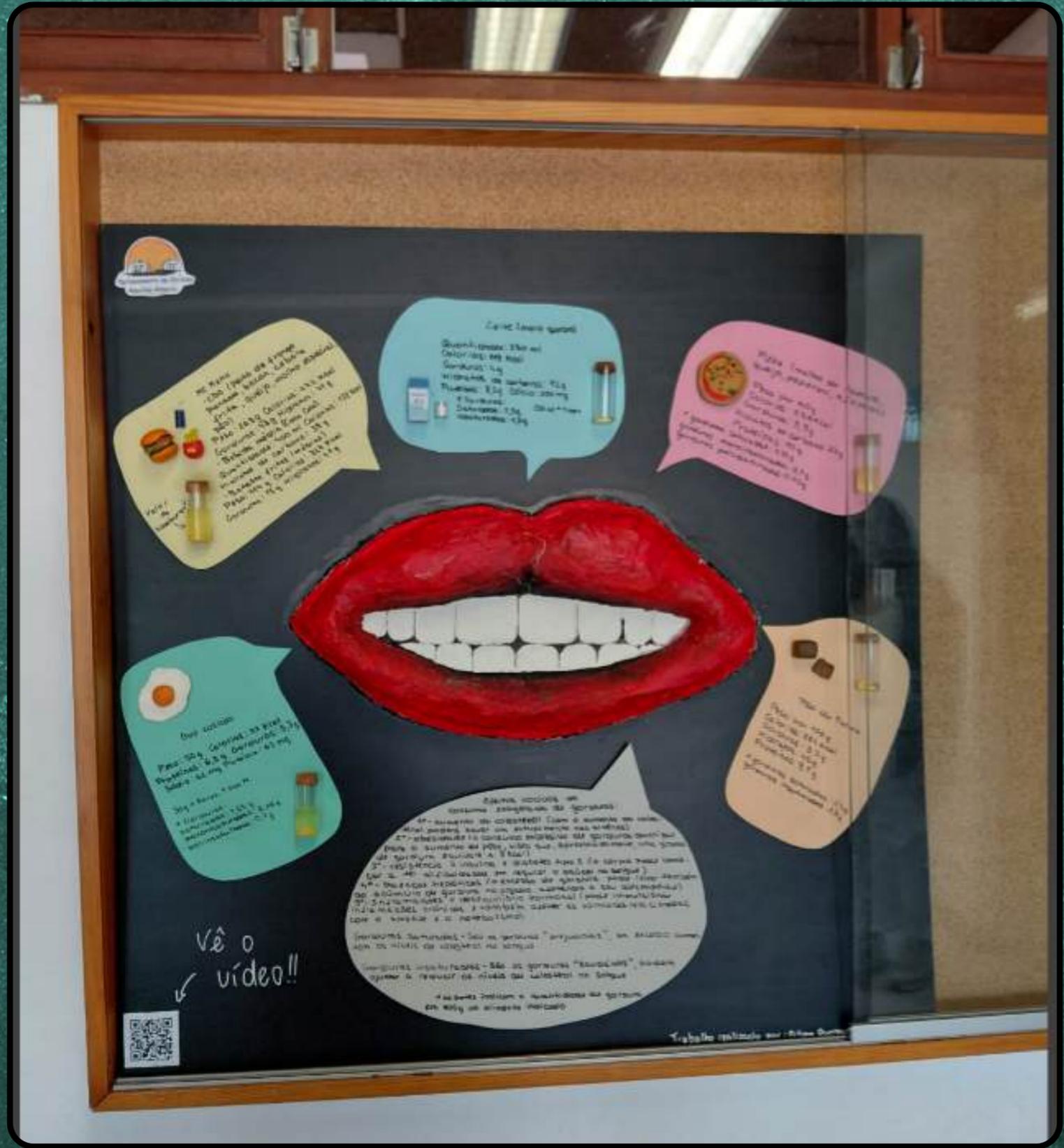
Este trabalho foi desenvolvido no âmbito do concurso “**Que quantidade de gordura ingeres por dia?**” e tem como principal objetivo alertar para os riscos do consumo excessivo de gorduras. O painel apresenta uma boca ao centro, representando o ato de consumir, rodeada de balões de fala com informação nutricional sobre os alimentos escolhidos pelos alunos.

## Características do Painel

- **Dimensões:** Aproximadamente 105 cm x 105 cm
- **Materiais utilizados:**
  - Placa de polipropileno (base do painel)
  - Papel colorido (balões de fala com informação)
  - Pasta de Moldar e Tinta acrílica (boca central e dentes)
  - Frascos reutilizados com óleo/gordura (ilustração da % de gordura dos alimentos)
  - Plasticinas (formas dos alimentos)
  - Código QR com link para o vídeo explicativo sobre feito pelos alunos
- **Local de exposição:** Bar dos alunos que é uma zona visível e frequentada por alunos, professores e assistentes operacionais.

O painel foi realizado por um grupo de alunas da turma D do 9.º ano. Estas participaram em todas as etapas: planeamento, pesquisa, recolha e análise de dados, seleção de alimentos, pintura, montagem do painel e gravação do vídeo. A pesquisa foi orientada pela docente de CN. O painel foi apresentado num concurso interno, tendo sido selecionado como o trabalho vencedor para representar a escola.







Efeitos nocivos do consumo exagerado de gorduras:

- 1º - aumento do colesterol (com o aumento do colesterol poderá haver um entupimento nas artérias)
- 2º - obesidade (o consumo excessivo de gorduras contribui para o aumento de peso, visto que, aproximadamente, uma grama de gordura equivale a 8 kcal)
- 3º - resistência à insulina e diabetes tipo 2 (o corpo pode começar a ter dificuldades em regular o açúcar no sangue)
- 4º - Doenças hepáticas (o excesso de gordura pode levar também ao acúmulo de gordura no fígado, afetando o seu desempenho)
- 5º - Inflamações e desequilíbrio hormonal (pode impulsionar inflamações crônicas e também afetar os hormônios relacionados com o apetite e o metabolismo)

Gorduras saturadas - São as gorduras "prejudiciais", em excesso aumentam os níveis de colesterol no sangue

Gorduras insaturadas - São as gorduras "benéficas", podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol no sangue

\* os pontos indicam a quantidade de gordura em 100g do alimento indicado



Pão de Forma

- Peso: por 100 g
- Calorias: 254 kcal
- Gorduras: 3,3 g
- Hidratos: 45 g
- Proteínas: 9,1 g
  
- \* gorduras saturadas: 0,4 g
- gorduras insaturadas: 2,9 g

Leite (meio gordo)

Quantidade: 250 ml  
Calorias: 149 kcal  
Gorduras: 4g  
Hidratos de carbono: 12g  
Proteínas: 8,5g Cálcio: 300 mg  
\* Gorduras:  
Saturadas: 2,5g  
Insaturadas: 1,5g

250 ml → 1 copo



Pizza (molho de tomate, queijo, pepperoni, azeitonas)

Peso: por 100g  
Calorias: 226 kcal  
Gorduras: 9,9g  
Hidratos de carbono: 27g  
Proteínas: 10g  
Saturadas: 5,85g  
monoinsaturadas: 3,1g  
poliinsaturadas: 0,22g

\* gorduras  
gorduras  
gorduras





MC Menu  
- CDO (peito de frango frito, bacon, cebola frita, queijo, molho especial, pão)  
Peso: 268g Calorias: 722 Kcal  
Gorduras: 43g Hidratos: 41g  
- Bebida média (Coca Cola)  
Quantidade: 400 ml Calorias: 158 Kcal  
Hidratos de carbono: 39g  
- Batatas frites (máguas)  
Peso: 114g Calorias: 329 Kcal  
Gorduras: 15g Hidratos: 47g

Valor do hambúrguer →



Ovo cozido

Peso: 50g Calorias: 77 Kcal  
Proteínas: 6,3g Gorduras: 5,3g  
Sódio: 62mg Potássio: 63mg

50g → Aprox. 1 ovo M

\* Gorduras:  
saturadas: 1,65g  
monoinsaturadas: 2,05g  
poliinsaturadas: 0,7g







# Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro

## Equipa Responsável

### Alunas proponentes:

- Filipa Marques Quaresma (9.º D)
- Maria Ivone Garnecho (9.º D)

### Professora orientadora:

- Prof.<sup>a</sup> Sandra Saraiva
- Email: [sandra.saraiva@aearibeiro.edu.pt](mailto:sandra.saraiva@aearibeiro.edu.pt)
- Telefone: 96 412 85 25