Arte de comer bem

****

Rótulo de Alimentos

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:

*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.

Obs 1: Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes.

Obs 2: A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

*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.

*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). 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).

*Conteúdo Líquido*

Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

*Lote*

É um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

*Informação Nutricional Obrigatória*

É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.

Questão 1

a) O que significa, habitualmente, a palavra “rótulo”? Escreva seu significado.

|  |
| --- |
|  |

b) Qual é o significado da palavra “rótulo” na frase: “Você já pensou que nós podemos rotular uma pessoa? Isso é algo muito sério. Rotular significa dar característica a algo, a alguma coisa ou alguém.” Explique.

|  |
| --- |
|  |



**Mudança também na tabela nutricional**

A Tabela de Informação Nutricional também passará por mudanças. Terá apenas letras pretas e fundo branco. Segundo a Anvisa, o objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrates que atrapalhem na legibilidade das informações.

Outra mudança é que agora também será obrigatória a identificação de açúcares totais e a quantidade que foi adicionada ao produto. Também haverá a declaração do valor energético e nutricional por 100 g ou 100 ml.

Além disso, a tabela deverá ficar, em regra, próxima da lista de ingredientes e em superfície contínua, não sendo aceitas quebras. Ela não poderá ser apresentada em áreas encobertas, locais deformados ou regiões de difícil visualização. A exceção fica para os produtos pequenos (área de rotulagem inferior a 100 cm²), em que a tabela poderá ser apresentada em partes encobertas, desde que acessíveis.

A agência reguladora também modificou a declaração das alegações nutricionais, com o objetivo de evitar contradições com a rotulagem nutricional frontal.

Questão 2

Escreva respostas completas para as seguintes perguntas:

a) Por que a tabela nutricional apresentará somente cores preta e branca?

.................................................................................................................................................

b) Onde deverá ficar a tabela nutricional na embalagem do produto?

...................................................................................................................................................

c) Como ficam as informações em áreas menores a 100 cm²?

................................................................................................................................................

Questão 3

O jogo de palavras cruzadas a seguir já está com respostas. Escreva as descrições para as palavras das colunas verticais e linhas horizontais, de modo que o jogo possa ser compreendido por outro aluno. Se precisar, consulte um dicionário. As descrições devem ser referentes ao significado apresentado nos textos lidos.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **4** |  |  |  | **5** |  |  | **6** |  |
| **1** | **C** | **O** | **N** | **S** | **U** | **M** | **I** | **D** | **O** | **R** |  |
|  |  |  | **U** |  |  |  | **N** |  |  | **O** |  |
| **2** | **L** | **O** | **T** | **E** |  |  | **G** |  |  | **T** |  |
|  |  |  | **R** |  |  |  | **R** |  |  | **U** |  |
|  |  |  | **I** |  |  |  | **E** |  |  | **L** |  |
|  |  |  | **C** |  |  |  | **D** |  | **7** | **O** |  |
|  |  |  | **I** |  |  |  | **I** |  | **O** |  | **8** |
|  |  |  | **O** |  |  |  | **E** |  | **R** |  | **T** |
|  |  |  | **N** |  | **3** | **A** | **N** | **V** | **I** | **S** | **A** |
|  |  |  | **A** |  |  |  | **T** |  | **G** |  | **B** |
|  |  |  | **L** |  |  |  | **E** |  | **E** |  | **E** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **M** |  | **L** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **A** |

HORIZONTAL

1.

2.

3.

VERTICAL

4.

5.

6.

7.

8.

Questão 4

Complete com informações dos textos, escrevendo sobre:

a) 3 informações que devem conter o rótulo de alimentos.

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

b) 2 mudanças na tabela nutricional.

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Questão 5

Tenha em mãos o rótulo de um produto alimentício de sua casa.

 Faça um quadro ou desenhe o rótulo do produto, apresentando:

1. Nome do produto;
2. Lista de Ingredientes
3. Origem
4. Prazo de Validade
5. Conteúdo Líquido
6. Lote
7. Informação Nutricional Obrigatória.

