

# Quantos Sachês de Açúcar Tem na Sua Bebida?

Instruções: Complete a atividade abaixo usando o rótulo de informações nutricionais da sua bebida.

## 1° Passo: Quantos sachês de açúcar tem na sua bebida?

1. Veja o rótulo de informações nutricionais.
2. Localize **Açúcares Totais** “Total Sugars” ( \_\_\_ g de açúcar).  
\*Não soma Açúcares Totais e Açúcares Adicionados “Added Sugars” juntos.\*
3. Divida os Açúcares Totais por 4.

$$\text{Açúcares Totais} \div 4 = \text{___ sachês de açúcar em sua bebida}$$

### Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>12 fl oz</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 56g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
<b>Total Sugars 52g</b>	
<b>Includes 32g Added Sugars</b>	<b>64%</b>
Protein 17g	34%
Vitamin D 9mcg	45%
Calcium 780mg	60%
Iron 0.72mg	4%
Potassium 940mg	20%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

## 2° Passo: Que tipo de açúcar tem na sua bebida?

Para saber a quantidade de **Açúcares Naturais**:

$$\begin{aligned} &\text{___ g Açúcares Totais "Total Sugars"} \\ - &\text{___ g Açúcares Adicionados "Added Sugars"} \\ \hline &\text{___ g Açúcares Naturais} \end{aligned}$$

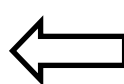
Se tiver 0g de **Açúcares Adicionados**, todo o açúcar da sua bebida é **Açúcar Natural**!

## 3° Passo: Quanto açúcar é demais?

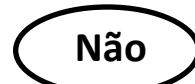
Juventude: A sua bebida contém mais de 9 colheres de chá (36g) de **Açúcares Adicionados**?

Adultos: A sua bebida contém mais de 12 colheres de chá (48g) de **Açúcares Adicionados**?

Essa bebida tem **mais** do que a quantidade recomendada.



Sim



Não

Essa bebida tem **menos** do que a quantidade recomendada.