



Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_

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

Edição 31 MMXX

Fase 2

Grupo ALFA

## ARTE DE COMER BEM

Rótulos no Chile contêm avisos para deter obesidade



Quiosque com salgadinhos com sinal preto que indica alto teor de açúcar, sal, calorias e gordura Victor Ruiz Caballero/The New York Times



### 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 contrastes 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 cm<sup>2</sup>), 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.

O diagrama mostra uma tabela nutricional com o seguinte conteúdo:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

Legendas: D indica o cabeçalho da tabela; A indica o grupo de açúcares totais e adicionados; B indica a coluna de 000 g; C indica o rodapé da tabela.

### 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 cm<sup>2</sup>?

.....

### 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		
			O				E		R		
			N		3	A	N	V	I	S	8
			A				T		G		T
			L				E		E		B
									M		E
											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 desenha o rótulo do produto, apresentando:

- a) Nome do produto;
- b) Lista de Ingredientes
- c) Origem
- d) Prazo de Validade
- e) Conteúdo Líquido
- f) Lote
- g) Informação Nutricional Obrigatória.

