



Rótulos à Prova: Quem é o Intruso?

OBJETIVO

Desenvolver competências de **leitura crítica de rótulos**, distinguindo informação nutricional real de **mensagens de marketing**, para apoiar escolhas alimentares mais **saudáveis e sustentáveis**.

A TUA MISSÃO

Traz **três rótulos vazios** de produtos alimentares semelhantes, por exemplo:

- três tipos de **cereais de pequeno-almoço**
- ou três tipos de **bolachas**

O desafio será feito **em grupo**.

Passo 1 — Analisa os rótulos

Em grupo, observa com atenção cada rótulo.

1. Lista de ingredientes

Analisa:

- a **ordem dos ingredientes**
- a presença de **açúcar, sal e aditivos**

Produto	Açúcar nos primeiros ingredientes?	Sal	Aditivos
1	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
2	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não
3	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não



2. Tabela nutricional

Compara especialmente:

- açúcares
- gordura
- sal
(por 100 g)

Produto	Açúcares (g)	Gordura (g)	Sal (g)
1			
2			
3			

3. Alegações de marketing

Assinala as palavras ou expressões usadas:

- ☐ fitness
- ☐ natural
- ☐ eco / sustentável
- ☐ sem adição de açúcar
- ☐ outro: _____

Estas alegações correspondem ao que vês nos ingredientes e na tabela nutricional?



Passo 2 — Decide em grupo

Depois da análise, identifica:

- O intruso (o menos saudável)
- O produto mais saudável
- O produto mais sustentável

Justificação do grupo:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. Que informação do rótulo **mais te surpreendeu**?
2. Consegues agora reconhecer melhor um produto **realmente saudável**, para além do marketing? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Nos rótulos, a informação mais importante está muitas vezes na **lista de ingredientes** e na **tabela nutricional**, não nas frases grandes da frente da embalagem.