



DICA SEMANAL 6

ALIMENTAÇÃO – Açúcar disfarçado

Carta VI.

Data: 25-05-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),



Olá!

Sabias que o açúcar, quando consumido em excesso, é um dos principais inimigos da nossa saúde? As crianças que consomem quantidades elevadas de açúcar têm maior risco de serem obesas, diabéticas e de sofrerem de problemas dentários.

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos de diferentes formas e designações. Na imagem, ao lado, tens 50 nomes diferentes encontrados em alimentos à venda em Portugal. Por isso, deverás ter em atenção os produtos alimentares com açúcares na sua composição, como refrigerantes, sumos, iogurtes, cereais de pequeno-almoço, bolachas, bolos, guloseimas, molhos, etc. Na lista de ingredientes do rótulo verifica se há açúcar disfarçado com outros nomes como sacarose, frutose, glucose, maltose, dextrose, lactose, xarope de glucose ou outros, malte, mel ou melaço, maltodextrina, sucralose, etc. (alguns são nomes difíceis!). Os alimentos que os contêm só devem ser consumidos em dias de festa.

Proposta de Atividade:

Agora que já sabes ler os rótulos dos alimentos vamos à caça do açúcar disfarçado na sopa de letras. Tenta encontrar os 10 nomes do açúcar que se encontram do lado direito do quadro.

SOPA DE LETRAS

U	H	F	L	M	F	C	G	N	C
C	M	P	G	L	I	C	O	S	E
D	A	J	M	E	L	M	W	N	X
E	L	Ñ	Ñ	N	Y	V	O	D	E
Y	T	H	S	O	B	L	E	F	S
Z	O	Q	U	P	P	A	G	L	A
G	D	M	C	U	I	C	A	F	C
Z	E	A	R	E	S	T	L	U	A
F	X	L	A	T	J	O	A	A	R
R	T	T	L	N	A	S	C	W	O
U	R	O	O	X	G	E	T	D	S
T	I	S	S	Q	Y	T	O	Z	E
O	N	E	E	P	K	Z	S	Ñ	F
S	A	P	D	G	P	R	E	D	L
E	M	A	L	T	E	K	I	W	C

FRUTOSE
GALACTOSE
GLICOSE
LACTOSE
MALTE
MALTODEXTRINA
MALTOSE
MEL
SACAROSE
SUCRALOSE



50 MÁSCARAS DO AÇÚCAR

maltriose MALTODEXTRINA dextrose açúcar de coco
malte caramelizado XAROPE DE ARROZ
XAROPE DE MILHO RICO EM FRUTOSE
galactose extrato de cevada maltada
glicose sacarose etil malto
extrato de malte frutose
sumo de fruta evaporado açúcar amarelo
malte de milho em pó melaço
açúcar de cana néctar de agave
xarope cristal MALTOSE dextrina
de lactose açúcar em pó
agave MEL caramelo
açúcar cristal MALTOSE dextrina
sucrose extrato de mel de milho
açúcar de tâmara açúcar de beterraba
sumo de cana evaporado XAROPE DE MILHO
sumo de uva concentrado

por ANA CARVALHAS NutriECONOMIA



Bom jogo e boa brincadeira!

Todos nós somos agentes da saúde pública!

As Coordenações Regionais de Saúde Escolar e de Promoção da Alimentação Saudável

