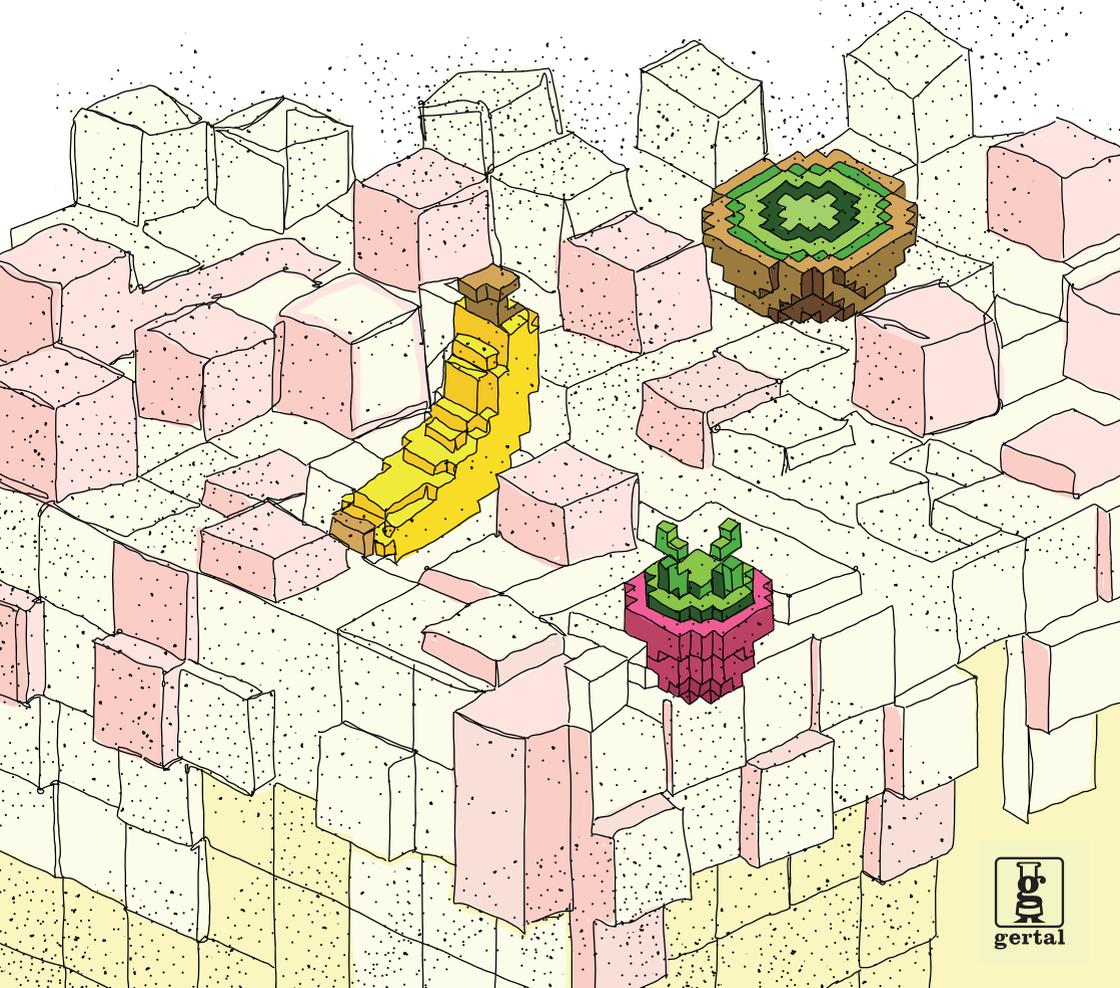


4

ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

O AÇÚCAR ESCONDIDO





Bibliografia:

- Associação Portuguesa de Nutrição (2017). Colher saber. E-book nº 45.
- Associação Portuguesa de Nutrição (2013). Alimentação em Idade Escolar – Guia Prático para Educadores.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos Alimentos, disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>
- Serviço Nacional de Saúde Britânico (2019). Eat well – 5 a day.

Propriedade: Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, SA. | www.gertal.pt |
Coordenação editorial e executiva: Gertal | Conceito gráfico e Ilustração: Carlos Rosa com Patrícia Francisco | www.carlosrosadesign.com | Impressão: Ondagrafe | Receitas: Teresa de Herédia |
Depósito Legal: 473929/20

O açúcar existe na nossa alimentação, mas devemos ter muita atenção ao seu consumo excessivo.

O açúcar que adicionamos aos alimentos (que vêm nos pacotes) provém da cana do açúcar. A cana do açúcar é cultivada em países tropicais e demora cerca de 1 ano a crescer.

Quando estão maduras, são colhidas e espremidas até se obter uma espécie de sumo. Esse sumo é aquecido, filtrado e cozinhado até ser obtido um xarope, que depois sofre um processo chamado centrifugação, que permite separar os cristais de açúcar. Por fim, o açúcar arrefece e é seco para ficar com o aspeto branco e granulado que já conheces.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a ingestão de açúcar seja a mínima possível, até um máximo de 25 g por dia.

Vem descobrir com a Gertalina o que é o açúcar e em que alimentos se encontra escondido para fazeres as melhores escolhas!



Alimenta-te a Brincar,

A Gertalina.

Gertalina

O QUE É O AÇÚCAR?

O açúcar é um hidrato de carbono simples que pode existir **naturalmente** nos alimentos ou pode ser **adicionado** durante a sua preparação ou consumo.

FRUTOSE

Açúcar **naturalmente** presente nas frutas

AÇÚCAR LIVRE

naturalmente presente no mel e nos xaropes (agave, ácer, milho, entre outros)

LACTOSE

Açúcar **naturalmente** presente no leite

SACAROSE

Açúcar livre adicionado aos alimentos



SABIAS QUE...

QUALQUER AÇÚCAR TEM DE SER CONSUMIDO COM MODERAÇÃO?



A glicose (o mesmo que açúcar) é uma fonte de energia para o organismo, funcionando como um “combustível” para as nossas células. No entanto, podemos conseguir essa energia de forma mais saudável ao consumir alimentos que contenham açúcar naturalmente presente (na fruta, por exemplo) e evitar o açúcar livre.

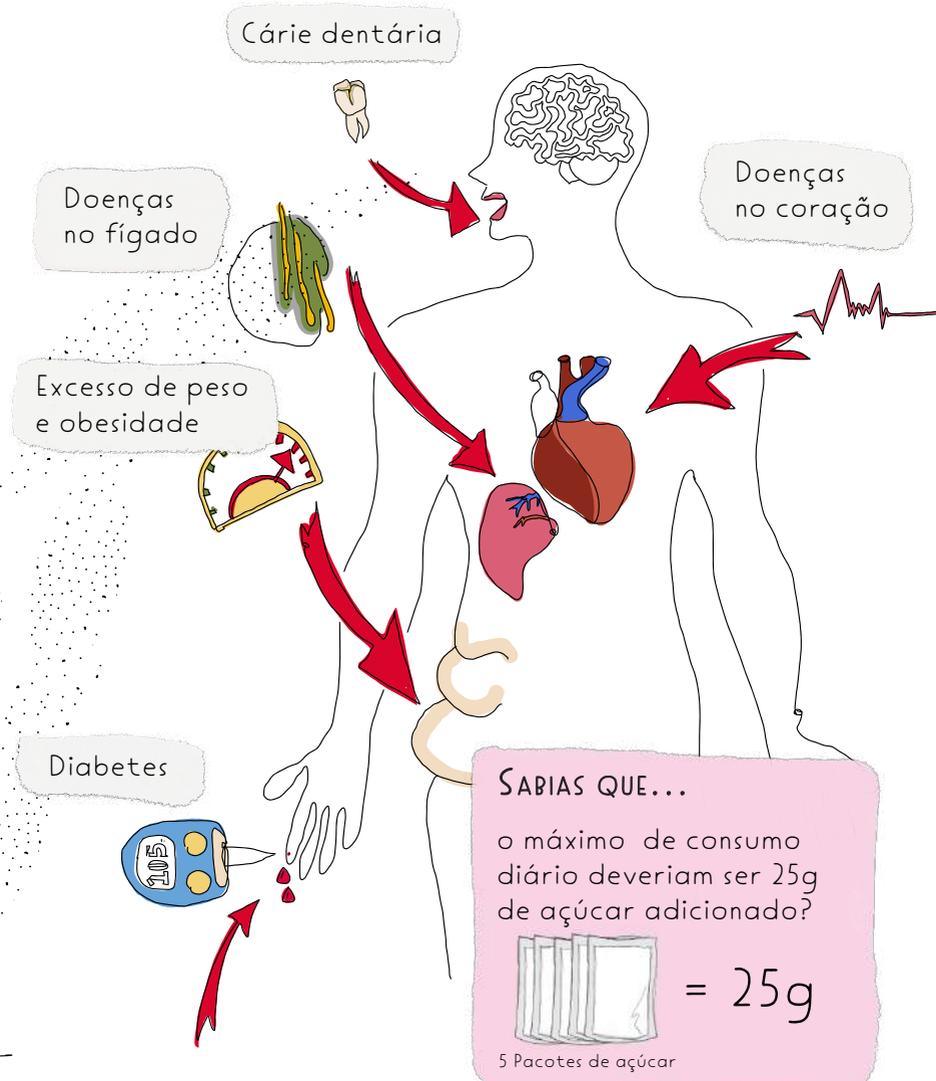
O AÇÚCAR LIVRE FAZ BEM À SAÚDE?

NÃO!

Deves consumi-lo com muita moderação!



O açúcar em excesso é um inimigo da saúde!

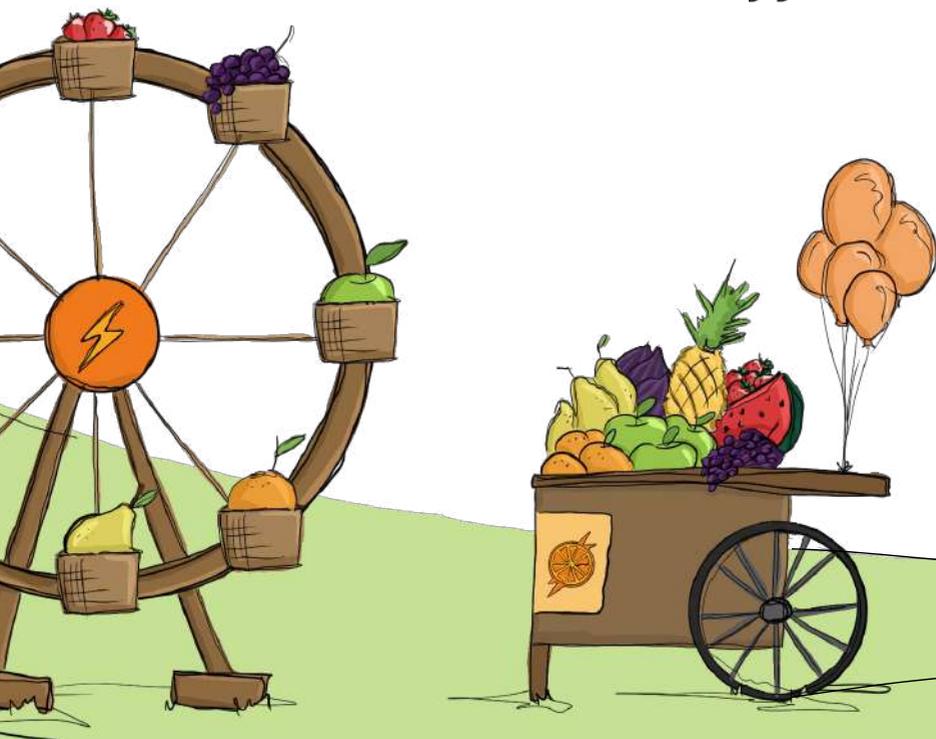


O MIÚDO INCRÍVEL

“

É O REI DA ENERGIA EXTRA, POIS DEIXA-TE LEVE
E INSPIRADO, ÁGIL E DIVERTIDO E SEMPRE PRONTO
PARA ENFRENTAR O PARQUE DE DIVERSÕES.
PODES ENCONTRÁ-LO NATURALMENTE EM ALGUNS
ALIMENTOS. SÓ TENS QUE PROCURAR BEM.

”

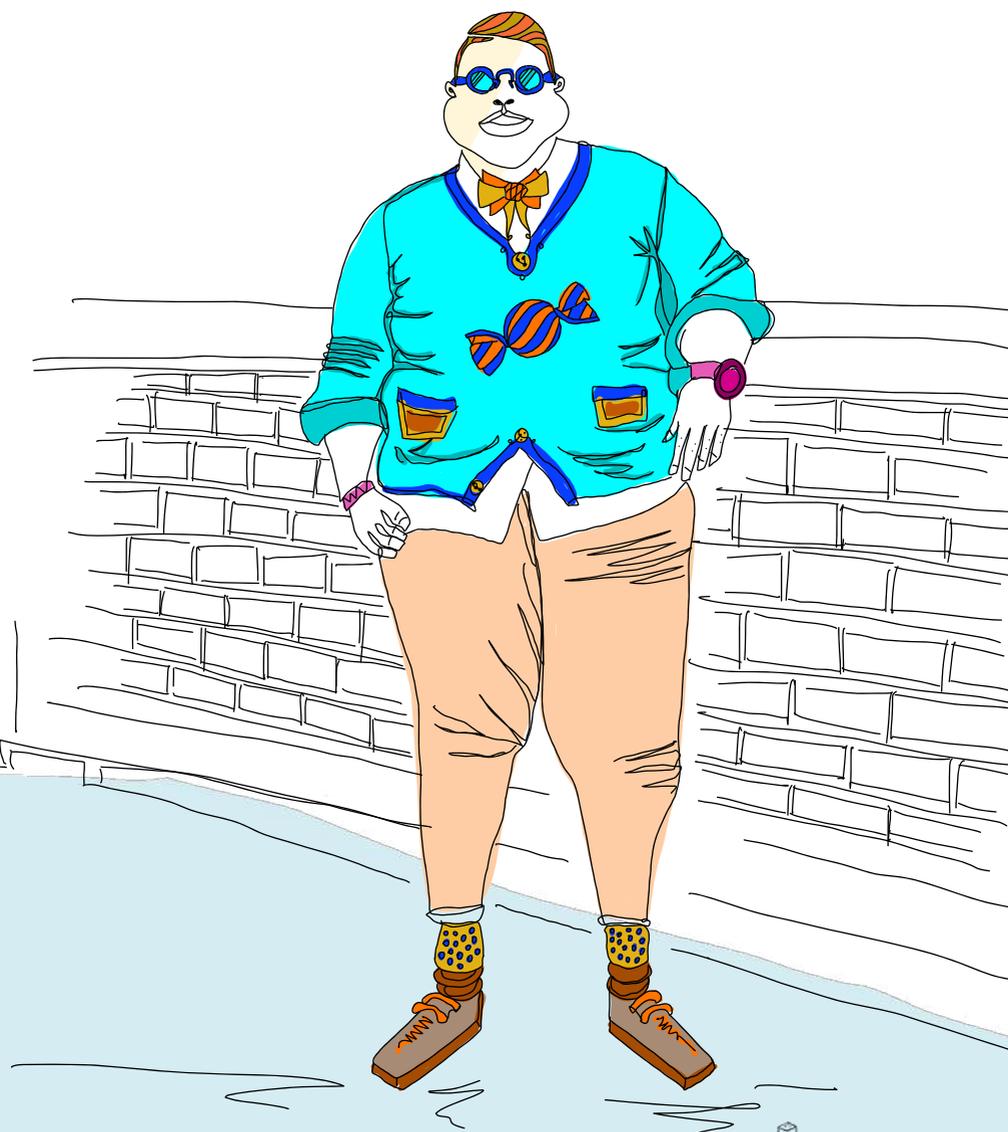


O BOLACHUDO PREGUIÇOSO

“

DEVES EVITAR OS AÇÚCARES ADICIONADOS!
SE TE DISTRAIS VAI DEIXAR-TE MOLE
E SEM VONTADE E SEM FORÇA
PARA CORRER E PULAR. QUANDO MENOS
ESPERAS ELE ESTÁ À ESPREITA EM MUITO
DAQUILO QUE COMES. DEVES MANTER-TE
MUITO ATENTO. AFASTA-TE DELE!

”

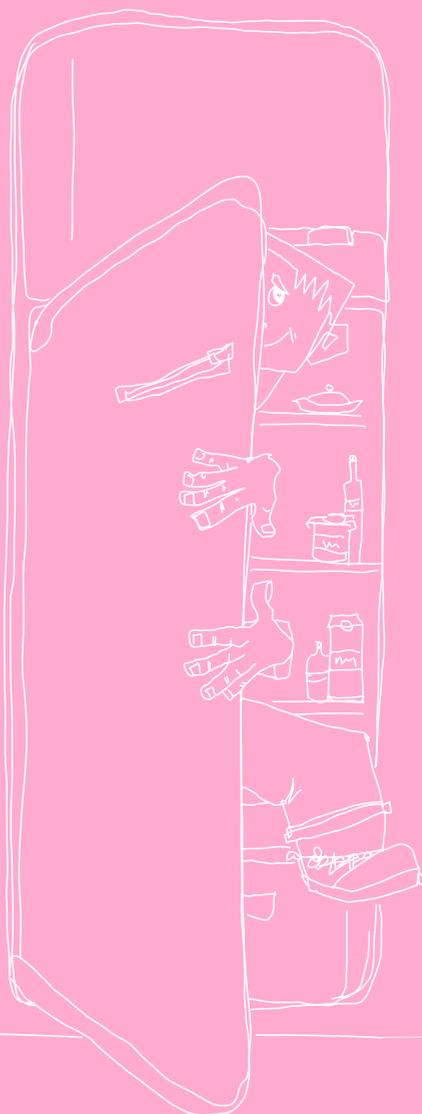


“

SABIAS QUE...

OS ALIMENTOS TÊM AÇÚCAR
ESCONDIDO QUE NÓS NÃO VEMOS
MAS QUE INGERIMOS E QUE SE NÃO
TIVERMOS CUIDADO, PODEM
FAZER-NOS MAL À NOSSA SAÚDE?

”



O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS

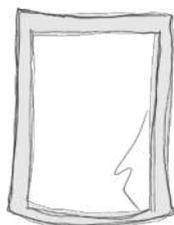


O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS

4 bolachas
"tipo Maria"

26g

Pacote de açúcar

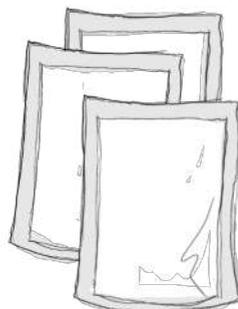


5g

4 bolachas com pepitas
de chocolate

44g

Pacotes de açúcar



14g

EXPERIMENTA AS MINHAS
BOLACHAS SEM AÇÚCAR
ADICIONADO!

BOLACHAS DE BANANA E AVEIA

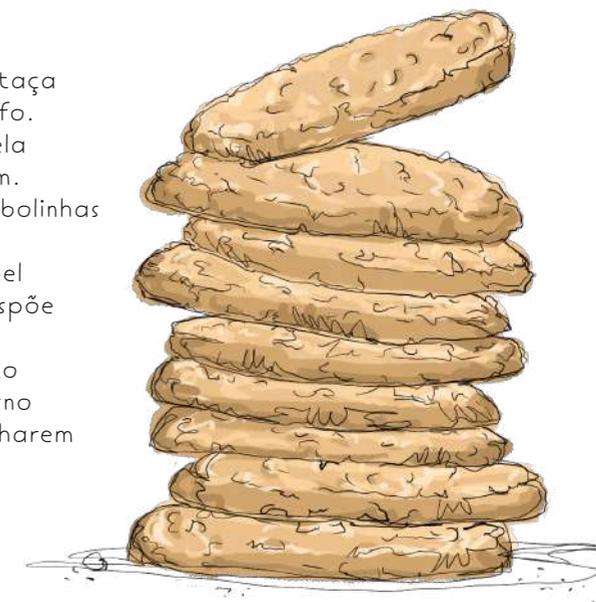
(para 15 bolachas)

INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras
- 1 chávena de flocos de aveia finos
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Liga o forno nos 180°C.
2. Coloca as bananas numa taça e esmaga-as com um garfo.
3. Adiciona a aveia e a canela e mistura tudo muito bem.
4. Divide a massa em várias bolinhas e forma as bolachas.
5. Coloca uma folha de papel vegetal no tabuleiro e dispõe as bolachinhas.
6. Com a ajuda de um adulto coloca o tabuleiro no forno e deixa as bolachas cozinharem durante 15 minutos.
7. Deixa arrefecer antes de provar!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
830	198	2,5	0,5	37,4	13,1*	6,2	0,0

*contêm açúcar naturalmente presente nos ingredientes (sem adição de açúcar)



1 bolacha = 3g de açúcar

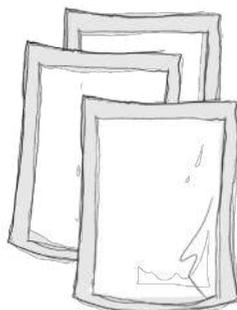


O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS

Bolo recheado
de chocolate

57g

Pacotes de açúcar



16g

Bolo tipo rosca



50g

Pacotes de açúcar



10g

EXPERIMENTA O MEU BOLO
DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR
ADICIONADO!

BOLO DE MAÇÃ

(para 14 fatias)

INGREDIENTES:

2 maçãs sem casca e picadas
1 maçã com casca em fatias finas
para decorar
2 ovos
1 chávena de chá de puré
de maçã
1 chávena de chá de farinha
de aveia
½ chávena de chá de farinha
de trigo
1 colher de sopa de canela
em pó
1 colher de sopa
de fermento em pó



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Liga o forno nos 180°C.
2. Coloca os ovos, o puré de maçã e a canela numa taça e mistura bem.
3. Acrescenta a maçã picada, a farinha de aveia, a farinha de trigo e o fermento e envolver tudo muito bem.
4. Pede ajuda a um adulto para forrar uma forma de bolo com papel vegetal. Despeja a massa na forma.
5. Por cima da massa, coloca as fatias de maçã ao teu gosto.
6. Pede ajuda e coloca o bolo no forno durante 30 minutos.
7. Deixa arrefecer bem antes de comer!

Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
603	144	2,6	0,6	24,6	9,4*	4,5	0,0

*contêm açúcar naturalmente presente nos ingredientes (sem adição de açúcar)



1 fatia = 6g de açúcar



O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS

Refrigerante
em lata

219g

Pacotes de açúcar

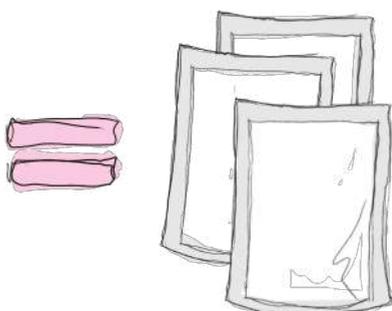


35g

Chá gelado
em lata

300g

Pacotes de açúcar



16g

EXPERIMENTA O MEU
CHÁ GELADO CASEIRO!

CHÁ GELADO DE FRUTA

(para 1 litro)

INGREDIENTES:

Cascas e caroços de manga e pêsego
1 litro de água
1 a 2 saquetas de chá preto

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloca as cascas e caroços de fruta no tacho com 100ml de água.
2. Com a ajuda de um adulto, coloca o tacho no fogão em lume médio e deixa ferver para caramelizar ligeiramente (cerca de 10 a 15 minutos).
3. Acrescenta a restante água e as saquetas de chá, com muito cuidado para não te queimares, e deixa ferver novamente durante mais 10 minutos.
4. Pede a um adulto para retirar o tacho do lume e deixa arrefecer completamente antes de beber.



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1*	0,0	0,0

*contêm açúcar naturalmente presente nos ingredientes (sem adição de açúcar)



1 copo = 0g de açúcar

O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS



SABIAS QUE PODES FAZER
GELATINA SAUDÁVEL
COM SUMO DE FRUTA?

GELATINA COLORIDA

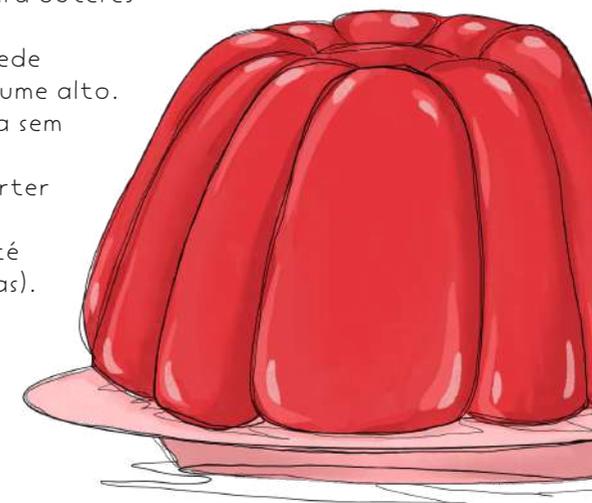
(para 8 doses)

INGREDIENTES:

500g morangos
2 colheres de chá de agar-agar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloca os morangos no liquidificador e, com a ajuda de um adulto, tritura-os.
2. Pede ajudar para passar o sumo de morango do liquidificador para um tacho com auxílio de uma peneira, para obteres um sumo sem grânhas.
3. Adiciona o ágar-ágar e pede a um adulto para ligar o lume alto. Com ajuda, mexe a mistura sem parar durante 2 minutos.
4. Pede a um adulto para verter a gelatina para o molde e colocar no frigorífico até solidificar (cerca de 2 horas).



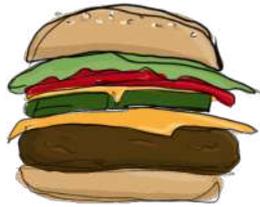
Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
128	31	0,4	0,0	5,3	5,2*	1,6	0,0

*contêm açúcar naturalmente presente nos ingredientes (sem adição de açúcar)



100g = 5g de açúcar

O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS

Hambúrguer
de fast-food

219g

Pacotes de açúcar

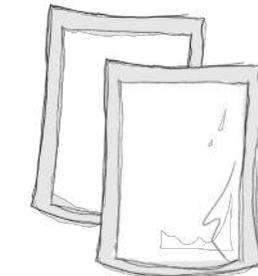


10g

Pizza congelada
(individual)

300g

Pacotes de açúcar



13g

SABIAS QUE OS ALIMENTOS
SALGADOS TAMBÉM TÊM
AÇÚCAR ESCONDIDO?

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

(para 1 litro)

INGREDIENTES:

- 1,5 kg tomate
- 10 folhas de manjeriço fresco
- 3 dentes de alho
- 4 c. sopa de azeite
- 1/2 c. chá de sal
- 1/2 chávena de água

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lava bem os tomates e, com a ajuda de um adulto, corta-os em pedaços pequenos.
2. Coloca os tomates cortados num tacho e adiciona todos os restantes ingredientes.
3. Pede a um adulto para colocar o tacho em lume médio e deixa cozinhar cerca de 20 minutos.
4. Quando o tomate estiver amolecido pede a um adulto para triturar com a varinha mágica. Está pronto!



Por 100g							
Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
176	42	2,9	0,4	3,5	3,4*	0,8	0,2

*contêm açúcar naturalmente presente nos ingredientes (sem adição de açúcar)

1 dose = 0,7g de açúcar

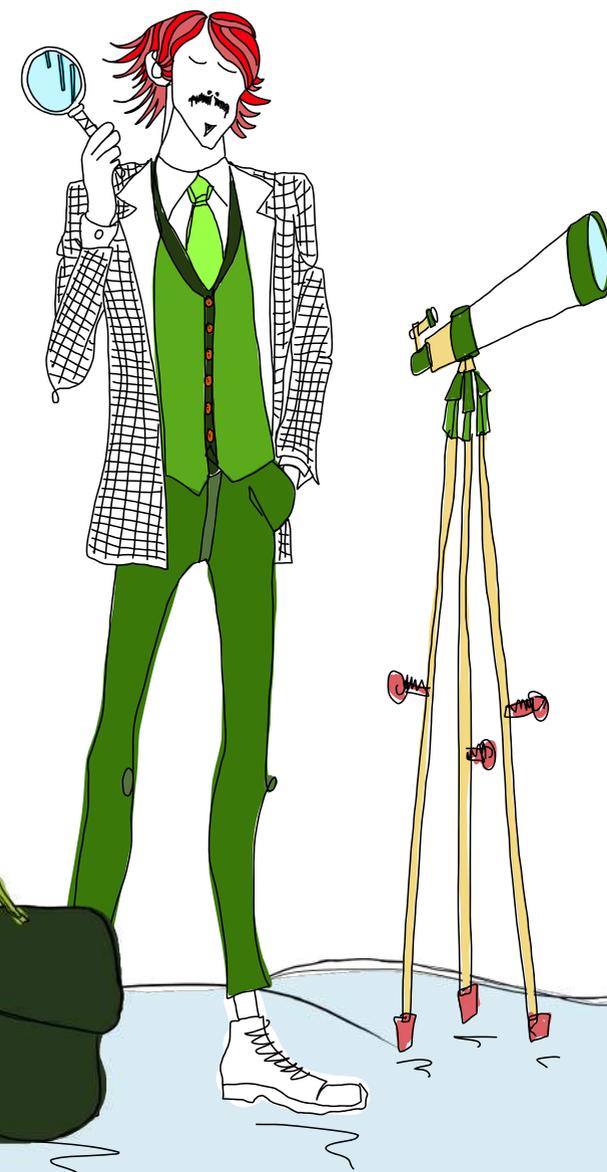


O INSPETOR DO AÇÚCAR

“

A VIEIRA DE INSPECTOR ESTÁ NO ADN DESTA FAMÍLIA. PRIMO DO SHERLOCKOZINHAS, O INSPECTOR DO AÇÚCAR CONTROLA OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NAQUILO QUE COMEMOS. É O MESTRE DO CONTROLE E NUNCA, MAS MESMO NUNCA, NOS DEIXA CAIR NA TENTAÇÃO DE “É SÓ MAIS UM BOLINHO”!

”



COMO ENCONTRAR O AÇÚCAR ESCONDIDO?

Lê a lista de ingredientes do alimento ou bebida para descobrires o açúcar escondido!

A ordem da lista é importante: os ingredientes aparecem por ordem decrescente, ou seja, aparecem em primeiro lugar os que existem em maior quantidade, e aparecem no final os que existem em menor quantidade.

SABIAS QUE...

o açúcar pode ter vários nomes? Toma atenção aos seguintes: Mel, melaço, malte de cevada, rapadura, xaropes (de milho, de ácer, de agave, entre outros), dextrose, sacarose, maltose e glucose.

Ingredientes:

Maçã, açúcar, xarope de milho rico em frutose, água, canela, vitamina C.

TEM ATENÇÃO AOS PRODUTOS QUE DIZEM "SEM AÇÚCAR ADICIONADO"!

Os produtos "sem açúcar adicionado" muitas vezes têm açúcares naturalmente presentes, mas outras vezes contêm adoçantes (ou edulcorantes) que, quando consumidos em excesso, também fazem mal à saúde!

Evita os produtos que contenham na lista de ingredientes estes nomes de adoçantes:
Aspartame, Acessulfame K, Ciclamato de sódio, Sacarina



A RAINHA DOS LANCHES

“

TRABALHAR NA COZINHA É DE FAMÍLIA! PRIMA DO CHEF COZINHÓMETRO, A RAÍNHA DOS LANCHES ANDA SEMPRE COM A SUA LANCHEIRA MÁGICA! AJUDA AS CRIANÇAS A ESCOLHER O LANCHE PERFEITO PARA O DIA DE ESCOLA: UM PÃOZINHO, UMA FRUTA E UM IOGURTE, FAZEM AS DELÍCIAS DOS MENINOS E DAS MENINAS NO RECREIO DA ESCOLA.

”



DICAS PARA REDUZIREM O AÇÚCAR DA TUA ALIMENTAÇÃO

Lê os rótulos dos alimentos ou pede a um adulto para te ajudar! Evita os produtos em que o açúcar aparece nas primeiras posições da lista de ingredientes.

Procura na declaração nutricional a expressão “dos quais açúcares” para encontrares a quantidade de açúcar presente em 100g do produto. Compara e escolhe o que tiver menos quantidade.

Declaração nutricional	100g
Energia	483 kcal
Lípidos	21g
- Dos quais saturados	10g
Hidratos de carbono	66g
- Dos quais açúcares	18g
Fibra	3g
Proteína	6g
Sal	1,6g

Prepara lanches saudáveis para os intervalos das aulas! Escolhe comer fruta e hortícolas frescos em vez de bolachas e snacks doces.

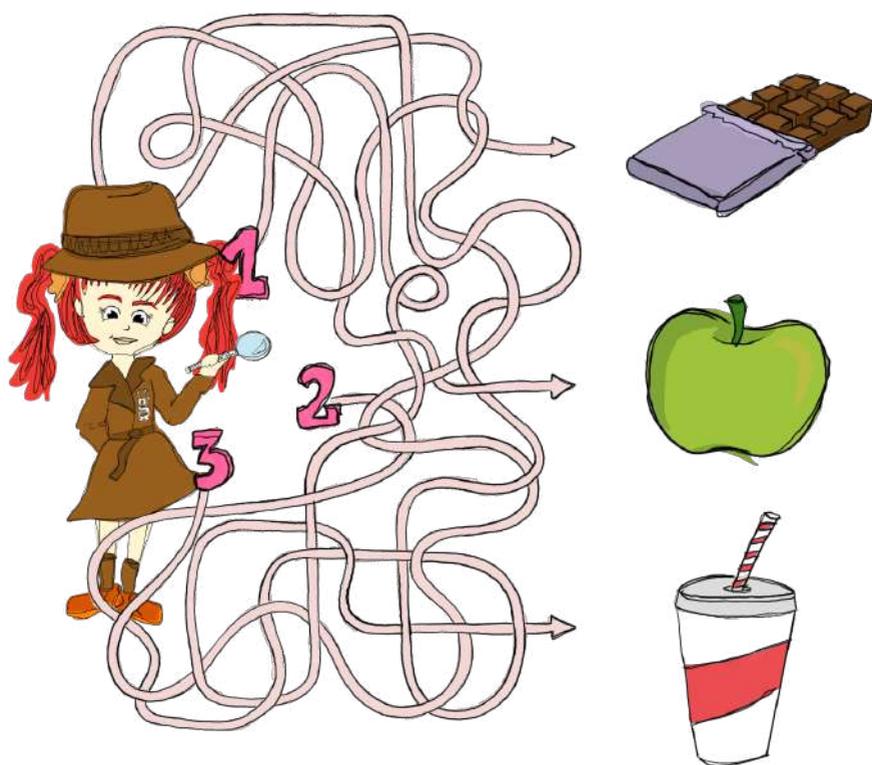
Ajuda a cozinhar em casa e evita refeições de fast-food! Como viste, os alimentos salgados também podem conter açúcar escondido.

Deixa os refrigerantes e doces para dias de festa! Podes consumi-los, mas não diariamente.

DESAFIOS

LABIRINTO ATÉ AO PRODUTO MAIS SAUDÁVEL

A Gertalina precisa da tua ajuda para encontrar o alimento que tem açúcares naturalmente presentes. Consegues ajudar?



SOPA DE LETRAS COM OS NOMES DO AÇÚCAR

Ajuda a Gertalina encontrar os diferentes tipos de açúcar nesta sopa de letras:

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

Mel
Melaço
Glucose

Maltose
Sacarose
Dextrose

