

Painel dos alimentos - Sal

Agrupamento de Escolas de Casquilhos – Barreiro

Escola Básica Quinta Nova da Telha

Turma 5ºF

Professoras:

Marina Andrade (Cidadania e Desenvolvimento) – organização

M^a Fátima Silva (Ed. Visual / Ed. Tecnológica)

Ana Esteves (Ciências Naturais)

Susana Barroso (Matemática)

Filomena Sacomboio (Tec. de Inf. e Comunicação)

Ano letivo 2025/2026

Introdução

O presente documento pretende ilustrar o trabalho desenvolvido pela turma 5ºF, constituída por 23 alunos, da Escola Básica Quinta Nova da Telha, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Casquilhos, localizado no Barreiro.

Através da articulação disciplinar, os estudantes investigaram e perceberam o impacto que o sal tem na alimentação.

Todo o projeto possibilitou o desenvolvimento das competências traçadas no **Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória**. As **disciplinas** envolvidas e as respetivas **Aprendizagens Essenciais** desenvolvidas foram as seguintes:

- **Cidadania e Desenvolvimento:**

- Desenvolvimento Sustentável**

- Refletir sobre situações em que a ação humana pode comprometer o equilíbrio ambiental;

- Valorizar comportamentos individuais e coletivos ambientalmente responsáveis.

- Saúde**

- Reconhecer hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis. (1º Ciclo)

- **Ed. Visual:**

- Utilizar diferentes materiais e suportes para realização dos seus trabalhos;

- Desenvolver individualmente e em grupo projetos de trabalho, recorrendo a cruzamentos disciplinares.

- **Ed. Tecnológica:**

- Criar soluções tecnológicas através da reutilização ou reciclagem de materiais, tendo em atenção a sustentabilidade ambiental.

- **Ciências Naturais:**

- Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares. (6º ano)

- **Matemática:**

- Dados**

- Formular questões de interesse dos alunos, sobre características quantitativas discretas;

- Representar dados através de gráficos circulares de frequências relativas.

- **TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação):**

- Definir palavras-chave para localizar informação, utilizando mecanismos e funções simples de pesquisa;

- Utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa;

- Realizar pesquisas, utilizando os termos selecionados e relevantes de acordo com o tema a desenvolver;

- Analisar criticamente a qualidade da informação.

Etapa 1: Conceito de alimentação saudável e sustentável (Cidadania e Desenvolvimento)

Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, foram abordados os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, adotados por todos os Estados-Membros das Nações Unidas em 2015, nomeadamente os seguintes: 3 – Saúde de qualidade e 12 – Produção e consumo sustentáveis.

Seguiu-se um diálogo sobre a forma como poderíamos contribuir para a consecução destes objetivos, tendo a professora introduzido o conceito de alimentação saudável e sustentável. Os alunos fizeram partilhas sobre a sua alimentação e hábitos de consumo.

Concluiu-se que a alimentação sustentável pode ser promovida através do consumo de alimentos frescos e locais, evitando produtos industrializados/processados.

Etapa 2: Questionários sobre alimentação (Cidadania e Desenvolvimento / TIC)

Os alunos preencheram um questionário sobre os alimentos que consomem com mais frequência, com recurso à ferramenta *Google Forms* (fig. 1), na disciplina de TIC.

The image shows a Google Forms questionnaire titled "Alimentação". The form is divided into several sections:

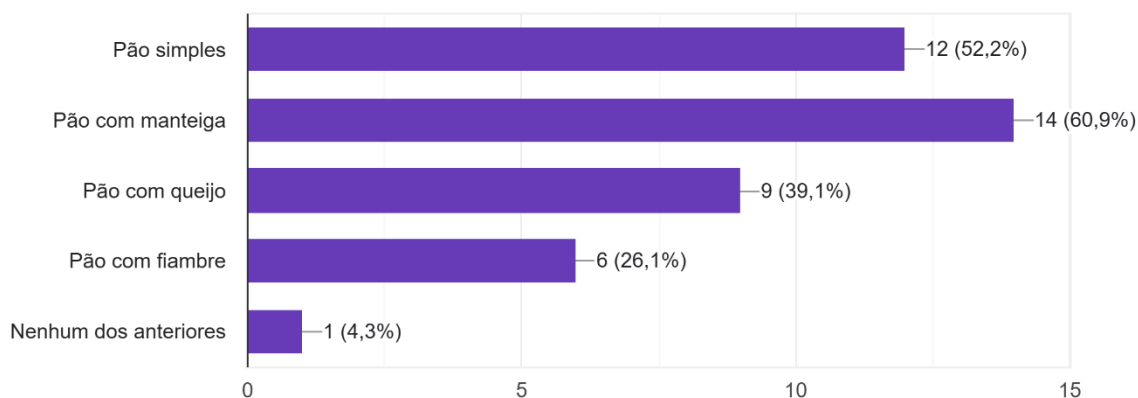
- Header:** "Alimentação" followed by "Responde às seguintes questões." and a red asterisk indicating a mandatory question.
- Text Input:** "Escreve o teu nome. *" with a text box labeled "Sua resposta".
- Question 2:** "Qual destes alimentos consumes com mais frequência? Escolhe até 2. *" with a list of options: Pão simples, Pão com manteiga, Pão com queijo, Pão com fiambre, and Nenhum dos anteriores.
- Question 4:** "Qual destes alimentos consumes com mais frequência? Escolhe até 4. *" with a list of options: Fruta, Batatas fritas, Gomas, Chocolates, Pizza congelada, Bolachas, Cereais com leite, Bolo caseiro (feito em casa), and Bolo embalado (de compra).
- Question 3:** "Quais destas bebidas consumes com mais frequência? Escolhe até 3. *" with a list of options: Água, Chá / Infusão, Iced Tea, and Coca-cola.

Fig. 1 – Questionários respondidos pelos alunos, através da ferramenta *Google Forms*.

Os resultados do questionário encontram-se na página seguinte (fig. 2).

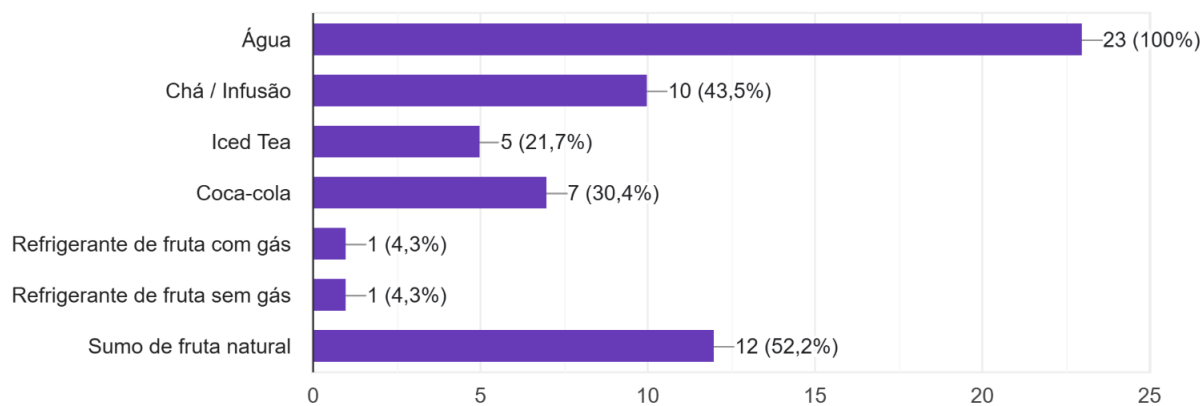
Qual destes alimentos consomes com mais frequência? Escolhe até 2.

23 respostas



Quais destas bebidas consomes com mais frequência? Escolhe até 3.

23 respostas



Qual destes alimentos consomes com mais frequência? Escolhe até 4.

23 respostas

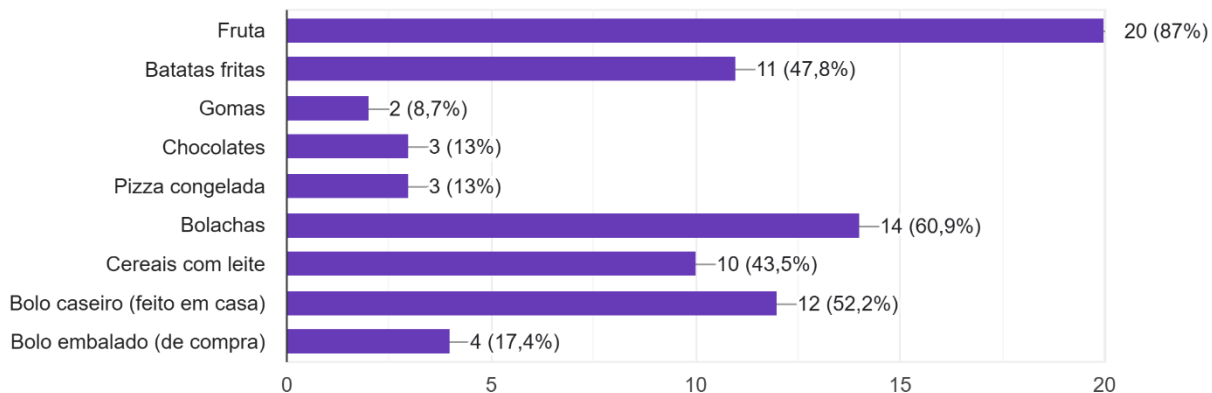
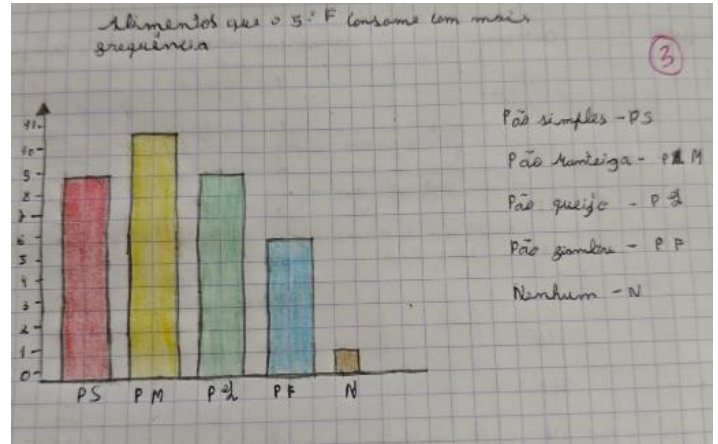


Fig. 2 – Resultados dos questionários aplicados aos alunos da turma 5ºF.

Etapa 3: Análise dos questionários

Seguiu-se a análise dos dados recolhidos através do questionário aplicado, na disciplina de Matemática. Assim, os estudantes fizeram a organização e tratamento dos dados. Como resultado, foram elaborados gráficos de barras, conforme se verifica nas figuras 3 e 4.



Figs. 3 e 4 – Construção de gráficos com os dados recolhidos nos questionários sobre a alimentação dos alunos.

Etapa 4: Pesquisa sobre alimentos (Cidadania e Desenvolvimento / TIC)

Tendo em conta a conclusão sobre os alimentos mais consumidos pelos alunos, estes selecionaram alimentos sobre os quais realizaram uma pesquisa, em TIC, sobre a quantidade de sal existente em 100g:

- Pizza congelada – 2g
- Fiambre – 1,9g
- Manteiga – 1,3g
- Batatas fritas – 1g
- Bolacha Maria – 0,7g
- Donut – 0,5g

Para tal, consultaram a informação nutricional disponibilizada em hipermercados online.

As informações encontradas foram partilhadas, em grande grupo, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Esta etapa possibilitou também uma comparação relativamente a um mesmo alimento com diferentes variantes (tamanho, sabor, aditivos, marca...), promovendo a reflexão sobre as escolhas saudáveis que devem ter na seleção dos alimentos que consomem.

Etapa 5: Pesquisa sobre o consumo de sal (Cidadania e Desenvolvimento / TIC)

Na disciplina de TIC, os alunos pesquisaram acerca da quantidade diária de consumo de sal recomendada, assim como as consequências do consumo excessivo de sal:

- Hipertensão arterial;
- Doenças cardiovasculares;
- Problemas reais;
- Entre outros...

Foi promovido, em Cidadania e Desenvolvimento, um diálogo acerca dos alimentos consumidos e a quantidade de sal ingerida, fazendo-se uma comparação com a quantidade diária recomendada. De forma a ser mais concreto, a professora mostrou pequenos sacos de plástico com diferentes quantidades de sal, permitindo fazer comparações visuais da quantidade de sódio dos diferentes alimentos.

Etapa 6: Consequências do consumo excessivo de sal (Ciências Naturais)

Para compreender e esclarecer dúvidas sobre a pesquisa efetuada relativamente às consequências do consumo excessivo de sal, a mesma foi mais aprofundada na disciplina de Ciências Naturais.

Por outro lado, os alunos fizeram a recolha de rótulos de alimentos consumidos em casa para serem analisados em aula, assim como uma pesquisa acerca de curiosidades sobre o sal. Também foram criados alguns slogans. Na figura 5, podemos verificar o trabalho realizado pela turma.



Fig. 5 – Cartaz informativo

Etapa 7: Construção de um painel (Ed. Visual e Ed. Tecnológica)

O trabalho final dos alunos resultou na produção de um painel (1m x 1,02m) sobre todas as informações trabalhadas neste projeto interdisciplinar, nas disciplinas de Ed. Visual e Ed. Tecnológica (fig. 6, 7 e 8 e anexo 1). O mesmo encontra-se afixado no refeitório e dos alunos, com o intuito de consciencializar a comunidade escolar para a importância de uma alimentação saudável e sustentável. Para a sua elaboração, foram utilizados os seguintes materiais:

- Folhas de papel;
- Lápis de cor;
- Canetas de feltro;
- Papel de cenário;
- Tesoura;
- Cola;
- Sacos com sal.

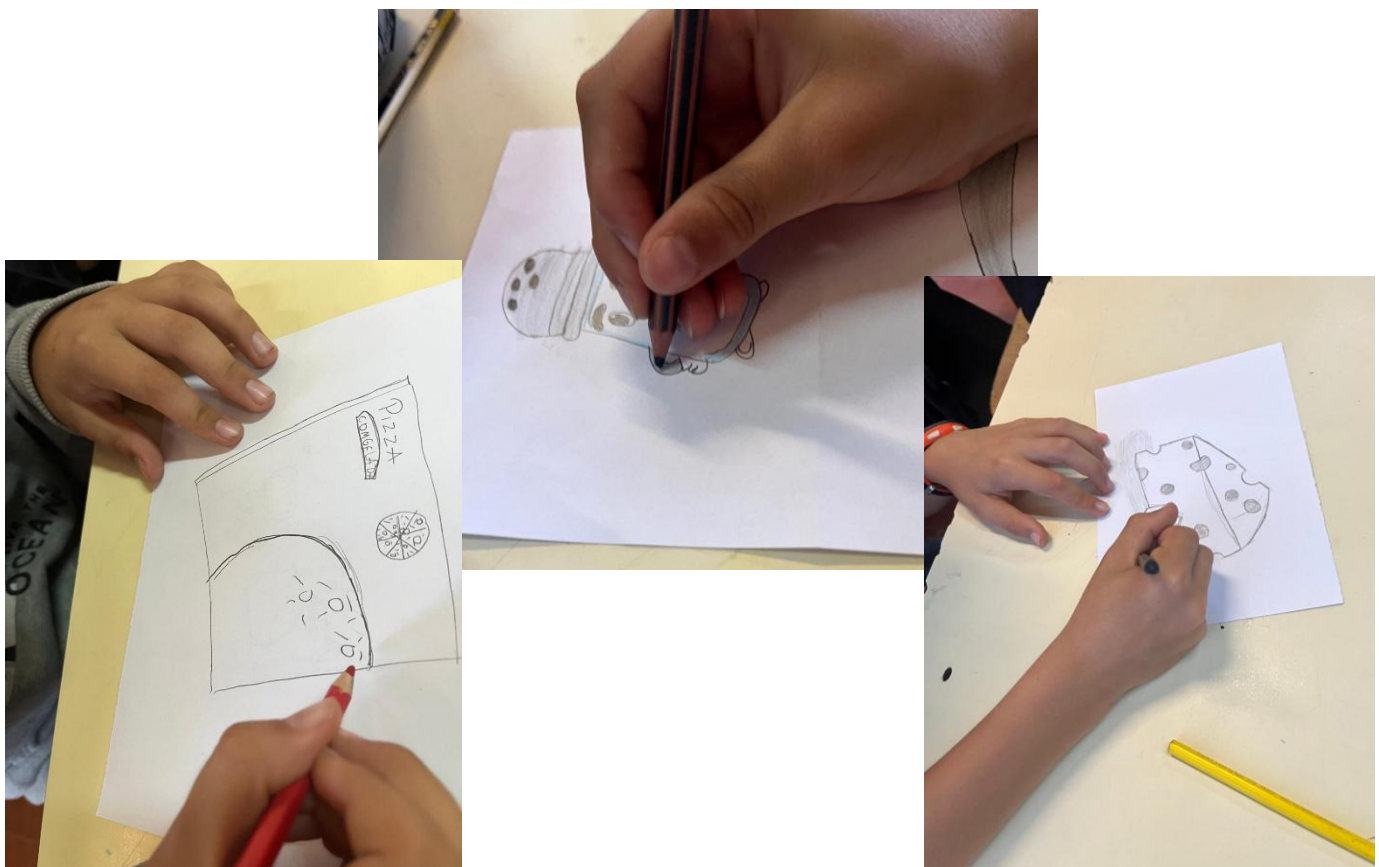


Fig. 5, 6 e 7 – Produções dos alunos

Anexo 1 – Fotografias do painel





ATENÇÃO AO SAL!

O SAL faz parte da nossa alimentação mas em EXCESSO faz mal à nossa SAÚDE!



Quantidade Diária de Sal Recomendada

5g

(Cerca de 1 colher de chá rasa) 5g



Quanto Sal têm alguns Alimentos que Consumimos

<p>PIZZA CONGELADA</p> <p>2g</p>	<p>FIAMBRE</p> <p>1.9g</p>	<p>MANTEIGA</p> <p>1.3g</p>
<p>QUEIJO</p> <p>1.3g</p>	<p>BATATA FRITA</p> <p>1g</p>	<p>BOLACHA MARIA</p> <p>0.7g</p>



Consumo Excessivo de Sal pode Causar:



HIPERTENSÃO ARTERIAL



DOENÇAS CARDIOVASCULARES



PROBLEMAS RENAIS



E AINDA... OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE

Reduz o Sal Ganha Saúde!



Lê os rótulos e escolhe produtos com menos Sal.



Utiliza ervas e especiarias para dar Sabor.



Evita adicionar Sal à mesa.

MENOS SAL HOJE!



MAIS SAÚDE AMANHÃ!

ATENÇÃO AO SAL!

O SAL faz parte da nossa alimentação mas em EXCESSO faz mal à nossa SAÚDE!



Quanto Sal têm alguns Alimentos que Consumimos

<p>PIZZA CONGELADA</p> <p>2g</p>	<p>FIAMBRE</p> <p>1.9g</p>	<p>MANTEIGA</p> <p>1.3g</p>
<p>QUEIJO</p> <p>1.3g</p>	<p>BATATA FRITA</p> <p>1g</p>	<p>BOLACHA MARIA</p> <p>0.7g</p>

Reduz o Sal
Ganha Saúde!



Lê os rótulos e escolhe produtos com menos Sal.



Utiliza ervas e especiarias para dar Sabor.



Evita adicionar sal à mesa.

parte
alimentação
EXCESSO
à mesa
DE!

Quantidade Diária de Sal Recomendada

≈ 5g ≈

(cerca de 1 colher de chá rasa)

5g



Consumo Excessivo
de Sal pode Causar:

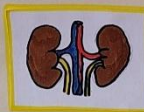
1,3g



HIPERTENSÃO ARTERIAL



DOENÇAS CARDIOVASCULARES



PROBLEMAS RENALIS



E AINDA...
OUTROS
PROBLEMAS
DE
SAÚDE

ARIA

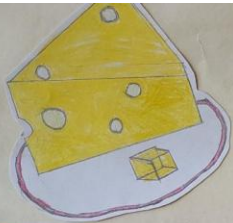
0,7g

za
s e
arias
ar Saboz.

MENOS SAL HOJE!

MAIS SAÚDE AMANHÃ!





1.3g



1g



0.7g

Reduz o Sal
Ganha Saúde!



Le os rótulos
e escolhe
produtos com
menos Sal.



Utiliza
ervas e
especiarias
para dar Sabor.



Evita
adicionar
sal à mesa.

