

Rotulagem de alimentos: como identificar alimentos mais saudáveis e sustentáveis?



120 minutos



A partir de 10 anos de idade.

Objetivo comportamental: Capacitar os(as) aprendizes a fazer escolhas de consumo conscientes e responsáveis.

Introdução

Os rótulos dos alimentos são uma ferramenta poderosa para desenvolver o pensamento crítico, a alfabetização alimentar e a consciência da sustentabilidade. Ao aprender a decifrar as embalagens, os alunos podem começar a: entender como os alimentos afetam sua saúde, reconhecer alimentos ultraprocessados e refletir sobre o impacto ambiental e ético do que consomem.

Esta aula capacita os alunos a tomarem decisões informadas, tanto como consumidores quanto como futuros agentes de mudança. Ela os guia na identificação das informações nutricionais obrigatórias, na análise dos sistemas de rotulagem frontal (como o Nutri-Score ou o sistema de semáforo nutricional), nos rótulos ecológicos e na identificação de sinais de alimentos ultraprocessados. Também desenvolve a capacidade de avaliar as alegações feitas por diversos alimentos embalados. A aula termina com um convite para sugerirem alternativas alimentares mais saudáveis ou sustentáveis, apoiando tanto os objetivos de saúde alimentar quanto os de saúde do planeta.

Objetivos de aprendizagem

Os alunos serão capazes de:

- Analisar os rótulos dos alimentos com base nas alegações de saúde e nas credenciais de sustentabilidade.
- Identificar características de embalagens ecológicas, ingredientes sustentáveis e certificações relacionadas à saúde.
- Relacionar a produção de alimentos, a rotulagem e o comportamento do consumidor aos impactos ambientais e na saúde.
- Comprometer-se a fazer compras de alimentos mais inteligentes, baseando-se na leitura e interpretação dos rótulos.

Técnicas de mudança de comportamento

➤ Construção do conhecimento

➤ Comprometimento

➤ Relevância das consequências

Avaliação



Formativa:

- Preenchimento da ficha de trabalho do detetive de rótulos.
- Quiz sobre rótulos/logotipos.
- Participação na criação e apresentação de um sistema de classificação.

Somativa:

- Reflexão final dos alunos, que compartilham exemplos e explicam como identificar afirmações verdadeiras versus afirmações enganosas.

Extensões opcionais



- Analise os rótulos dos alimentos em casa e apresente as conclusões.
- Convide um nutricionista local ou um especialista em sustentabilidade para falar sobre marketing alimentar responsável.
- Crie um guia de "Compras Inteligentes" para alunos mais jovens.
- Compare os produtos reais com os slogans publicitários para determinar a validade.

Materiais necessários



- Uma seleção de embalagens de alimentos reais ou imagens de alta qualidade (por exemplo: caixas de cereais, salgadinhos e bebidas).
- Impressões ou slides de rótulos nutricionais comuns, logotipos de produtos orgânicos/comércio justo, rótulos ambientais (por exemplo: Rótulo Ecológico da UE e o FSC).
- Legenda dos Rótulos de Saúde e Sustentabilidade (material para professores)
- Materiais para confecção de cartazes (opcional)
- Exemplos de anúncios com *greenwashing* e alegações exageradas sobre saúde.

Recursos de apoio para professores



- Ficha informativa do PLAN*EAT "Entenda a rotulagem dos alimentos"
- [O que são alegações de saúde e como são avaliadas? Canal da EFSA no YouTube](#)

1 Fase de introdução (15 minutos)

- Pergunte aos alunos: "O que vocês observam primeiro ao comprar um alimento embalado?"
- Discuta aspectos relacionados à saúde (por exemplo: açúcar, gordura e outras informações sobre saúde) e à sustentabilidade (por exemplo: redução do desperdício de embalagens, ingredientes, produtos orgânicos e outros selos que eles tenham visto nos rótulos das embalagens).
- Mostre exemplos de rótulos/logotipos reais (incluindo alguns enganosos). Pergunte o que eles acham que cada um significa.
- Apresente o conceito de *greenwashing* (prática de marketing que faz um produto parecer mais sustentável do que realmente é) e de alegações exageradas sobre saúde. Pergunte: "Você já foi enganado por um rótulo ou anúncio?"

2 Fase de exploração

Atividade 1: Detetive de Rótulos (30 min)

- Em pequenos grupos, entregue aos alunos de 3 a 4 embalagens de alimentos diferentes que eles costumam consumir.
- Utilizando uma ficha de atividades (Anexo B), os alunos deverão:
 - Registrar o teor de açúcar/sal/gordura/fibra.
 - Identificar selos de sustentabilidade (por exemplo: orgânico, sem óleo de palma, reciclável).
 - Avaliar o tipo de embalagem (por exemplo: plástico, material misto, reciclável).
 - Destacar possíveis exemplos de alegações enganosas de saúde ou ambientais.
 - Responder às perguntas orientadoras: "Você compraria este produto? Por quê/Por que não?"
- Explique os selos mais comuns e o que cada um representa.
- Quiz rápido: Relacione o selo ao seu significado (por exemplo: Fairtrade, EU Organic, FSC, Rainforest Alliance).

Atividade 2: Identificando o greenwashing: Ciência vs. Marketing (30 min)

De acordo com o Regulamento (CE) n.º 1924/2006 da UE, as alegações nutricionais e de saúde devem ser comprovadas cientificamente e previamente aprovadas. Os exemplos incluem: "A vitamina C contribui para o funcionamento normal do sistema imunológico" (aprovado) versus "Reforça a sua imunidade" (não regulamentado).

- Divida os alunos em pequenos grupos.
- Entregue a cada grupo um conjunto de cartões de classificação (Anexo C) ou imagens de rótulos com diferentes alegações.
- Peça a cada grupo que separe os cartões em duas categorias:
 - Declarações cientificamente regulamentadas/fundamentadas ou baseadas em evidências.
 - Linguagem de marketing ou alegações não regulamentadas.
- Discuta os resultados com a turma:
 - Quais dessas alegações podem induzir os consumidores ao erro?
 - Como podemos identificar o que é comprovado por evidências do que é apenas linguagem persuasiva?
 - Como consumidores, em qual tipo de alegação vocês confiariam mais?

Atividade 3: Crie seu próprio sistema de classificação (30 min)

- Peça aos alunos que trabalhem em grupos para criar um sistema simplificado de classificação de produtos na parte frontal da embalagem, com base em critérios como saúde e sustentabilidade (por exemplo: códigos de cores, estrelas).
- Oriente que incluam critérios que ajudem a identificar alegações enganosas (exemplos de critérios no Anexo D).
- Ao final, peça que cada grupo apresente seu sistema para a turma, explicando:
 - Quais critérios escolheram;
 - Como funciona a classificação;
 - Por que acreditam que seu modelo ajudaria o consumidor a fazer escolhas mais conscientes.

3 Fase de aplicação: Ação para tomar decisões informadas (15 min)

- Discussão em sala de aula: "O que mais te surpreendeu nas descobertas da aula de hoje?"
- Cada aluno escreve uma mudança que tentará implementar com base no que aprendeu, por exemplo: "Vou verificar o teor de fibras antes de escolher um cereal" ou "Vou verificar se um rótulo de saúde ou ecológico possui certificação".

Termos-chave

Rotulagem frontal (FoP): Informações nutricionais exibidas de forma destacada na frente da embalagem do alimento (por exemplo: Nutri-Score, rótulos de semáforo nutricional) para ajudar os consumidores a tomar decisões rápidas e informadas.



Perfil nutricional: um método científico para classificar alimentos com base em sua composição nutricional. Utilizado para atribuir pontuações em sistemas como o Nutri-Score.



Alegação nutricional: uma declaração regulamentada que indica que um alimento possui uma propriedade nutricional benéfica (por exemplo: "baixo teor de gordura"). Deve atender aos critérios da UE para ser utilizada.



Alegação de saúde: Uma declaração regulamentada sobre a relação entre alimentos e saúde (ex.: "o cálcio contribui para a saúde óssea"). Requer aprovação científica.



Greenwashing: prática em que empresas utilizam alegações ambientais vagas ou enganosas para parecerem mais sustentáveis do que realmente são.



Sistema de Classificação NOVA: Um sistema para categorizar alimentos com base no grau de processamento, desde não processados (Grupo 1) até ultraprocessados (Grupo 4).



Anexo B

Ficha de atividades para o aluno: Tornando-se um detetive de rótulos de alimentos

Nome: _____

Data: _____

Parte 1: Encontrando informações obrigatórias

Escolha um alimento embalado (da sua lancheira, da amostra da sala de aula ou de um rótulo fornecido). Preencha as informações abaixo:

**Elemento
do rótulo**

**O que está
escrito?**

Nome do alimento

Lista de ingredientes

Alergênicos destacados

Quantidade do ingrediente
principal

Quantidade líquida

Data de validade (Consumir de
preferência antes de/Usar até)

Instruções de armazenamento

Instruções de preparação

Nome e endereço da empresa

País de origem (se informado)

Declaração nutricional (valor
energético, gordura, açúcar, sal, etc.)

Parte 2: Avaliação dos rótulo nutricional

Observe o rótulo frontal da embalagem (se houver) e marque todas as opções aplicáveis:

- Rótulo Nutri-Score (A-E)
- Sistema de semáforo (verde/amarelo/vermelho para gordura, açúcar e sal)
- Valores de referência (% dos valores diários)

Como você avaliaria este produto com base no que você vê?

- Saudável
- Aceitável com moderação
- Não saudável

Por que?

Parte 3: É ultraprocessado?

Confira a lista de ingredientes e marque as opções caso encontre algum dos itens abaixo:

- Aditivos:** por exemplo, E330 (ácido cítrico), E621 (glutamato monossódico), E415 (goma xantana)
- Açúcares adicionados:** xarope de glicose, frutose, dextrose, xarope de milho rico em frutose
- Aromatizantes artificiais:** vanilina, "aroma de morango"
- Conservantes:** benzoato de sódio, sorbato de potássio
- Emulsificantes:** lecitinas, mono e diglicerídeos de ácidos graxos
- Óleos hidrogenados ou interesterificados**

Qual é a sua conclusão?*

- Provavelmente ultraprocessado
- Minimamente processado
- Não tenho certeza

Encontre ou sugira uma alternativa mais saudável ou menos processada. Explique por que ela é uma escolha melhor.

** **Provavelmente ultraprocessado** - Se o produto contiver múltiplos aditivos, açúcares adicionados, emulsificantes ou ingredientes industriais que normalmente não são usados em casa (por exemplo, mais de 2 a 3 itens da lista).*

***Minimamente processado** - Se a lista de ingredientes for curta, composta principalmente por alimentos integrais reconhecíveis e livre de aditivos sintéticos ou aromatizantes artificiais.*

***Não tenho certeza** - Se o produto estiver em uma categoria intermediária (por exemplo: iogurte aromatizado com alguns aditivos) ou se os alunos não reconhecerem determinado ingrediente.*

Parte 4: Explicação dos sistemas de rotulagem nutricional

Tipo de rótulo	O que mostra	Como ensinar
Nutri-Score (A-E)	Resume a qualidade nutricional geral com base no cálculo de gordura, açúcar, fibra, proteína, etc.	A = mais saudável, E = menos saudável. Codificado por cores. Amplamente utilizado na União Europeia.
Sistema do semáforo Nutricional	Utiliza cores para indicar nutrientes essenciais (gordura, gordura saturada, açúcar, sal) são classificados como baixo (verde), médio (amarelo) ou alto (vermelho).	Peça aos alunos que contem quantos indicadores verdes, amarelos e vermelhos aparecem no rótulo.
Ingestão de Referência (IR)	Mostra a porcentagem da ingestão diária recomendada para energia e nutrientes.	Utilize essas informações para discutir o equilíbrio alimentar ao longo do dia.

Aumenta a imunidade



Rico em vitamina C



Sem corantes/açúcares artificiais



100% natural



Contribui para a saúde intestinal.



Baixo teor de
gordura

Contém fibras, que contribuem para
a saúde digestiva.

Embalagem ecológica

Comprovado cientificamente que
reduz o colesterol.

Produtos frescos da
fazenda

Anexo D

Critérios de referência para construir um sistema de classificação frontal de embalagens

Ao orientar os alunos na criação de um rótulo frontal ou de um sistema de classificação de produtos, incentive-os a incluir uma combinação de indicadores de saúde e sustentabilidade. Aqui estão alguns critérios que eles podem usar ou adaptar:

• Critérios de saúde:

- Balanço de nutrientes: Avalie o teor de gordura, gordura saturada, açúcar, sal e fibras.
- Tamanho da porção: É realista e saudável?
- Ultraprocessamento: Nível NOVA ou número de ingredientes/aditivos industriais
- Nutrientes positivos: Presença de proteínas, grãos integrais ou vitaminas essenciais.
- Alegações regulamentadas: as alegações sobre saúde/nutrição têm respaldo científico?

Critérios de Sustentabilidade:

- Impacto da embalagem: Reciclável, biodegradável ou com excesso de embalagem?
- Origem e transporte: local/sazonal vs. importado/transportado por via aérea
- Certificações de Sustentabilidade: Logotipos como EU Organic, Rainforest Alliance, FSC
- Produtos de origem animal versus vegetal: destaque o impacto ambiental de cada categoria.
- Potencial de desperdício alimentar: perecibilidade, tamanho da porção, possibilidade de resselagem

Considerações adicionais:

- Conselhos ao consumidor, por exemplo: "o melhor é consumir com moderação".
- Sazonalidade (alimentos frescos vs. alimentos em conserva)
- Certificações (Orgânico, Comércio Justo, Rainforest Alliance)

Anexo E

Sugestões para discussão

Que aspectos da embalagem nos levam a comprar um produto?

Quais selos indicam benefícios ambientais e de saúde?

Como você verificaria se uma afirmação é verdadeira ou não?

Que informações você deve consultar para evitar um alimento que possa afetar sua saúde ou o meio ambiente?

Anexo F

Perguntas reflexivas sobre os hábitos dos professores em relação aos rótulos de alimentos

Com que frequência você observa o rótulo dos alimentos antes de comprar?

Quais partes do rótulo você costuma verificar primeiro (por exemplo: calorias, açúcar, gordura, ingredientes)?

As informações do rótulo influenciam sua decisão de compra?

Você teria mais probabilidade de comprar um produto se ele apresentasse um selo ou alegação específica (por exemplo: "orgânico", "não transgênico", "comércio justo")?

Anexo F

Questões reflexivas sobre os hábitos dos professores em relação aos rótulos dos alimentos

Com que frequência você lê o rótulo dos alimentos antes de comprá-los?

Quais partes do rótulo você costuma verificar primeiro (ex.: calorias, açúcar, gordura, ingredientes)?

As informações no rótulo influenciam sua decisão de compra?

Você teria maior probabilidade de comprar um produto se ele apresentasse um rótulo ou alegação específica, como "orgânico", "não transgênico" ou "comércio justo"?
