

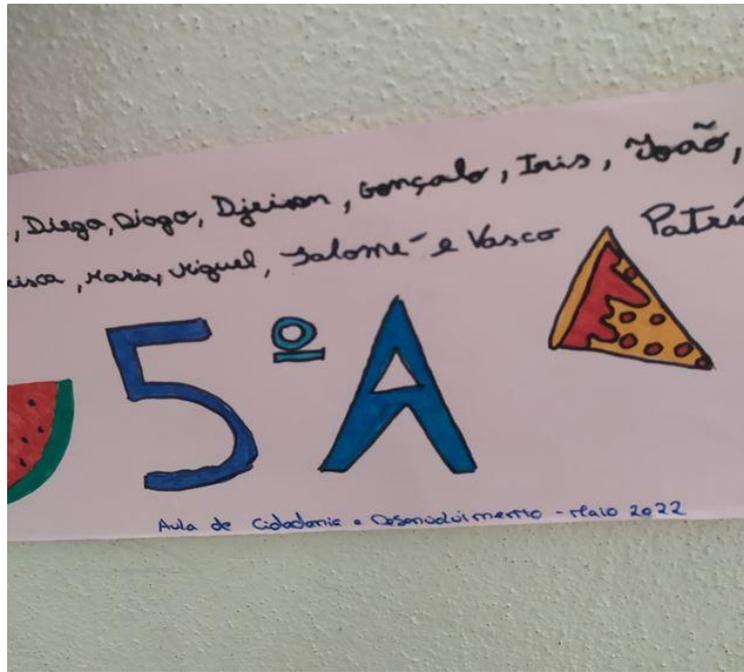
### Os alunos do 5ºA elaboram o painel “Açúcar ao Lanche”

Depois de assistirem a uma apresentação sobre o Açúcar, os alunos responderam a um breve questionário e foram selecionados os alimentos que os alunos mais consomem ao lanche na escola.

Posteriormente, foi construído o painel, com as embalagens dos alimentos selecionados e o açúcar presente no mesmo por 100g.

Esta é uma atividade inserida nos desafios, do presente ano letivo, da Eco-Escolas, que foi desenvolvida nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, em colaboração com a Técnica de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar. O painel pode ser observado no hall de entrada da escola.





### Aprende a descobrir o açúcar nos rótulos.

dados do fabricante      nome, ingredientes, validade e conservação

**DOCE DE LARANJA. ISENTO DE GLUTEN.**

**INGREDIENTES:** Laranja, açúcar, xarope de glúten-frutose, glicose (E40), acidificante (E330). Preparado com 35g de fruta por 100g.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

	por 100g de produto
ENERGIA	1037kJ / 244kcal
LÍPIDOS	<0,1g
DOS QUAIS ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS	<0,1g
FIBRATOS DE CARBONO	0,0g
DOS QUAIS AÇÚCARES	59,9g
FIBRA	0,9g
PROTEÍNAS	0,4g
SAL	<0,10g

composição nutricional      peso e outros discos      código de barras

**Verifica se existe açúcar nos ingredientes do produto.**

Tem em atenção que alguns rótulos "escondem" o açúcar com outros nomes como:

**Na tabela nutricional encontra sempre a quantidade de açúcar por 100g de alimento.**

