



Município de São Bernardo do Campo  
Secretaria de Educação  
Departamento de Ações Educacionais  
Divisão de Educação Infantil, Ensino Fundamental e  
Educação de Jovens e Adultos  
EMEB Estudante Flamínio Araújo de Castro Rangel

## ATIVIDADE DE CIÊNCIAS – 33 E 34

### ORIENTAÇÕES:

- REGISTRE AS ATIVIDADES NO CADERNO;
- COLOQUE A DATA: DIA/MÊS/ANO;
- NOME DO PROFESSOR;
- ATIVIDADE IMPRESSA E ONLINE: LER O TEXTO SOBRE “A IMPORTÂNCIA DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS – DICAS DO CONSUMIDOR!” E RESPONDER AS PÁGINAS DO LIVRO DIDÁTICO PROPOSTAS ABAIXO.

### ATIVIDADE 33

#### A importância da rotulagem de alimentos – Dicas ao consumidor!

**Rotulagem de alimentos** são essenciais para a comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem claras em cada rótulo e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

O rótulo é a identidade do produto e o mesmo é importante tanto para o produtor quanto para o consumidor.

A ROTULAGEM É A MANEIRA UTILIZADA PELO FABRICANTE PARA INDICAR A COMPOSIÇÃO DO ALIMENTO QUE SERÁ INGERIDO.



Além da lista de ingredientes, o rótulo deve indicar quantidade, prazo de validade, informação nutricional, nome e endereço do fabricante, número do Serviço de Inspeção Federal (SIF), método de conservação (no caso de congelados, por exemplo), entre outros dados.

### **Lembre-se que a leitura do rótulo é um hábito que deve ser adquirido**

Veja o que observar no rótulo:

- **denominação do alimento;**
- **ingredientes (ou a abreviação “ingr.”):** devem estar em ordem decrescente de quantidade; os aditivos alimentares devem estar incluídos na lista;
- **conteúdo líquido:** os produtos alimentícios que se apresentam sob forma sólida e/ou granulada devem ser comercializados em unidades de massa (Kg, g, mg) e os que se apresentam sob forma líquida devem ser comercializados em unidades de volume (L, ml);
- **origem:** o nome e o endereço do fabricante devem ser indicados, bem como a cidade e o país de origem, identificando-se a razão social e o número de registro junto à autoridade competente;
- **identificação do lote:** todo rótulo deve ter impresso uma indicação em código ou linguagem clara, que permita identificar o lote a que pertence o alimento, a fim de facilitar o rastreamento do produto;
- **prazo de validade:** deve constar o dia, o mês (para produtos com durabilidade mínima não superior a três meses), o mês e o ano (para produtos com duração mínima superior a três meses). Nos rótulos das embalagens de alimentos que exijam condições especiais para sua conservação devem ser indicadas as temperaturas máxima e mínima, além da validade;

### **A importância da rotulagem**

A rotulagem nutricional é uma ferramenta para conhecer a composição do alimento e pode fornecer uma base para as escolhas de consumo, com reflexos na saúde.

Recentemente, o FDA (agência federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos) ressaltou o impacto da rotulagem nutricional na diminuição do consumo de gordura trans pelos americanos (caiu pela metade em 20 anos).

Essa redução foi atribuída a menor utilização de óleos hidrogenados na fabricação de alimentos, mas o FDA relata que a maior parte da redução ocorreu após a informação do teor de gordura trans ser adicionada ao rótulo dos alimentos em 2003.

**Porção** - é a quantidade do alimento utilizada como referência para o cálculo nutricional. É informada em peso (gramas), unidades do alimento ou em medida caseira (colher, prato etc.). Todas as informações nutricionais indicadas no rótulo valem apenas para a porção indicada pelo fabricante (e não para o conteúdo total do pacote), por isso é fundamental observá-la.

**VD (valor diário)** - indica o percentual da quantidade máxima de consumo de determinado nutriente (ou valor energético) recomendada pela Anvisa para um dia inteiro. Neste rótulo, por exemplo, o VD de sódio é 35%. Isso significa que na porção indicada pelo fabricante (7 1/2 unidades) há 35% do sódio que um adulto deve consumir ao longo de um dia.

**Valor energético ou calórico** - é a quantidade de calorias fornecida pelo alimento. A referência utilizada nos rótulos é uma dieta de 2.000 kcal por dia, padrão indicado pela Anvisa para um adulto. Se o indivíduo consome mais calorias do que gasta, a consequência natural é engordar.

Quantidade por porção	% VD*
<b>Valor calórico</b> 347 kcal = 1.452,82 kJ	<b>17</b>
Carboidratos 28 g	<b>9</b>
Proteínas 14 g	<b>19</b>
Gorduras totais 20 g	<b>36</b>
Gorduras saturadas 7,4 g	<b>34</b>
Gorduras trans 0 g	<b>0*</b>
Colesterol 24 mg	<b>8</b>
Fibra alimentar 2 g	<b>8</b>
Ferro 1,4 mg	<b>10</b>
Sódio 832 mg	<b>35</b>

\* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo da sua necessidade energética

\*\* VD não estabelecido

## O que deve aparecer na rotulagem nutricional

- rotulagem nutricional: são informações contidas no rótulo a fim de informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento.
- É obrigatório declarar a quantidade de valor energético dos nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.
- Optativamente podem ser declarados vitaminas e minerais, quando estiverem presentes em quantidade igual ou maior que 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção indicada no rótulo, outros nutrientes e cálculo do valor energético e de nutrientes.
- A informação será sempre expressa como “zero”, ou “0”, ou “não contém” para valor energético e ou nutrientes quando o alimento apresentar quantidades menores ou iguais às estabelecidas como “não significativas” de acordo com a tabela.
- A informação nutricional deve ser expressa por porção, incluindo a medida caseira correspondente.
- Fica excluída a declaração de gorduras trans em percentual de Valor Diário.

Observação: \* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ.

## Cuidados com os alergênicos

Se na composição o alimento tiver: ovo, peixe amendoim, soja, leite nozes, trigo ou camarão, vai ser preciso deixar a informação bem clara para o consumidor.

As letras deverão ser maiores e em negrito.

Os consumidores devem sempre exigir seus direitos a informação na rotulagem de alimentos e ajudar na fiscalização dos rótulos, denunciando as empresas que não atenderem as exigências obrigatórias de alimentos embalados segundo legislação vigente.

Tamires Dambros, 24 de junho de 2016.

---

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Manual de Orientação aos Consumidores: Educação para o consumo saudável.** Brasília, Distrito federal, 2008.

---

Agora, abra seu livro de Ciências – Aprender Juntos 5º ano na Unidade 6. Leia com atenção as páginas 77 e 78, após realize os exercícios propostos.

### Reflita:

Geralmente, alimentos contêm vários nutrientes, e quando se diz, por exemplo, que carboidratos são encontrados principalmente em batatas, pães, massas, etc., isso significa que esses alimentos têm grande quantidade de carboidratos, mas também podem conter outros nutrientes, como lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas. As frutas são um bom exemplo para explicar isso. Elas são uma importante fonte de sais minerais e vitaminas, mas contém boa quantidade de carboidratos. As carnes, por sua vez, que constituem importante fonte de proteína, também podem apresentar grande quantidade de lipídios.

A quantidade de calorias de cada alimento depende da quantidade de lipídios, carboidratos e proteínas que ele contém. Diferentes nutrientes fornecem quantidades distintas de energia.

Necessitamos de determinada quantidade de energia para manter as atividades básicas do organismo em repouso. Porém, cada vez que realizamos alguma atividade física ou mental, necessitamos de uma maior quantidade de energia.

### **ATIVIDADE 34**

Pegue seu livro de Ciências – Aprender Juntos 5º ano e abra na Unidade 6. Leia com atenção a página 79, sobre “Alimentação saudável” e realize o exercício proposto. Observe atentamente o rótulo reproduzido na página e analise as figuras.

### Reflita:

Não há apenas um único tipo de alimento saudável. Como alimentos diferentes podem ter os mesmos nutrientes, é possível fazer diversas combinações de alimentos e, assim, consumir nutrientes necessários de forma equilibrada. Por exemplo pessoas que optam por uma dieta vegana (sem o consumo de alimento de origem animal) podem obter os nutrientes de que o corpo necessita, nas quantidades adequadas, consumindo diversos alimentos de origem vegetal, fontes de nutrientes variados.

Alimentos não processados (hortaliças, frutas, ovos, carne, etc.) geralmente apresentam maior variedade e quantidade de nutrientes em relação aos alimentos processados, como balas e biscoitos.