



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

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

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

Edição 31 MMXX

Fase 2

Grupo GAMA

digital

## 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.

#### *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).

### 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

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

### 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.

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)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



Questão 4

Complete com informações dos textos, escrevendo sobre:

a) 2 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 desenho 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.

