



**PROPOSTA DE TRABALHO NO ÂMBITO DO**

**PROJETO ECO-ESCOLAS**

Trabalho sobre os alimentos mais consumidos, pelos alunos do 9º ano, na escola e fora, de acordo com o inquérito realizado na aula de Ciências Naturais.

Tendo em conta o tratamento estatístico dos inquéritos, os **alimentos mais consumidos** são:

|  |  |
| --- | --- |
| **LOCAL** | **ALIMENTO** |
| **Bufete** | pão manteiga  pão misto  tosta mista  croissant simples  croissant manteiga  croissant misto  bolachas chocolate  pastelaria variada  água  sumo máquina  sumo pacote |
| **Merenda de Casa** | Bolachas  Pão com fiambre ou queijo  Pão com manteiga  água  sumo pacote  leite |
| **Almoço** | batatas fritas  pizza  hamburguer  cachorro  panados/ fritos  fruta  sopa  salada  comida tradicional  maionese  ketchup  água  coca-cola  ice tea  sumos pacote |

Deverás realizar um trabalho seguindo a seguinte metodologia:

**Metodologia**

Para a elaboração do trabalho deverás ter em conta:  
- a escolha de 3 alimentos da tabela;

– a leitura do rótulo nutricional dos alimentos selecionados;  
– a investigação de informação nutricional (ver tabela de composição de alimentos do Instituto Dr. Ricardo Jorge no seguinte link

http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx  
– a investigação sobre o impacto negativo do consumo excessivo de sal na saúde;  
– o cálculo da quantidade total de sal, por embalagem ou alimento representado;  
– **em destaque, a representação gráfica e criativa da quantidade de sal. Exemplo: através de colheres de sobremesa**.

Deves reutilizar materiais na elaboração do trabalho. ( podes utilizar embalagens, rótulos, desenho livre, pintura…)

**O teu trabalho poderá ser um dos escolhidos para fazer parte do painel a colocar na cantina da escola**

**Bom trabalho!**