

Já bebeste açúcar hoje?



Objetivos do jogo

- Alertar e sensibilizar crianças e adultos para a quantidade de açúcar que contêm as bebidas que consomem diariamente
- Incentivar à redução do consumo diário de açúcar

Porquê?

- O açúcar em excesso no organismo aumenta o número de doenças como o risco de diabetes, glaucoma ocular, cáries dentárias, colesterol, hipertensão, AVC, e cancro.

Elaboração do painel das bebidas

1. Escolha das bebidas para adicionar ao painel do jogo



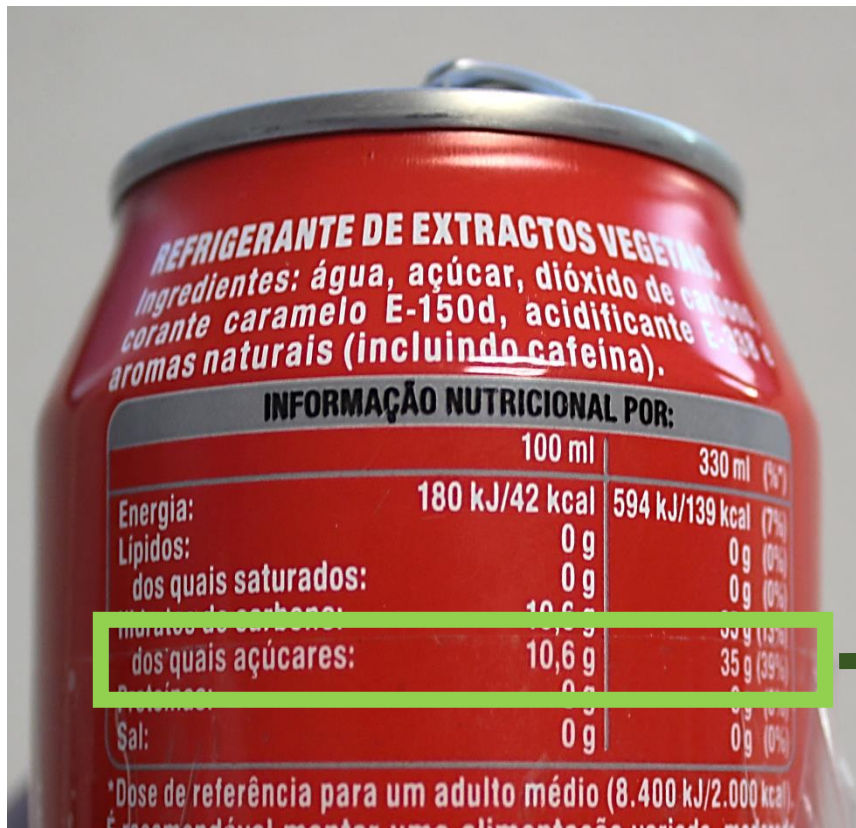
2. *Check list* de materiais necessários:

- ✓ Fita-cola adesiva
- ✓ Papel de encadernação
- ✓ Ímanes
- ✓ Latas e embalagens de bebidas vazias
- ✓ Pacotes de açúcar vazios
- ✓ Folhas de papel brancas
- ✓ Painel de cartão ou alumínio

Elaboração do painel das bebidas

3. Análise do rótulo das bebidas para registo da quantidade de açúcar existente

Exemplo: Coca-cola de 330mL



Quantidade de
açúcar (g)
presente em
100mL de
bebida: 10,6g

Quantidade de
açúcar (g)
presente em
330mL de
bebida: 35g

35g de açúcar
numa lata de
coca-cola
(330mL)

Elaboração do painel das bebidas



Nota: Em algumas bebidas, o açúcar indicado não é para a quantidade de bebida que a embalagem contém. Nestes casos, calcula-se a quantidade de açúcar total presente na bebida utilizando a **regra de três simples**.

Exemplo: Red Bull de 250mL

$$\begin{array}{lcl} 100 \text{ mL} & \text{---} & 11\text{g} \\ 250 \text{ mL} & \text{---} & x \end{array}$$

$$x = \frac{250 \times 11}{100} = 27,5 \text{ g}$$

Quantidade de açúcar (g) presente em 100mL de bebida: 11g

Quantidade de açúcar (g) presente em 250mL de bebida: 27,5g

27,5 g de açúcar numa lata de red bull (250mL)

Elaboração do painel das bebidas

4. Cálculo da quantidade equivalente em pacotes de açúcar

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Quantidade de} \\ \text{açúcar total (g)} \\ \hline \text{presente na bebida} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{Quantidade de açúcar} \\ \text{(g) presente num} \\ \text{pacote comercial} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Número de} \\ \text{pacotes de} \\ \text{açúcar} \\ \hline \end{array}$$



Nota: as quantidades de açúcar nos pacotes comerciais podem variar ligeiramente. Neste caso, um pacote de açúcar contém 6,5g.

Exemplo: Sumol
de laranja de
330mL



36,3g de açúcar em 330mL
 \div 6,5g de açúcar contido
num pacote = 5,58 pacotes



5,5 pacotes
de açúcar

Resultado final | painel das bebidas

Já bebeste açúcar hoje?



0g de açúcar em 330ml



11g de açúcar em 250ml



27,5g de açúcar em 250ml



35g de açúcar em 330ml



36,3g de açúcar em 330ml



ABAE
Associação Brasileira de Ações Educativas

Eco-Escolas



Açúcar em excesso aumenta o risco de diabetes, glaucoma ocular, cáries dentárias, colesterol, hipertensão, AVC, e cancro.