Memória Descritiva

Painel dos Alimentos

No âmbito Eco-Escolas, para o concurso “Painel dos Alimentos”, este desafio foi realizado pelas crianças da A.A.A.F. da EB1 JI da Portela de Sintra com a ajuda das monitoras.

 Primeiramente, as monitoras começaram por explicar quais os objectivos deste programa, deste painel e quais as suas finalidades. Tendo em conta o objectivo principal deste programa, as monitoras alertaram as crianças para a importância da diminuição do consumo de açúcar, contidos nos seus lanches e o incentivo ao consumo de lanches mais saudáveis. Desta forma, começou-se por realizar um questionário às crianças sobre quais as bebidas que mais consomem, dentro da escola, tendo sido selecionadas as bebidas mais frequentes nos lanches, para elaborar o painel. Após a selecção, recolhemos as embalagens ou registo fotográfico das bebidas selecionadas. Depois, focámo-nos nos rótulos de cada bebida, fazendo a leitura de cada uma e procurando a referente informação nutricional. Posteriormente, fomos calcular as quantidades de açúcar de cada. De seguida, iniciou-se a construção do painel, de acordo com as dimensões estabelecidas no regulamento, utilizando para o mesmo materiais como cartão, lápis, canetas de feltro, cola, pacotes de açúcar, tesoura. Após todos os materiais selecionados e com as quantidades já calculadas, colamos o material, de acordo à equivalência de cada bebida Terminando o painel, as crianças juntamente com as monitoras colocaram-no no refeitório para que toda a comunidade escolar tivesse acesso à quantidade de açúcar que consomem diariamente nos lanches, contêm. Durante a realização deste desafio tirámos fotografias, mostrando todo o trabalho desenvolvido, com o objectivo de demonstrar a elaboração deste painel.