

Ficha n.º 18

Não sabes? Pergunta ao rótulo nutricional!



Antes de comprares um alimento (ou simplesmente antes de o tirares do armário da cozinha para o consumires), habitua a tua cabeça a fazer algumas perguntas ao rótulo.

O rótulo nutricional dá-nos informações sobre a energia e os nutrientes que um género alimentar contém.

Perguntas que a tua cabeça pode fazer:

Apetece-me comer isto? É saboroso? Doce ou salgado? Fica bem com quê?

A algumas destas perguntas talvez o rótulo não saiba responder.

Mas a estas, seguramente, sabe...

Lê as perguntas e procura as respostas certas no rótulo:

Qual a quantidade de energia (por 100 g)?

Qual a quantidade de gordura (por 100 g)?

Em relação à quantidade de energia total diária, a que percentagem de energia corresponde uma porção?

Qual o constituinte que este produto contém em maior quantidade?

Quais são os outros constituintes que também fazem parte da sua composição?

Em relação à quantidade de vitamina C, é suficiente para satisfazer as nossas necessidades diárias?
