



Rótulo vs. Realidade

OBJETIVO

Desenvolver a capacidade de **ler rótulos de forma crítica**, distinguindo **marketing** de **qualidade nutricional real**, e perceber como as alegações podem influenciar (ou confundir) as escolhas.

A TUA MISSÃO

Escolhe **dois produtos semelhantes** e descobre se o rótulo corresponde mesmo à realidade.

(ex.: duas barras de cereais, dois iogurtes, dois cereais de pequeno-almoço)

Passo 1 — Escolhe os produtos

- Produto A: _____
- Produto B: _____

Passo 2 — Compara os rótulos

Analisa os seguintes aspetos:

Critério	Produto A	Produto B
Lista de ingredientes (ordem e quantidade)		
Açúcares (g/100 g)		
Tipo de gordura		
Aditivos		
Alegações nutricionais (ex.: "fitness", "natural", "sem açúcar")		



Passo 3 — Qual é realmente melhor?

Responde:

- Qual produto é nutricionalmente mais equilibrado?

- Porquê?

Passo 4 — Partilha a descoberta

Explica a tua conclusão a alguém da família ou a um amigo.

- Essa pessoa ficou surpreendida? ☐ sim ☐ não
- Com o quê, em particular?

REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste sobre a diferença entre o que o rótulo promete e o que o produto realmente é?

DICA FOODWISELAB

Nem tudo o que parece saudável o é. Aprender a ler rótulos dá-te **poder de escolha** e protege-te do marketing enganador.