



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO - 16 de outubro

Data criada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (**FAO**), em 1945, com o objetivo de criar reflexão para a importância da alimentação, com base em quatro pilares: melhor nutrição, melhor produção, melhor ambiente e melhor qualidade de vida.

“Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás”, são os temas escolhidos para celebrar o dia da alimentação em 2023, dando ênfase à necessidade da água para a manutenção da saúde corporal, produção de alimentos e à sua gestão, enquanto recurso finito.

ESCOLA BÁSICA JÚLIO DINIS, GONDOMAR

Diariamente somos confrontados com publicidade a produtos alimentares que influenciam as nossas escolhas.

Vamos observar anúncios publicitários e informações sobre diferentes alimentos.

É importante que saibas:

- **quais são as características alimentares da maioria dos alimentos publicitados;**
- **quais são os objetivos da publicidades dos alimentos;**
- **qual é a importância de ter uma atitude crítica em relação à publicidade;**
- **qual é a importância de seguir as boas regras alimentares.**



Hambúrguer



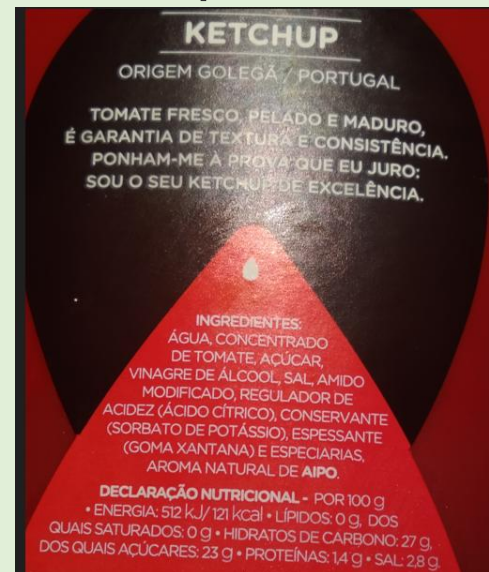
**Batatas Fritas
(pequenas)**



um sumo

Hambúrguer - Composição nutricional

O clássico hambúrguer com 100% carne de vaca temperada com uma pitada de sal e pimenta, pickles, cebola ketchup e mostarda.





**Batatas Fritas
(pequenas)**



Batatas fritas de pacote ou um shot de óleo

[Ver vídeo](#)



iStock
Credit: JoyImage



PT: Néctar de frutos. Proveniente de concentrados. Ingredientes: sumos de frutos à base de concentrados (80%): maçã, uva, laranja, ananás, maracujá, goiaba, manga e banana e água. Teor de frutos: no mínimo 80%. Consumir de preferência antes do fim de: ver topo. Agitar antes de abrir. Deve beber-se fresco. EN: Several fruits nectar. From concentrates. Ingredients: fruit juices from concentrates (80%): apple, grape, orange, pineapple, passion fruit, guava, mango and banana and water. Fruit content: 80% minimum. Best before end: see top. Shake before opening. Serve chilled. FR: Nectar de fruits. À base de concentrés. Ingrédients: jus de fruits à base de concentrés (80%): pomme, raisin, orange, ananas, fruit de la passion, goyave, mangue et banane et eau. Teneur en fruits: 80% minimum. A consommer de préférence avant fin: voir sur le dessus. Agiter avant ouverture. Servir froid.

الفاكهة نكتار فواكه. من المركبات. المكونات: عصائر فاكهة من المركبات (80%): تفاح وعنب وبرتقال وأناناس وفاكهة زهرة الآلام وجوافة ومانجو وموز وماء. يحتوي على عصير بنسبة 80%. يستهلك قبل التاريخ المشار أعلاه. حرك قبل الفتح. يشرب باردا. المستورد في المغرب: كرويكس 14، زنفة عين سيدي علي، الدار البيضاء. الهاتف: 0522486683.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valores medios/valores médios	por 100 g	por piezas/ peças 12,5 g	(%*) por 12,5 g
Valor energético	2360 kJ/566 kcal	296 kJ/71 kcal	4
Grasas/Lípidos	35 g	4,4 g	6
de las cuales/dos quais: saturadas/saturados	22,6 g	2,8 g	14
Hidratos de carbono	53,5 g	6,7 g	3
de los cuales/dos quais: azúcares/açúcares	53,3 g	6,7 g	7
Proteínas	8,7 g	1,1 g	2
Sal	0,313 g	0,039 g	1

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8.000 kJ/2.000 kcal).
Doses de referência para um adulto médio (8.000 kJ/2.000 kcal).

Recursos utilizados

- BORGES, Cláudia – [*Centro de Saúde-Alimentação. Batatas fritas de pacote ou um shot de óleo* Em linha]: prod. até ao Fim do Mundo, 2007. Disponível em WWW: <URL: <https://ensina.rtp.pt/artigo/batatas-fritas-de-pacote-ou-um-shot-de-oleo/>>.
- Direção Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [Em linha] – *Descodificador de rótulos* [Em linha]. Lisboa: Direção Geral da Saúde, 2015. Disponível em WWW: <URL: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/?s=Descodificador+de+r%C3%B3tulos>>.
- Ordem dos Nutricionistas - *Dia Mundial da Alimentação - Estilo de Vida Saudável. Alimentação variada, equilibrada, completa e sustentável* [Em linha]. Porto: Ordem dos Nutricionistas, 2014. Disponível em WWW: < URL: [Estilo de vida saudável: os passos fundamentais - RTP Ensina](#) >.
- Ordem dos Nutricionistas - *Dia Mundial da Alimentação- Estilo de Vida Saudável. Fruta: sobremesa, pequeno almoço, lanche* [Em linha]. Porto: Ordem dos Nutricionistas, 2014. Disponível em WWW:< URL: [Estilo de vida saudável: os passos fundamentais - RTP Ensina](#) >.
- PASSE. Programa alimentação saudável em saúde escolar- *Spot passe bem, seja criativo* [Em linha]. Disponível em WWW: <URL: https://www.youtube.com/watch?v=J-fOdr_AOIw >.
- Cartazes informativos para exposição na BE e impressões do cartão descodificador de rótulos.
- Diferentes anúncios publicitários, em vídeo, de promoção de alimentos e bebidas de marcas com grande implantação e de utilização corrente.
- Questionário realizado com a ferramenta Kahoot.
- Fonte das imagens: capturadas pela biblioteca; <https://www.picturesanimations.com/> ; <https://www.istockphoto.com/pt> e <https://pixabay.com/pt/>



Agrupamento de Escolas Júlio Dinis, Gondomar

Atividade realizada por:

Professora Bibliotecária;

Professores das disciplinas de Português e de Ciências Naturais.

Destinatários:

Turmas: 6.º ano.

Gondomar, 2023