

ANO LETIVO 2020/2021

“Eu cuido de mim e tu?” Dica N.º2

Os votos de **Saúde** estão no topo da lista, ainda por cima, no contexto em que vivemos. **Mas o que faz realmente para a manter? Pode começar já hoje!**



“Que o teu alimento seja o teu medicamento” (Hipócrates)

<https://br.pinterest.com/pin/568579521679712123>

Açúcar escondido nos alimentos

Sabia que...

A Organização Mundial de Saúde recomenda 25 gr de açúcar por dia?

Há tipos de pão que levam açúcar?

Existem sumos de 1 litro com mais de 100 gr de açúcar?

Iogurte líquido magro

Iogurte líquido magro aromatizado com morango. Fonte de fibra. Contém açúcares e edulcorantes. Contém aspartame (uma fonte de fenilalanina).

INGREDIENTES

Leite magro, preparado de morango (2,5%) (puré e sumo de morango), **lactose** e proteínas **lácteas**, fibra (inulina), xarope de frutose, amido modificado de milho, espessante (E440), edulcorantes (E950, E951, E955), aromas, fermentos **lácteos**, conservante (E202), corante (E120).

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS	POR 100 g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (150 g)	%DR*	DR*
Energia	115 kJ / 27 kcal	185 kJ / 44 kcal	2	8400 kJ / 2000 kcal
Lípidos	0,1 g	0,2 g	<1	70 g
dos quais: Ácidos gordos saturados	0,1 g	0,2 g	1	20 g
Hidratos de Carbono	3,1 g	5,0 g	2	260 g
dos quais: Açúcares	2,9 g	4,6 g	5	90 g
Fibra	1,0 g	1,6 g		
Proteínas	3,0 g	4,8 g	10	50 g
Sal	0,13 g	0,21 g	3	6 g

Esta embalagem contém aproximadamente 6 porções.

* Dose de Referência (DR) - Doses de referência para um adulto médio (8400 kJ/ 2000 kcal)

Fiambre



Ingredientes: Peito de peru, água, sal, regulador de acidez (lactato de sódio), gelificante (carragenina), dextrose, antioxidantes (citratos de sódio, ascorbato de sódio, ácido ascórbico), **xarope de glucose**, especiarias, conservante (nitrito de sódio). Cobertura decorativa: corante (caramelo sulfítico de amónia).

Sugestões:

- Calcule o açúcar que consome durante um dia.
- Eduque o paladar (primeiro estranha-se depois entranha-se).
- Faça em casa: pão, bolachas, bolos e corte no açúcar.
- Veja a composição dos produtos, antes de comprar.
- Exceções só ao fim de semana ou em dias de festa!

Se quiser dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net

A Equipa Eco-Escolas

Exemplos de nomes para reconhecer o açúcar nos alimentos:

Açúcar branco,
Açúcar refinado,
Açúcar amarelo,
Açúcar de cana,
Açúcar de coco,
Açúcar de beterraba,
Açúcar de tâmara,
Açúcar granulado,
Açúcar invertido,
Açúcar integral,
Açúcar mascavado,
Açúcar turbinado,
Açúcar em pó,
Cana de açúcar;
Dextrose;
Frutose;
Galactose;
Glicose;
Glucose;
Lactose;
Malte;
Malte de cevada;
Maltodextrina;
Maltose;
Mel;
Melaço;
Sacarose
Sumo de fruta concentrado;
Sumo de fruta;
Ribose;
Xarope de açúcar,
Xarope de agave,
Xarope alfarroba,
Xarope de arroz,
Xarope frutose,
Xarope de milho,
Xarope de malte,

