



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP  
DELEGAÇÃO REGIONAL DO NORTE  
CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE VIANA DO CASTELO  
SERVIÇO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE VIANA DO CASTELO

**Curso: Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, EFA B3**

**UFCD 8854:** Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação

### **Trabalho Individual para Avaliação da Aplicação de Conhecimentos**

Formadora: Iolanda Pinto

## **Proposta de trabalho – Leitura de Rótulos**

**Objetivo:** Capacitar para realizar escolhas alimentares mais saudáveis

Tendo por base o guião de leitura de rótulos de embalagens alimentares realiza:

1. Recorte todas as informações contidas no rótulo de embalagem alimentar e cole numa folha A4 e faça a sua legenda.
2. Analise a tabela nutricional padrão e compare os valores em 100 g de alimento do rótulo com a tabela nutricional.
3. Classifique os aditivos alimentares contidos na informação dos ingredientes do rótulo com a informação fornecida pela APSA (Associação para a Proteção da Saúde Alimentar).
4. Faça uma reflexão, com base nos elementos recolhidos, referindo a escolha que faria de cada alimento contribuindo assim para uma alimentação mais saudável.