

A nossa Escola... De Olho no Rótulo!



No dia 13 de novembro, contámos com a presença da Dra. Adriana Rodrigues, da Delegação Regional do Centro da DECO, para a apresentação da palestra “De olho no rótulo, pela tua saúde!”, integrada numa das ações de Promoção da Educação para a Saúde.

As importantes dicas sobre a interpretação correta e completa dos rótulos dos produtos alimentares permitiram “descobrir” os excessos de gorduras, de açúcares e de sal presentes em muitos dos alimentos que consumimos, alertando para os riscos de saúde que daí advêm.

O grupo PES da escola, em articulação direta com a *DecoJovem*, dinamizou a campanha *De Olho no Rótulo Contra os Excessos Alimentares*, através de uma palestra interativa que decorreu na Biblioteca Escolar, apresentada pela Dra. Adriana Rodrigues, representante da Delegação Regional do Centro da Deco, com a participação das turmas 7ºB, 8º B e 3 A.

Esta ação educativa, cujo objetivo principal se centrou na leitura e interpretação adequadas dos rótulos de bens alimentares, com vista à adoção de escolhas conscientes e equilibradas aquando da aquisição dos mesmos, envolveu diretamente os alunos no exercício de análise da rotulagem. Foi com surpresa que constataram, através da interpretação da declaração nutricional de diversas embalagens de produtos alimentares, que a maioria destes contém excessos de gorduras, gorduras saturadas, açúcares, sal e aditivos que comprometem uma alimentação equilibrada e, conseqüentemente, o nosso bem mais precioso – a Saúde!

Tratou-se, pois, de uma sessão bastante esclarecedora e pertinente, da qual (esperemos!) todos os intervenientes saíram mais aptos a fazer melhores escolhas na compra e consumo dos produtos alimentares, particularmente dos processados.

Deixamos o site, facilmente consultável e que recomendamos:

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/noticias/2017/campanha-de-olho-no-rotulo-contra-excessos-alimentares>.

A Equipa PES ©



DECO PROTESTE

COMO LER RÓTULOS?

Teor por 100 g em alimentos

ALTO MÉDIO BAIXO

FONTE
Departamento e Ministério da Saúde do Reino Unido

GORDURA (LÍPIDOS)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 17,5 g	mais de 5 g	mais de 22,5 g	mais de 1,5 g
3 g a 17,5 g	1,5 g a 5 g	5 g a 22,5 g	0,3 g a 1,5 g
até 3 g	até 1,5 g	até 5 g	até 0,3 g

www.deco.proteste.pt/alimentacao