

Pesquisa dos nutrientes escondidos nos alimentos



Neste módulo pudeste ver 3 episódios sobre alimentação, que incluíam muitas sugestões sobre o que devemos privilegiar à mesa, e o que devemos evitar. Para poderes aprofundar o teu conhecimento sobre os alimentos que mais consumes, desafiámos-te a examinar com mais atenção o seu perfil nutricional.



Descobre o que levas todos os dias para a mesa



Duração: 45 minutos de trabalho em aula + trabalho autónomo



Como fazer?

1. Preenche a primeira coluna da tabela que encontras mais abaixo com alimentos à tua escolha. Tenta incluir opções variadas de alimentos que consumes com frequência. Também podes incluir bebidas.
2. Investiga o perfil nutricional de cada alimento que seleccionaste utilizando a [Tabela da Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge](#) (Clica no separador “Composição de Alimentos” > “Pesquisa” > “Palavra-chave”. Depois só tens de escrever o alimento que pretendes examinar). Para cada alimento indica a quantidade de gordura, açúcar e sal, por 100g e por porção (que é a quantidade que costumamos comer habitualmente desse alimento).
3. Usa o [Descodificador de rótulos](#) que encontras no site do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde e classifica cada alimento tendo em conta os seus valores de gordura total, açúcar, e sal. Lembra-te que, para usares o Descodificador, deves usar a quantidade presente desses nutrientes por 100g de alimento.
4. Discute com o teu professor e colegas o que descobriste. Tenta perceber em que categoria (verde, amarela ou vermelha) estão os alimentos mais consumidos e menos consumidos na turma.
5. Tenta encontrar uma alternativa para os alimentos da lista que tenham pelo menos dois níveis **Alto** ou **Médio** simultaneamente. Usa as linhas da tabela com fundo verde, para registar os valores nutricionais desses alimentos.



