



Painel de alimentos

Alunos: turma 9ºG

Professora: Maria José Magalhães

2017/18

O sal e açúcar escondidos nos alimentos

O **açúcar** e o **sal** estão presentes em muitos dos produtos que as grandes cadeias de supermercados apresentam nas suas prateleiras.

Alguns alimentos enganam!

Para saber o que come, olhe para o rótulo.

A Organização Mundial da Saúde alerta para o aumento do consumo de sal e açúcares “escondidos”.

Alimentos\Ingredientes (Por 100g)	Quantidade de sal (g)	Quantidade de açúcar (g)
Pão-de-leite	17g	1,06g
Bugles	1,8g	0,9g
Barras Nesquick	29,5g	0,49g
Sumo de fruta maçã	21,2g	0,1g