

# Açúcar Escondido

## Questionário e FAQ

- 1) Onde se encontra a tabela de informação nutricional na embalagem dos alimentos?
- 2) Que valor de açúcar é importante saber - açúcar total ou açúcares adicionados?
- 3) Calcula a percentagem de açúcar em 100 gramas (ou ml) dos seguintes elementos:
  - coca-cola (100 ml contém 10,6 g de açúcar)
  - flocos de aveia (cerca de 100 g de flocos de aveia contém 1 g de açúcar)
  - ketchup (100 ml de ketchup contém 25g de açúcar)
  - batatas fritas (100 g de batatas fritas contém 0,2 g de açúcar)
- 4) Se algum familiar nosso quiser beber café com uma colher de chá de açúcar, então:
  - 4.1) Quantas chávenas de café será seguro beber por dia e comer outra coisa com açúcar, para as mulheres?
    - a) 3 chávenas de café e 20 g de chocolate preto (70%) (10 g de chocolate preto 70% contém 2,1 g de açúcar)
    - b) 3 chávenas de café e 4 bolachas de creme de leite (a dose de uma bolacha contém 4,3 g de açúcar)
    - c) 3 chávenas de café e 30 g de chocolate de leite (10g de chocolate de leite contém 5,2g de açúcar)
  - 4.2) Quantas chávenas de café é seguro beber por dia e comer outra coisa com açúcar, para os homens?
    - a) 4 chávenas de café e 100g de chocolate preto (70%) (10g de chocolate preto 70% contém 2,1g de açúcar)
    - b) 3 chávenas de café, 15 g de chocolate branco e duas bolachas de creme de leite (10 g de chocolate branco contém 5,9 g de açúcar, a dose de uma bolacha contém 4,3 g de açúcar)
    - c) 3 chávenas de café e 50 g de chocolate de leite (10g de chocolate de leite contém 5,2g de açúcar)

- 5) Faz uma pesquisa sobre a quantidade diária de calorias para raparigas e rapazes adolescentes, separadamente.  
raparigas ; rapazes
- 6) Qual é a percentagem recomendada de calorias totais provenientes do açúcar por dia?
- a) é inferior a 10 por cento do total de calorias por dia
  - b) é superior a 10 por cento do total de calorias por dia
  - c) é exatamente 20 por cento do total de calorias por dia

## Respostas

1) Onde se encontra a tabela de informação nutricional na embalagem dos alimentos?

- No verso ou na parte lateral da embalagem.

2) Que valor de açúcar é importante saber - açúcar total ou açúcares adicionados?

- Açúcares adicionados

**Explicação:** Todos os produtos podem conter açúcar, que também chamamos de natural, porque está na composição do próprio produto: frutas, vegetais, cereais....

O que é adicionado adicionalmente é o mais importante, porque é de facto o açúcar prejudicial e é importante saber em que quantidades o consumimos, porque podemos controlá-las.

3) Calcular: a percentagem de açúcar em 100 gramas (ou ml) de

-coca-cola (100 ml contém 10,6g de açúcar)

responder: 0.106%

-flocos de aveia (cerca de 100 g de flocos de aveia contém 1 g de açúcar)

resposta: 0.01%

-ketchup (100 ml de ketchup contém 25 g de açúcar)

resposta: 0.25 %

-batatas fritas (100 g de batatas fritas contém 0,2 g de açúcar)

0.002%

**Explicação:** o cálculo da percentagem de açúcar é efectuado através da fórmula simples

- Açúcar(%)=massa de açúcar (g)/100g(ml) de um produto

4) Se um familiar nosso quiser beber café com uma colher de chá de açúcar, então...:

4.1) Quantas chávenas de café será seguro beber por dia e comer outra coisa com açúcar, para as **mulheres**?

- a) 3 chávenas de café e 20 g de chocolate preto (70%)

**Explicação:** quantidades recomendadas para

- Mulheres e crianças - crianças dos 2 aos 18 anos - menos de 6 colheres de chá (25 gramas) por dia

- Uma colher de chá de açúcar granulado pesa aproximadamente 4 gramas

a)  $3 \cdot 4 + 2 \cdot 2.1 = 12 + 4.2 = 16.2$  é inferior a 25

b)  $3 \cdot 4 + 4 \cdot 4.3 = 12 + 17.2 = 29.2$  é superior a 25

c)  $3 \cdot 4 + 3 \cdot 5.2 = 12 + 15.6 = 27.6$  é superior a 25

4.2) Quantas chávenas de café é seguro beber por dia e comer qualquer outra coisa com açúcar, para os homens?

- b) 3 chávenas de café, 15g de chocolate branco e duas bolachas de creme de leite

**Explicação:** quantidades recomendadas para

- Homens - menos de 9 colheres de chá (36 gramas) por dia

- Uma colher de chá de açúcar granulado pesa aproximadamente 4 gramas

a)  $4 \cdot 4 + 10 \cdot 2.1 = 16 + 21 = 37$  é mais do que 36

b)  $3 \cdot 4 + 5.9 + 5.9/2 + 2 \cdot 4.3 = 12 + 5.9 + 2.95 + 8.6 = 29.45$  é inferior a do que 36

c)  $3 \cdot 4 + 5 \cdot 5.2 = 12 + 26 = 38$  é superior a 36

5) Faz uma pesquisa sobre a quantidade diária de calorias para raparigas e rapazes adolescentes, separadamente.

- raparigas: 2.200 calorias por dia,
- rapazes: 2.800 calorias por dia.

6) Qual é a percentagem recomendada de calorias totais provenientes do açúcar por dia?

- a) é inferior a 10 por cento do total de calorias por dia