



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)

0

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.

**(6) Origem:** Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado.

**(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



PROPOSTA:

Escreva  
entendeu  
parágrafo e  
na tabela a seguir:

**SINAL VERMELHO**

*Devem ser evitados*

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

o que você  
sobre cada  
sobre os quadros

Título	
Parágrafo 1	
Parágrafo 2	
Parágrafo 3	
Parágrafo 4	
Parágrafo 5	
Parágrafo 6	
Parágrafo 7	
Tão iguais, tão	

diferentes	
Alimentos processados	
Alimentos ultraprocessados	

