

## O Açúcar Escondido nos Alimentos

Na passada quarta-feira, dia 17 de outubro, a turma do 9º A teve oportunidade de assistir a uma apresentação feita pela enfermeira Sandra Reis, acompanhada de duas estudantes de enfermagem, em que os principais temas abordados foram: a alimentação, o consumo de açúcar e a diabetes.

Primeiramente falaram-nos um pouco de como devemos ter uma alimentação equilibrada, também de como reduzir a dose de açúcar que consumimos diariamente e de como nos mantermos mais saudáveis.

Depois explicaram-nos a diabetes, uma doença não transmissível que consiste no aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue. Falámos sobre os casos em Portugal; o que leva ao aparecimento desta doença, ou seja, os fatores de risco como o excesso de peso, o sedentarismo, o colesterol alto, hipertensão, etc; e também nos deram a conhecer algumas consequências, como “o pé diabético”.

Finalmente, fizemos uma atividade em que nos deram diversos alimentos para prevermos a quantidade de açúcar (em pacotes de 6 gramas) que estes têm e compararmos com as informações das suas quantidades reais.

Gostámos muito desta experiência, que certamente nos ajudará a prevenir problemas que nos poderão aparecer no futuro!

Trabalho realizado por: *Cláudia Pereira, Joana Calvinho e Laura Esteves (9º A)*

