



Plano de aula: Leitura de Rótulos

Objetivos: Trabalhar com os estudantes a importância da leitura de rótulos para conhecer as características e propriedades nutricionais dos alimentos.

Principais habilidades (BNCC):

Anos Iniciais:

Ciências: (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

Matemática: (EF03MA20) Estimar e medir capacidade e massa, utilizando unidades de medida não padronizadas e padronizadas mais usuais (litro, mililitro, quilograma, grama e miligrama), reconhecendo-as em leitura de rótulos e embalagens, entre outros.

Outras habilidades: Ciências (EF05CI09)

Recursos necessários: Cartolinas, lápis e canetas coloridas, computadores ou celulares conectados à internet para pesquisa e informações nutricionais de alimentos que deverão ser coletadas pela turma.

Orientações

Professor(a): Nesta atividade você encontrará sugestão de como trabalhar em sala de aula a prática da leitura de rótulos e a interpretação das informações nutricionais dos alimentos.

- **Aquecendo a turma:** atividades de sensibilização ou introdução ao tema;
- **Mãos na massa:** descrição de como desenvolver a atividade proposta;
- **Compartilhando o que aprendemos:** atividades para facilitar a socialização de aprendizagens;
- **Nossa criação:** Proposta para desenvolvimento de um produto final da atividade (quando o grupo elaborará uma síntese, um produto que represente as aprendizagens consolidadas).

1. Aquecendo a turma

Inicie a atividade propondo o seguinte questionamento aos alunos: o que é uma alimentação saudável para você?

Conduza a discussão levando a turma a refletir que enquanto para algumas pessoas uma alimentação saudável consiste na ingestão de frutas, legumes e verduras; para outras é comer o que traz felicidade;

temos também aqueles que acreditam que basta ingerir alimentos que contenham poucas calorias.

São várias as dietas e fórmulas secretas que prometem os benefícios de uma alimentação saudável, mas, o que não podemos nos esquecer, é que o que realmente vai ditar uma boa alimentação é o conjunto de alimentos que comemos durante o dia, a forma que cozinhamos, o local que comemos, com quem comemos, etc.

E seus alunos sabem exatamente o que estão comendo? Peça a eles que verifiquem o rótulo dos alimentos que consomem durante um dia inteiro, por exemplo: arroz, feijão, biscoitos, etc., procurando a lista de ingredientes de cada alimento e também suas informações nutricionais. Essas informações poderão ser copiadas no caderno ou então fotografadas ou recortadas.

Lembrando que, alimentos *in natura* – obtidos diretamente de plantas ou animais –, quando não embalados, não apresentam as informações nutricionais; e, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)¹ alguns alimentos e bebidas embalados não necessitam apresentar essas informações, são eles:

- Bebidas alcoólicas;
- Especiarias;
- Águas minerais naturais e as demais águas envasadas para consumo humano;
- Vinagres;
- Sal, café, erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes;
- Alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo;
- Produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, comercializados como pré-medidos;
- Frutas, vegetais e carnes *in natura*, refrigerados e congelados.

No caso dos alimentos citados acima, o aluno poderá pesquisar as informações na internet, lembrando que muitas vezes essas informações podem ser encontradas no próprio site do fabricante do produto em questão.

¹ Fonte: BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores – educação para o consumo saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005a. 17p.

Professor(a), os itens de informação **obrigatória** no rótulo da embalagem dos alimentos são:²

- ✓ **Valor Energético:** São as calorias, isso é a energia produzida pelo nosso corpo proveniente de *carboidratos, proteínas e gorduras totais*. Na rotulagem nutricional, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ);
- ✓ **Porção (g ou ml):** É a *quantidade média recomendada para consumo*. Um erro comum é achar que os valores apresentados no rótulo correspondem ao pacote inteiro do alimento;
- ✓ **Carboidratos:** São componentes dos alimentos que fornecem energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em *massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral*;
- ✓ **Proteínas:** São os componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção de nossos órgãos, tecidos e células. Geralmente são encontrados nas *carnes, ovos, leites e derivados e também nos feijões, soja, ervilha, etc*;
- ✓ **Gorduras Totais:** Referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento. Elas são as *principais fontes de energia do corpo* e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K;
- ✓ **Gorduras Saturadas:** Tipo de gordura presente em alimentos de *origem animal, exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte*. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado, pois pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração;
- ✓ **Gorduras Trans:** Tipo de gordura encontrada principalmente em alimentos industrializados, como as *margarinas, biscoitos, sorvetes, salgadinhos, etc*. O consumo desse tipo de gordura deve ser evitado, pois o organismo não necessita desse tipo de gordura, além de aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração.
- ✓ **Fibra Alimentar:** Está presente em alimentos de origem vegetal, como *frutas, verduras, legumes, feijões e alimentos integrais*. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino.
- ✓ **Sódio:** Está presente no *sal de cozinha e em alimentos industrializados (salgadinhos, molhos prontos, embutidos, enlatados)*. Deve ser consumido com moderação, pois o consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial.

2. Mãos na massa

Com as informações nutricionais em mãos, peça aos alunos para classificarem as informações dos alimentos que trouxeram em relação à:

- Quantidade de gorduras, quanto representa do percentual de valor diário? (%VD);
- Quantidade de carboidratos ou açúcares, quanto representa do percentual de valor diário? (%VD);
- Quantidade de sódio, quanto representa do percentual de valor diário? (%VD).

² Fonte: BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores – educação para o consumo saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005a. 17p.

E que respondam à seguinte questão:

a) Qual o papel dos carboidratos, sódio e gorduras no nosso organismo e o que causam quando consumidos em excesso?

Eles também deverão observar a lista de ingredientes de cada alimento e responder:

a) Você conhece todos os componentes que constam na lista? Se não, faça uma breve pesquisa sobre aqueles que você não conhece, veja se são ingredientes naturalmente presentes na natureza ou são ingredientes artificiais desenvolvidos pela indústria.

b) Quais são os três ingredientes que aparecem em maior quantidade em cada alimento que você escolheu? Lembrando que a lista de ingredientes aparece em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente da lista é o que tem em maior quantidade no produto e assim por diante.

3. Compartilhando o que aprendemos

Em uma roda de conversa convide os alunos para compartilharem o que observaram durante a atividade. Sugerimos algumas perguntas para iniciar a discussão:

- Algum alimento em especial chamou sua atenção? Por quê?
- Dentre os alimentos que você trouxe, algum é rico em apenas um nutriente (gordura, sódio ou carboidrato)?
- Você ficou surpreso com algum componente da lista de ingredientes? Por quê?
- Qual alimento você acredita que deveria aumentar o seu consumo e qual deveria diminuir? Por quê?
- Você considera a sua alimentação equilibrada? Por quê?

Neste momento conduza a atividade para que os alunos percebam que uma alimentação saudável não pode ser sustentada por apenas um alimento ou grupo de alimentos, mas por todos os alimentos que consumimos, com suas diferentes composições e nutrientes. Por isso a importância da leitura dos rótulos, para melhor a melhor combinação sempre.

4. Nossa criação

Para finalizar essa atividade, peça aos alunos que criem cartazes que incentivem a leitura dos rótulos dos alimentos. Eles poderão ser expostos nos locais onde os alunos realizam as suas refeições.

TAG – ALIMENTAÇÃO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, LEITURA DE RÓTULO, ESCOLHAS ALIMENTARES.