

Estudo dos teores de açúcar e sal em bolachas e cereais de pequeno-almoço: Implicações para o contexto escolar

Ana Morais*, Joana Lopes e Sílvia Ferreira*****

* 200140007@estudantes.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

** 200140013@estudantes.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

*** silvia.ferreira@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e UIDEF,
Instituto de Educação, Universidade de Lisboa

Resumo

As escolas constituem um dos meios privilegiados para a educação para a saúde, contribuindo para uma melhoria do nível de literacia para a saúde de toda a comunidade educativa, nomeadamente quanto a escolhas alimentares mais saudáveis (DGS & DGE, 2021). Neste sentido, os teores de açúcar e sal presentes nos alimentos devem ser uma preocupação para a promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis em contexto escolar.

Em Portugal, foi aprovada em 2017 a Estratégia Integrada para a Promoção de uma Alimentação Saudável (EIPAS) (Despacho n.º 11418/2017). Esta estratégia enquadra-se num dos eixos estratégicos do Plano Nacional de Saúde, seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde para uma abordagem holística da saúde. Preconiza-se que a EIPAS funcione de forma articulada com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS).

A EIPAS visa promover o consumo alimentar equilibrado, para que se verifique uma melhoria do estado nutricional da população, com impacto na prevenção e controlo de doenças crónicas (Despacho n.º 11418/2017). Pretende-se, entre outros objetivos, uma redução progressiva do consumo diário de açúcar e de sal por parte da população. Assim, definiram-se como valores recomendados de consumo de sal 5 g/dia e de açúcar 50 g/dia e um máximo de 25 g/dia em crianças. Neste sentido, pretende-se incentivar o consumo de produtos

alimentares que apresentem baixos teores de sal, ou seja, não tenham mais de 0,3 g de sal por 100 g ou 100 ml, e baixos teores de açúcar, isto é, 5 g de açúcares por 100 g para os sólidos ou 2,5 g de açúcares por 100 ml para os líquidos. Estes valores estão representados nos valores mínimos do decodificador de rótulos, desenvolvido no âmbito do PNPAS (DGS, 2020). O decodificador de rótulos serve de apoio para a leitura dos rótulos dos produtos alimentares, de modo a que sejam tomadas as melhores decisões quando se escolhem os alimentos.

A EIPAS recomenda também a valorização da Dieta Mediterrânica, por exemplo, através da promoção de “iniciativas que valorizem o consumo de proximidade e de raças/variedades autóctones e de alimentos típicos da Dieta Mediterrânica” e que considerem ainda a utilização de “ervas aromáticas e/ou especiarias, como substitutos do sal e a salicórnia como alternativa ao sal” (Despacho n.º 11418/2017, eixo 3, nº 6). Esta dieta é completa, equilibrada, variada e tem inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida. Além disso, apresenta algumas das seguintes características: consumo elevado de alimentos de origem vegetal; consumo de produtos frescos, locais e considerando a sua sazonalidade; utilização do azeite como principal gordura na confeção dos alimentos; consumo preferencial de água; entre outras (APN, 2014).

Considerando a importância da redução do consumo de sal e açúcar, em 2019, foi realizado um estudo no Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, denominado “Monitorização da energia e dos teores de açúcar e sal em cereais de pequeno-almoço e bolachas disponíveis no mercado português” (Fernandes, Lopes, Brazão & Dias, 2019). Neste estudo, foram recolhidos dados de 594 bolachas e 167 cereais de pequeno-almoço de duas cadeias de supermercados a operar no mercado português nas respetivas lojas *online*.

Os autores do estudo concluíram que 98,3% das bolachas e 89,2% dos cereais de pequeno-almoço tinham teores de sal e/ou de açúcar superiores aos recomendados pela EIPAS. No caso das bolachas, a média do teor de açúcar foi de 22,9 g/100 g e a mediana de 25,0 g/100 g e, para o teor de sal, a média foi de 0,9 g/100 g e a mediana de 0,7 g/100 g. Quanto aos cereais de pequeno-almoço, a média do teor de açúcar foi de 19,7 g/100 g e a mediana de 21,0 g/100 g e, para o teor de sal, a média foi de 0,6 g/100 g e a mediana de 0,5 g/100 g.

A este respeito, também foi realizado um questionário no âmbito da Unidade Curricular de “Ciências Sociais e Naturais” em 2020/21, do 1º ano do Mestrado

em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Este questionário foi aplicado a 111 indivíduos de contactos próximos das estudantes do grupo de trabalho e pretendeu-se fazer um levantamento dos teores de açúcar e de sal das bolachas e dos cereais de pequeno-almoço que são consumidos com mais frequência, através da leitura dos rótulos desses alimentos. Na Tabela 1 apresenta-se o exemplo de uma das questões presentes no questionário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100g	Por 30 g (%DV*)	Porção de 20 g = 1/3 de pacote
Energia	1864 kJ 394 kcal	408 kJ (9%) 110 kcal	753 kJ 178 kcal
Lipídios	4,8 g	1,4 g (2%)	3,5 g
dos quais saturados	0,5 g	0,2 g (0%)	1,3 g
Monossacáridos	77,7 g	23,3 g (44%)	20,5 g
dos quais açúcares	24,7 g	7,4 g (14%)	13,3 g
Fibra	5,1 g	1,5 g (3%)	1,5 g
Proteínas	7,4 g	2,2 g (4%)	5,5 g
Sal	0,35 g	0,11 g (2%)	0,20 g

*%DV: base de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Consulte a informação nutricional presente na embalagem das bolachas que referiu e assinale o intervalo a que corresponde o valor de açúcares por 100 g dessas bolachas (conforme o exemplo que se apresenta).

- ___ Superior a 22,5 g
- ___ Entre 5 g e 22,5 g

___ Inferior ou igual a 5 g

Tabela 1. Excerto do questionário aplicado.

Nas Figuras 1 e 2 apresentam-se os resultados obtidos no questionário quanto aos teores de açúcar e de sal em bolachas, tendo como referência os valores do descodificador de rótulos. Os resultados relativos aos teores de açúcar e de sal nos cereais de pequeno-almoço são apresentados nas Figuras 3 e 4. Nas Figuras 1 a 4, os resultados dos valores mínimos do descodificador de rótulos estão representados pela cor verde.

Figura 1. Teor de açúcar em bolachas (n=88).

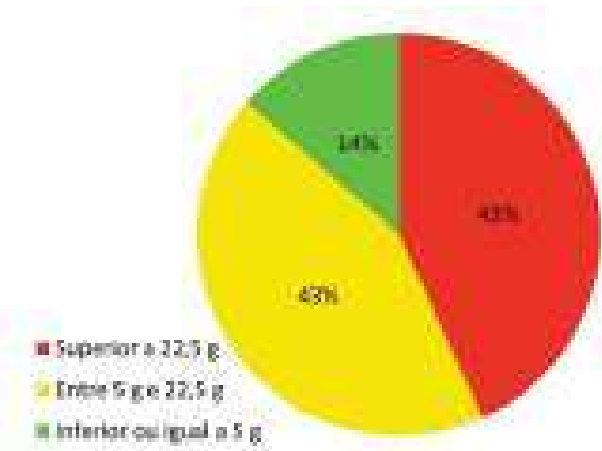


Figura 2. Teor de sal em bolachas (n=88).

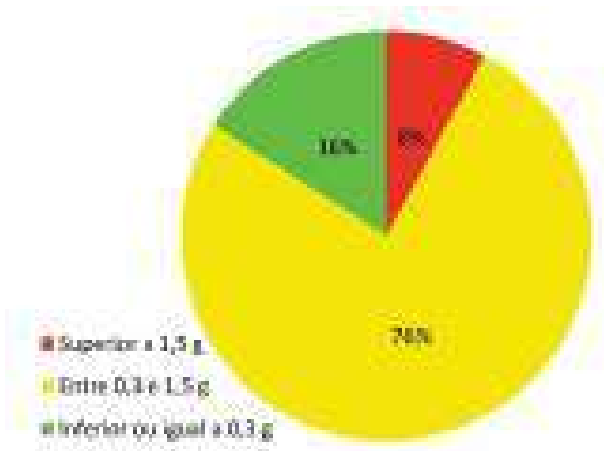
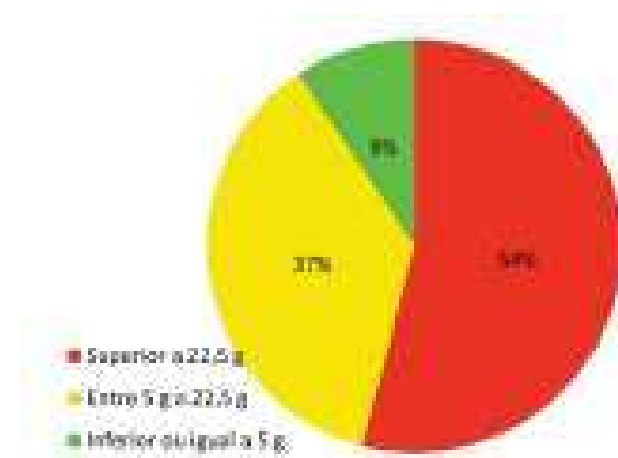
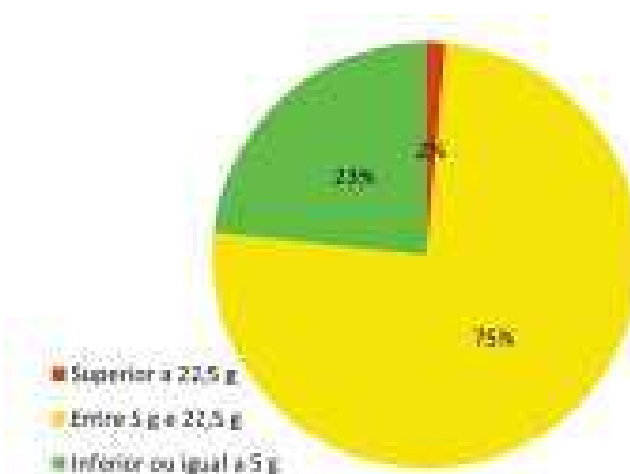


Figura 3. Teor de açúcar em cereais de pequeno-almoço (n=74).**Figura 4. Teor de sal em cereais de pequeno-almoço (n=73).**

Os resultados deste questionário, à semelhança dos resultados obtidos por Fernandes e colegas (2019), também evidenciam uma predominância do consumo de bolachas e de cereais de pequeno-almoço com valores de açúcar e de sal acima dos recomendados pela EIPAS, ou seja, acima dos valores mínimos apresentados no descodificador de rótulos.

Assim, as conclusões, quer do estudo quer do questionário, permitem refletir sobre as implicações para o contexto escolar dos teores de açúcar e sal encontrados em bolachas e cereais de pequeno-almoço, uma vez que ambos os alimentos são consumidos pelos alunos das nossas escolas. Neste âmbito, a DGS publicou recentemente um guia, em parceria com a Direção-Geral de Educação, que visa a promoção da alimentação saudável em contexto escolar, através da consciencialização de pais, encarregados de educação e famílias na preparação de lanches saudáveis - Guia para Lanches Escolares Saudáveis (DGS & DGE, 2021). Nesta publicação, é reforçada a importância dos lanches, uma vez que estes constituem cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e habitualmente contêm produtos alimentares com pouco valor nutricional.

Deste modo, é essencial que se promovam estratégias educativas, em todos os níveis de escolaridade, desde o pré-escolar ao ensino superior, que valorizem uma alimentação saudável, respeitando os valores recomendados de açúcar e de sal nos alimentos consumidos. Ao nível da educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, sugere-se, por exemplo, a análise crítica em sala de aula dos lanches trazidos pelas crianças, articulando com a mensagem veiculada nos documentos curriculares sobre a importância de uma alimentação saudável.

No caso das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (Silva et al., 2016), no âmbito da área do Conhecimento do Mundo, os autores apontam para a importância da “sensibilização das crianças para os cuidados com a saúde e com o corpo” (p. 91) e ainda, no âmbito da área de Formação Pessoal e Social, para “a importância de normas e hábitos de vida saudável” (p. 36). Quanto às Aprendizagens Essenciais de Estudo do Meio para o 1.º ciclo (DGE, 2018), a temática relativa à alimentação saudável não é explicitamente focada. No entanto, ao nível do 1.º ano, pode relacionar-se este tipo de atividade com os fatores que promovem o bem-estar físico e, ao nível do 4.º ano, com os cuidados específicos para o bom funcionamento do corpo humano e ainda com o Referencial de Educação para a Saúde, no que se refere ao tema educação alimentar (Carvalho et al., 2017).

Destaca-se também a possibilidade de articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al., 2017), sobretudo na área de competências bem-estar, saúde e ambiente, e com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (Monteiro et al., 2017), no domínio saúde, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade.

Palavras-chave: alimentação saudável; descodificadores de rótulos; teor de açúcar; teor de sal; lanches escolares saudáveis

Referências

- APN (Associação Portuguesa dos Nutricionistas). (2014). *Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável*.
https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- Carvalho, A. et al. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Lisboa: Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde.
- Despacho n.º 11418/2017 de 29 de dezembro de 2017. Diário da República n.º 249/ 2017 - Série II. Lisboa: Ministério da Educação.
- DGE (Direção-Geral de Educação). (2018). *Aprendizagens Essenciais – Estudo do Meio*. <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>.
- DGS (Direção-Geral de Saúde). (2020). *Descodificador de Rótulos*.
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>

DGS & DGE (2021). *Guia para lanches escolares saudáveis*.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/guia_lanches_escolares.pdf

Fernandes, P., Lopes, A., Brazão, R., & Dias, M. G. (2020). Monitorização da energia e dos teores de açúcar e sal em cereais de pequeno-almoço. *Boletim Epidemiológico do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*, 27, 8-11.

Martins, G. et al. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Monteiro, R. (Coord.) et al. (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*. <https://www.dge.mec.pt/estrategia-nacional-de-educacao-para-cidadania>

Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.