

# ALIMENTOS INTERDITADOS NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO



## Frituras



## Chouriço,

salsicha, mortadela, linguiça, etc., entre outros produtos de charcutaria ricos em gordura e sal;



## Refrigerantes,

águas aromatizadas;



## Marmelada/

goiabada, geleias e compotas com teor de açúcares superior a 50%;



## Salgadinhos

(batata frita, batatinhas, bananinha frita, tiras de milho, pipoca e torresmo etc.);



## Sobremesas

e bebidas lácteas industrializadas, gelatina;



## Bolachas

recheadas/amanteigado;



## Donuts

charutos/bolas de marmeladas/ churros e de outros ingredientes;



## Alimentos

com mais de 160mg de sódio em 100kcal do produto\*.

\* Consultar os rótulos dos alimentos.

## Massa folhados,

chamuças, pasteis, rissóis, coxinhas e produtos afins, incluindo pré-congelados com elevados teores de gorduras e/ou açúcares;



## Molhos,

ketchup, condimentos de mostardas e outros molhos;



## Bebidas energéticas e bebidas desportivas;



## Rebuçados

drops, caramelos, chupetas/pirulitos, pastilhas elásticas e gomas;



## Gelados/Sorvetes

de leite e/ou fruta ou fresquinhas;



## Hambúrgueres,

cachorros quentes, pizzas, batatas fritas, bifanas, etc.;



## Chocolates;



## Bebidas alcoólicas;

A interdição destes alimentos no meio escolar deve-se às seguintes características:

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Elevado teor de gorduras/lípidios, sobretudo saturadas e/ou de adição;
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras;
- Excessivo teor de sódio/sal;
- Existência em doses elevadas de corantes e conservantes;
- Presença de edulcorantes/adoçantes em doses significativas;
- Fator de risco das Doenças Crónicas Não Transmissíveis.