



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.



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SOLIDARIDADE,
EMPREGO E SEGURANÇA SOCIAL



PORTUGAL
2020

