



Nome: _____

Ano: _____

Tempo	Início:	Término:	Total:
-------	---------	----------	--------

Edição 31 MMXX

Fase 1

Grupo ÉPSILON

ARTE DE COMER BEM

Você sabe o que está comendo?



Os impactos da mudança dos rótulos dos alimentos

(1) A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) aprovou uma nova rotulagem nutricional para alimentos embalados, nesta quarta-feira (7/10).

(2) O objetivo é ajudar o consumidor a ter informações mais claras sobre o que está presente em cada produto e, assim, escolher os mais saudáveis, evitando substâncias críticas se consumidas em excesso.

Principais mudanças

(3) A maior mudança foi a criação de uma rotulagem nutricional na frente

do produto. Uma pequena lupa mostra se o alimento tem alto teor de sódio, gordura saturada ou açúcar.



(4) O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Vejam algumas informações que sempre devem estar presentes nos rótulos e são importantes que você as identifique:

(5) Lista de Ingredientes: Informa os ingredientes que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose.

(6) Origem: Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para o consumidor saber qual a procedência do produto e entrar em contato com o fabricante se for necessário.

(7) Prazo de Validade: Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão “fim de..... ” (ano).

TÃO IGUAIS, TÃO DIFERENTES

Como identificar se um alimento é saudável ou não

NATURAIS OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

O que são: obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem ter sofrido alterações. No máximo, passam pelo processo de moagem, pasteurização, limpeza e congelamento



SINAL VERDE

Totalmente recomendados

ALIMENTOS PROCESSADOS

O que são: um dos principais objetivos do processamento é o aumento do prazo de validade dos alimentos. Para isso, são preparados com temperos, como sal, açúcar, óleo ou vinagre. Podem ser cozidos, secos ou fermentados



SINAL AMARELO

O ideal é compor até no máximo 20% do total calórico

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O que são: além dos ingredientes usados nos processados, levam substâncias sintetizadas em laboratório que alteram a cor, sabor, aroma e textura. Duram muito mais



SINAL VERMELHO

Devem ser evitados

Fontes: o endocrinologista Antonio Carlos do Nascimento e a nutricionista Ana Paula Bortoletto

PROPOSTA:

Escreva o que você entendeu sobre cada parágrafo e sobre os quadros na tabela a seguir:

Título	
Parágrafo 1	
Parágrafo 2	
Parágrafo 3	
Parágrafo 4	
Parágrafo 5	
Parágrafo 6	
Parágrafo 7	

Tão iguais, tão diferentes	
Alimentos processados	
Alimentos ultraprocessados	

