

A woman with long brown hair, wearing a red blazer and skirt, is standing in a supermarket aisle. She is looking at a shelf filled with various food products, including jars and cans. Her right hand is raised towards a product on the shelf. The background shows more shelves stocked with similar items.

Entendendo o rótulo dos alimentos

Gabriela Furlan Carcaioli

PIBID 2010

Por que é importante ler os rótulos dos alimentos?

Segurança

Saúde

Sustentabilidade



Apesar disso....

Pesquisa aponta que os consumidores levam de 10 a 30 segundos na frente da gôndola para escolher um produto.

Vamos mudar esse cenário??

Escolhas mais sustentáveis na hora da compra podem fazer uma grande diferença no futuro.

Entendendo o rótulo – informações gerais

Algumas informações são comuns e/ou obrigatórias a todos os alimentos, são elas:

Data de validade

Lote e/ou data de fabricação

Denominação legal

ALIMENTO COM SOJA ,

FABRICADO POR: UNILEVER BRASIL ALIMENTOS LTDA
AV. PREFEITO OLAVO GOMES, 3701 - POUSO ALEGRE - MG
CNPJ 01.615.814/0045-14. INDÚSTRIA BRASILEIRA

Dados do fabricante

Dados de atendimento ao consumidor



Indicações para reciclagem

Entendendo o rótulo

Frente da Embalagem



Atrás da embalagem



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 200mL (1 COPO)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
VALOR ENERGÉTICO	77 kcal = 323kJ	4%
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	7,4 g	3%
LACTOSE	0 g	**
AÇÚCARES	6,5 g	**
PROTEÍNAS	5,1 g	7%
GORDURAS TOTAIS, DAS QUAIS:	3 g	6%
GORDURAS SATURADAS	0,4 g	2%
GORDURAS TRANS	0 g	**
GORDURAS MONOINSATURADAS	0,8 g	**
GORDURAS POLIINSATURADAS	1,8 g	**
COLESTEROL	0 mg	**
FIBRA ALIMENTAR	0,7 g	3%
SÓDIO	190 mg	8%
CÁLCIO	240 mg	24%
ZINCO	1,1 mg	15%
VITAMINA C	6,8 mg	15%
VITAMINA E	1,5 mg	15%
VITAMINA B6	0,20 mg	15%
VITAMINA A	90 µg	15%
ÁCIDO FÓLICO	36 µg	15%
VITAMINA D	2,0 µg	40%
VITAMINA B12	1,0 µg	40%
VITAMINA B2	0,39 mg	30%

* % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal OU 8400 kJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS. ** VD NÃO ESTABELECIDO.

INGREDIENTES: EXTRATO DE SOJA, ÁGUA, AÇÚCAR, SAL, VITAMINAS A, C, D, E, B2, B6, B12, ÁCIDO FÓLICO E MINERAIS CÁLCIO E ZINCO, AROMATIZANTE (AROMA IDENTICO AO NATURAL DE BAUNILHA), ESTABILIZANTE GOMA GELANA, CITRATO DE SÓDIO, GOMA XANTANA E LECITINA DE SOJA. NÃO CONTEM GLÚTEN.

FABRICADO POR: UNILEVER BRASIL ALIMENTOS LTDA
AV. PREFEITO OLAVO GOMES, 3701 - POUSO ALEGRE - MG
CNPJ 01.615.814/0045-14. INDÚSTRIA BRASILEIRA

Entendendo o rótulo – Back of pack



TABELA NUTRICIONAL

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 200mL (1 COPO)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
VALOR ENERGÉTICO	77 kcal = 323kJ	4%
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	7,4 g	3%
LACTOSE	0 g	**
AÇÚCARES	6,5 g	**
PROTEÍNAS	5,1 g	7%
GORDURAS TOTAIS, DAS QUAIS:	3 g	6%
GORDURAS SATURADAS	0,4 g	2%
GORDURAS TRANS	0 g	**
GORDURAS MONOINSATURADAS	0,8 g	**
GORDURAS POLIINSATURADAS	1,8 g	**
COLESTEROL	0 mg	**
FIBRA ALIMENTAR	0,7 g	3%
SÓDIO	190 mg	8%
CÁLCIO	240 mg	24%
ZINCO	1,1 mg	15%
VITAMINA C	6,8 mg	15%
VITAMINA E	1,5 mg	15%
VITAMINA B6	0,20 mg	15%
VITAMINA A	90 µg	15%
ÁCIDO FÓLICO	36 µg	15%
VITAMINA D	2,0 µg	40%
VITAMINA B12	1,0 µg	40%
VITAMINA B2	0,39 mg	30%

* % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal OU 8400 kJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS. ** VD NÃO ESTABELECIDO.

INGREDIENTES: EXTRATO DE SOJA, ÁGUA, AÇÚCAR, SAL, VITAMINAS A, C, D, E, B2, B6, B12, ÁCIDO FÓLICO E MINERAIS CÁLCIO E ZINCO, AROMATIZANTE (AROMA IDÊNTICO AO NATURAL DE BALNILHA), ESTABILIZANTE GOMA GELANA, CITRATO DE SÓDIO, GOMA XANTANA E LECITINA DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

FABRICADO POR: UNILEVER BRASIL ALIMENTOS LTDA
AV. PREFEITO OLAVO GOMES, 3701 - POUSO ALEGRE - MG
CNPJ 01.615.814/0045-14. INDÚSTRIA BRASILEIRA

Proteínas:

Porção:

- É a porção indicada para o

%VD (porcentagem do valor diário):

- Quantidade percentual de energia e nutrientes que a porção do produto representa em relação a uma dieta de 2.000 kcal.
- Sua principal fonte é o sal de cozinha.
- Se consumido em excesso, pode elevar a pressão arterial.

Entendendo o rótulo – Back of pack



LISTA DE INGREDIENTES

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 200mL (1 COPO)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
VALOR ENERGÉTICO	77 kcal = 323kJ	4%
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	7,4 g	3%
LACTOSE	0 g	**
AÇÚCARES	6,5 g	**
PROTEÍNAS	5,1 g	7%
GORDURAS TOTAIS, DAS QUAIS:	3 g	6%
GORDURAS SATURADAS	0,4 g	2%
GORDURAS TRANS	0 g	**
GORDURAS MONOINSATURADAS	0,8 g	**
GORDURAS POLIINSATURADAS	1,8 g	**
COLESTEROL	0 mg	**
FIBRA ALIMENTAR	0,7 g	3%
SÓDIO	190 mg	8%
CÁLCIO	240 mg	24%
ZINCO	1,1 mg	15%
VITAMINA C	6,8 mg	15%
VITAMINA E	1,5 mg	15%
VITAMINA B6	0,20 mg	15%
VITAMINA A	90 µg	15%
ÁCIDO FÓLICO	36 µg	15%
VITAMINA D	2,0 µg	40%
VITAMINA B12	1,0 µg	40%
VITAMINA B2	0,39 mg	30%

* % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal OU 8400 kJ.
SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO

INGREDIENTES: EXTRATO DE SOJA, ÁGUA, AÇÚCAR, SAL, VITAMINAS A, C, D, E, B2, B6, B12, ÁCIDO FÓLICO E MINERAIS CÁLCIO E ZINCO, AROMATIZANTE (AROMA IDÊNTICO AO NATURAL DE BAUNILHA), ESTABILIZANTE GOMA GELANA, CITRATO DE SÓDIO, GOMA XANTANA E LECTINA DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

FABRICADO POR: UNILEVER BRASIL ALIMENTOS LTDA
AV. PREFEITO OLAVO GOMES, 3701 - POUSO ALEGRE - MG
CNPJ 01.615.814/0045-14. INDÚSTRIA BRASILEIRA

- Indica **todos** os ingredientes presentes na formulação do produto.
- Deve apresentar os ingredientes em ordem decrescente de quantidade.
- Deve obrigatoriamente indicar a presença ou ausência de glúten.

Entendendo o rótulo – Frente da Embalagem

FRENTE DA EMBALAGEM



“Claims” ou alegações :

- São qualquer mensagem dita ao consumidor sobre o produto.
- Podem ser frases ou imagens.
- Podem ser sobre o conteúdo de ingredientes ou nutrientes do produto, ou ainda alegações de propriedades funcionais.

segurança, de reciclagem, etc.

- Para a certificação do perfil nutricional dos alimentos, as empresas adotam alguns selos, a maior parte das empresas é certificada pelo selo do Programa Minha Escolha.

Programa Minha Escolha

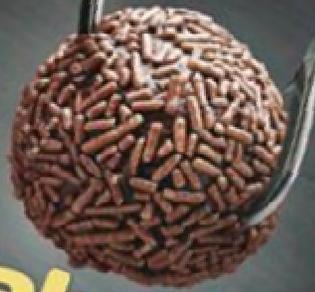


Estudo aponta obesidade

Índice de Massa Corporal em segundo cientistas



ÉPOCA



Diabetes

Ele vai pegar você?



Sociedade Brasileira de Cardiologia

Busca: Paça a sua Busca

- » NOTÍCIAS
- Saúde na Imprensa
- Boletim do Coração
- Voltar

OBESIDADE

Homem brasileiro está mais gordo, diz pesquisa

FERNANDA BASSETTE
da Folha de S.Paulo

SUICÍDIO NO EXÉRCITO
A morte que levanta suspeitas de desvio de armas

A ÍNDIA VIROU POP
De Bollywood a Juliana Paes - o país que nos conquistou

ÉPOCA

EDIÇÃO CORPO & MENTE



OBESIDADE

Por que estamos ficando mais gordos - e o que fazer para emagrecer

- Novos estudos revelam que a dieta é mais importante que fazer exercícios
- Como a alimentação de nossas crianças está gerando uma nação de obesos

OBESIDADE + DIABETES = obesidade

diabetes mundial de provocar milhões casos de diabetes em duas décadas. A das duas doenças desafio da saúde. Como vencê-lo?

Foi o tempo que a maioria dos médicos acreditava que a obesidade era apenas um problema de estética. Mas, a partir de 1975, entre de pesquisas científicas, a obesidade começou a ser considerada uma verdadeira epidemia. Hoje, a obesidade é considerada uma das maiores causas de morte e incapacidade no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2008, mais de 1,5 bilhão de pessoas estavam obesas no mundo. Isso representa um aumento de 100% em relação a 1975. Esse crescimento é considerado uma verdadeira epidemia, pois a obesidade é considerada a principal causa de morte e incapacidade no mundo. Segundo a OMS, a obesidade é considerada a principal causa de morte e incapacidade no mundo. Segundo a OMS, a obesidade é considerada a principal causa de morte e incapacidade no mundo.



RECOMENDAÇÕES DA OMS



World Health Organization Guidelines:

- limit the levels of saturated fats and *trans*-fatty acids, sugar and salt in existing products:

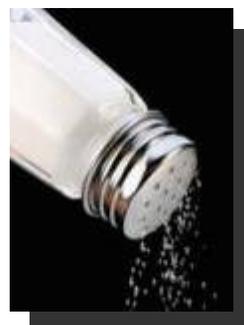
Fonte: WHO/FAO Draft global strategy on diet, physical activity and health. Integrated prevention of non-communicable diseases. EB113/44. Nov 2003



Gorduras Saturadas



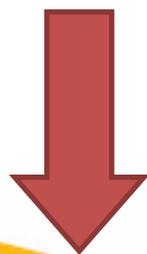
Gorduras Trans



Sódio



Açúcar



Redução
no
consumo
destes
nutrientes



Benefícios para
saúde



O que a população pensa?

Pesquisa IPSOS 2008

www.programaminhaescolha.com.br



✓ Mais de **1200** entrevistas

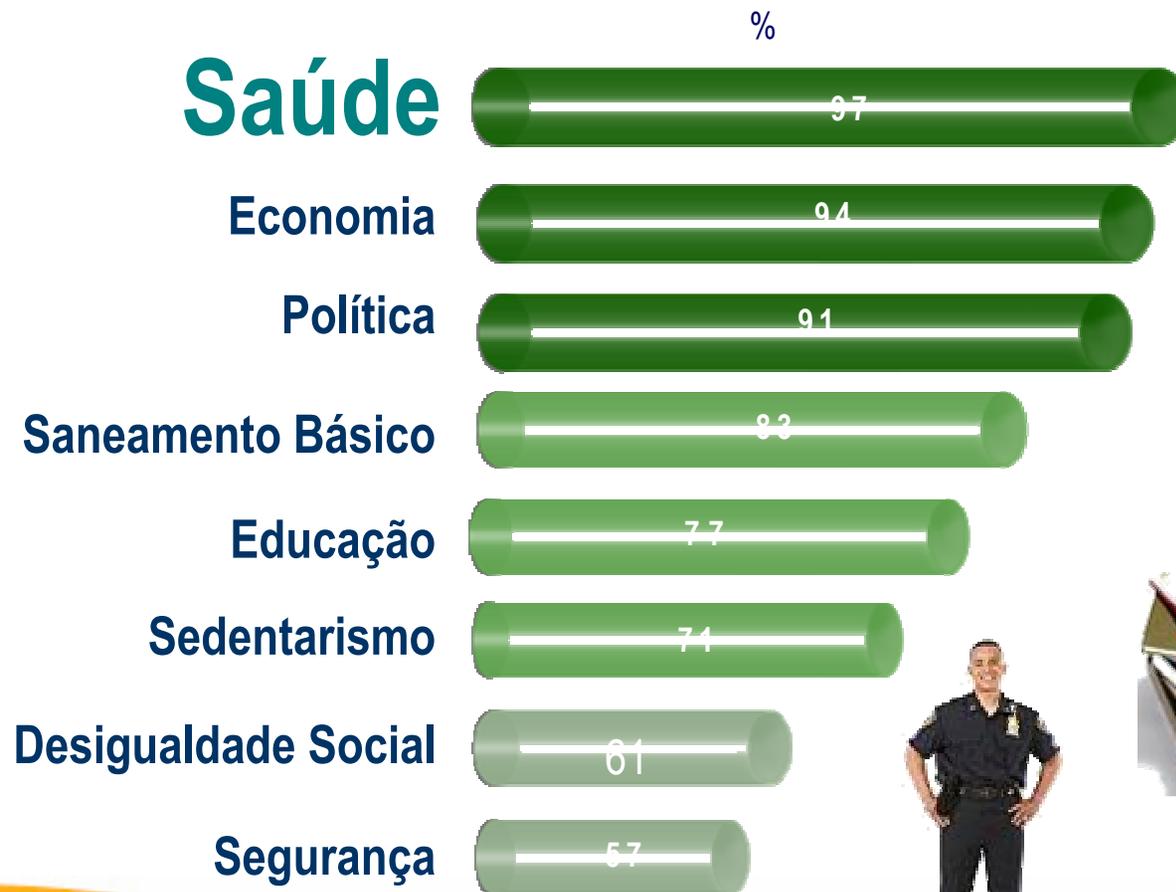
✓ **Homens e mulheres** com **18 anos ou mais**

✓ **Classes sociais de A a E**

✓ **Abrangência: nacional**
Todas as regiões do Brasil



PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES





COMPORTAMENTO

49% diz que tem
dificuldade para
identificar os alimentos
mais saudáveis



Tendências de Mercado



✓ Pesquisa desenvolvida pelo ITAL , FIESP e realizada pelo IBOPE traçou as 5 grandes tendências O selo Minha Escolha foi citado como exemplo de selo de certificação



COMO AJUDAR O CONSUMIDOR?



75%

Gostaria que a **INDÚSTRIA DE ALIMENTOS** tivesse um **MECANISMO QUE ME AJUDASSE** na escolha de produtos saudáveis no momento da compra de produtos industrializados



COMO O MERCADO PODE ATUAR?

Produtos



Comunicação

Garantir a disponibilidade de opções de produtos que estejam alinhados com as recomendações de Nutrição.



Auxiliar o consumidor na decisão sobre “O que faz bem”, com alimentos adequados para cada necessidade.



Rótulo

tabela nutricional obrigatória



As informações presentes nas embalagens alimentícias podem auxiliar o consumidor na seleção dos alimentos mais saudáveis, bem como servir de apoio às estratégias de educação nutricional (MANTOANELLI et al., 1999, HAWTHORNE et al., 2006, COUTINHO; RECINE, 2007, MARINS; JACOB; PERES, 2008).

Estudo: Como as Pessoas Entendem a Informação Nutricional?

CONCLUSÃO



Percepção



Compreensão



LOGOS E COMUNICAÇÕES DE SAÚDE NO BRASIL E NO MUNDO



Pick the tick
Australia/New Zealand



Keyhole system
Sweden



PepsiCo
United States of America



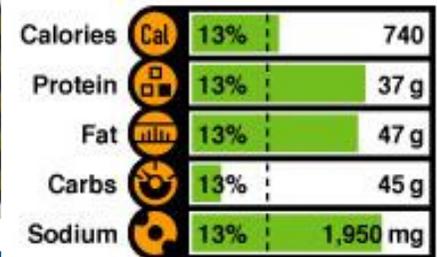
Healthier Choice
Singapore



Sainsbury Traffic Light
United Kingdom

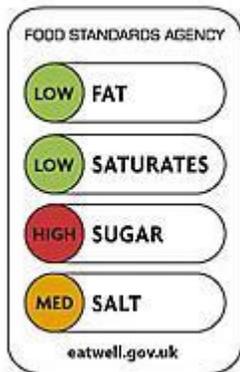


Health Robot
South Africa



McDonald's

... o que confunde o consumidor



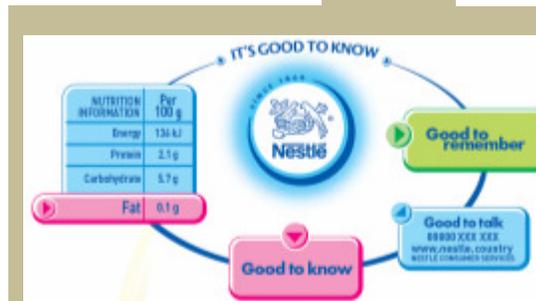
Multiple Traffic Light
United Kingdom



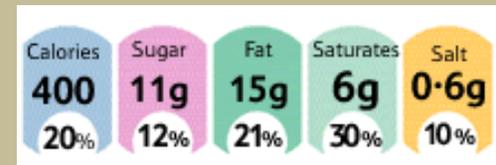
Sensible Solution
Kraft



Rede de varejo
França, Portugal



Nestlé
"Faz bem saber"



GDA



Associação
Brasileira de
Nutrologia



Sociedade
Brasileira de
cardiologia

Brasil



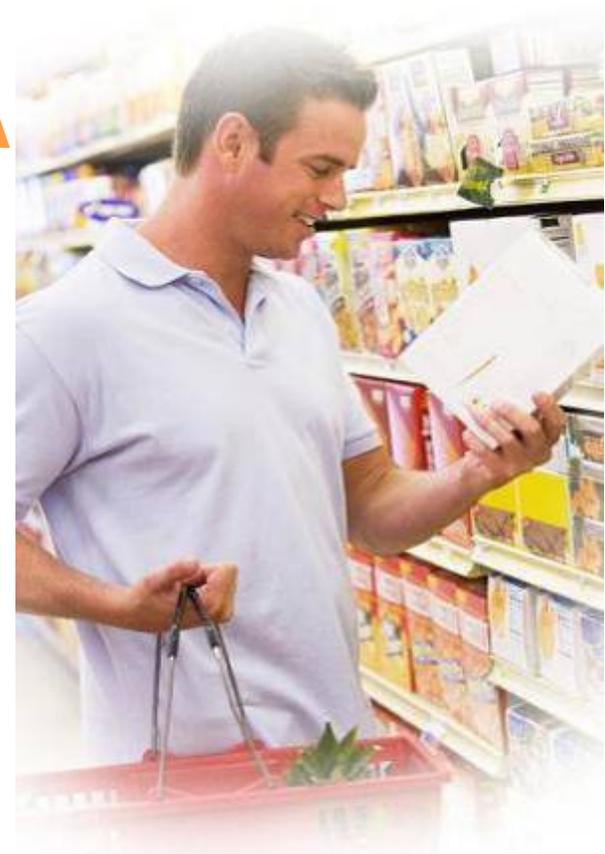
O Programa Minha Escolha

www.programaminhaescolha.com.br



OBJETIVOS DO PROGRAMA

1. Ajudar as pessoas a identificarem rapidamente as opções mais saudáveis no momento da compra.



2. Encorajar a indústria de alimentos a melhorar o perfil nutricional de seus produtos, a fim de entregar o que o consumidor deseja: *nutrição, sabor e conveniência.*

INSTITUTO MINHA ESCOLHA

- Associação sem fins lucrativos que **gerencia** e **monitora** o programa e uso do selo no país.



Agência certificadora independente

INSTITUTO MINHA ESCOLHA no BRASIL

✓ Associação sem fins lucrativos que gerencia e monitora o programa e uso do selo

Principais Stakeholders



Já parceiros



Prof. formadores de opinião novo board LATAM



IMPLEMENTAÇÃO GLOBAL



Presente em **50** países
160 empresas parceiras na indústria, varejo e catering
Mais de **4000** produtos com o selo

www.programaminhaescolha.com.br



TABELA NUTRICIONAL DEFINE A INCLUSÃO DO SELO



O Selo só é permitido na adequação de todos os itens.

APRESENTAÇÃO NAS EMBALAGENS

FRENTE

Selo de identificação



ATRÁS

painel explicativo



O selo Minha Escolha neste produto significa que os níveis de gordura saturada, gordura trans, sódio e açúcar estão de acordo com recomendações de nutrição.

Procure o selo nos seus produtos favoritos.

Ele facilita escolhas mais saudáveis e contribui para sua saúde!

Acesse: www.programaminhaescolha.com.br

**Para dietas restritivas, consulte um nutricionista.*



Reformulação de produtos

PEQUENAS ALTERAÇÕES, GRANDES MELHORIAS PARA OS CONSUMIDORES



Cereal Matinal reduziu 72% em SAFA e incrementou 50% em fibra



Juice drink (Netherlands): 30% gradual reduction in sugar achieved without artificial sweeteners, resulting in a less sweet taste

Supermarket private label ready meals (Netherlands): 40-50% less salt



Dark multigrain bread (Belgium): 62% more fibre than regular whole wheat bread



RESULTADOS EXPRESSIVOS NO BRASIL

EM 2 ANOS

Sódio	Açúcar	Gordura Saturada	Gordura Trans
3.035	19.600	24.423	30.323



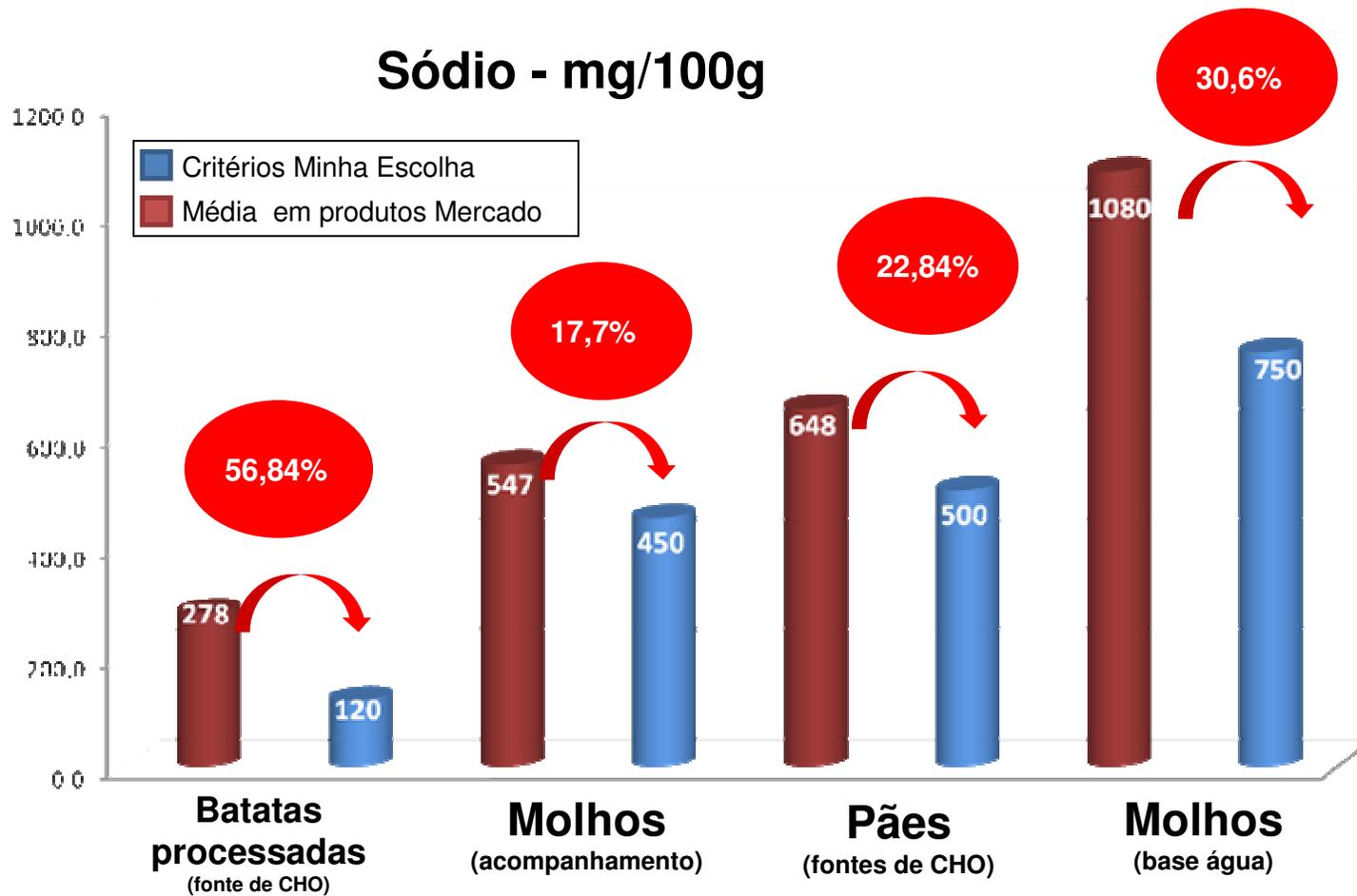
Mais de **60 milhões de Kilos** reduzidos destes nutrientes



36% de aumento da quantidade de fibras



LEVANTAMENTO: NUTRIENTES-CHAVE **



Produtos
Minha
Escolha

Categorias	ANVISA*	Média Minha Escolha	%VD	Média mercado	%VD
Sopas	2400 mg	138,4	5,76%	291,1	14,55%
Refeições		938 mg	39,0%	2240 mg	93,3%



** comparativos feitos segundo a Portaria nº 27 de 13 de Janeiro de 1998



CAMPANHA ESCOLHA SAÚDE

www.escolhasaude.org.br

Escolha SAUDE

Alimentação saudável Bem estar Movimento

Na vida, há certas escolhas que pesam.
A decisão é sua.

www.programaminhaescolha.com.br

Escolha SAUDE

como PARTICIPAR

o que é o programa MINHA ESCOLHA

a CAMPANHA

Lançamento no congresso da SBEM 2010

Ações para o público, site, distribuição de folheto, educação nutricional



Jornal do Congresso 5 setembro 2010

Alimentação para Atletas

Pôsteres por Área

O Tempo

www.programaminhaescolha.com.br

PILARES DO PROGRAMA

✓ **SIMPLES**

Um mesmo selo, de fácil reconhecimento para diferentes produtos.

✓ **ABERTO**

Qualquer empresa de alimentos ou bebidas* pode participar, desde que seus produtos preencham os critérios estabelecidos.

✓ **CRÍVEL**

Os critérios estabelecidos foram desenvolvidos por cientistas e a cada dois anos são reavaliados por profissionais de diferentes especialidades, evoluindo de acordo com as novas descobertas científicas e tecnológicas.

✓ **GLOBAL**

Iniciativa presente em 50 países.

* Excluindo-se álcool, suplementos alimentares, produtos a serem consumidos sob supervisão médica e alimentos para crianças menores de 1 ano

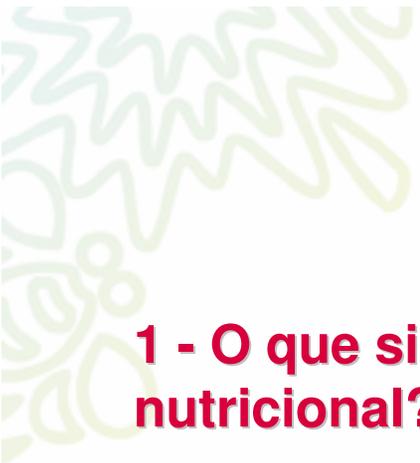




Quiz!

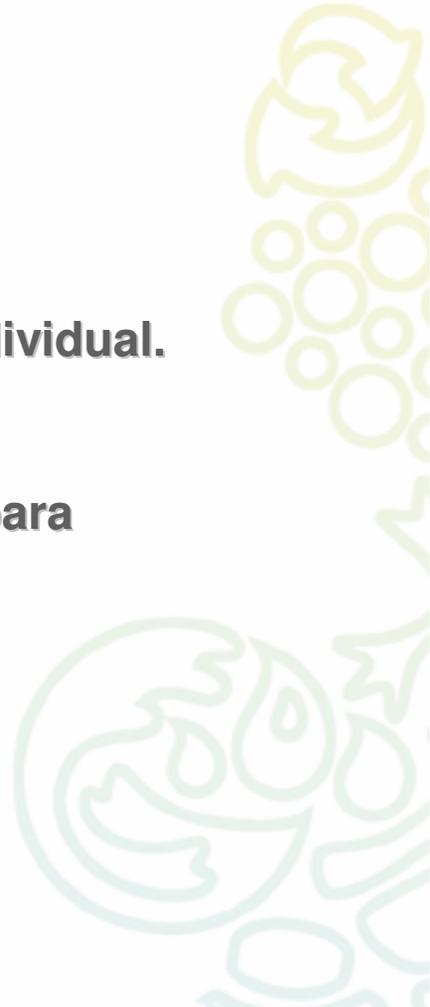
Recapitulando...





Quiz!

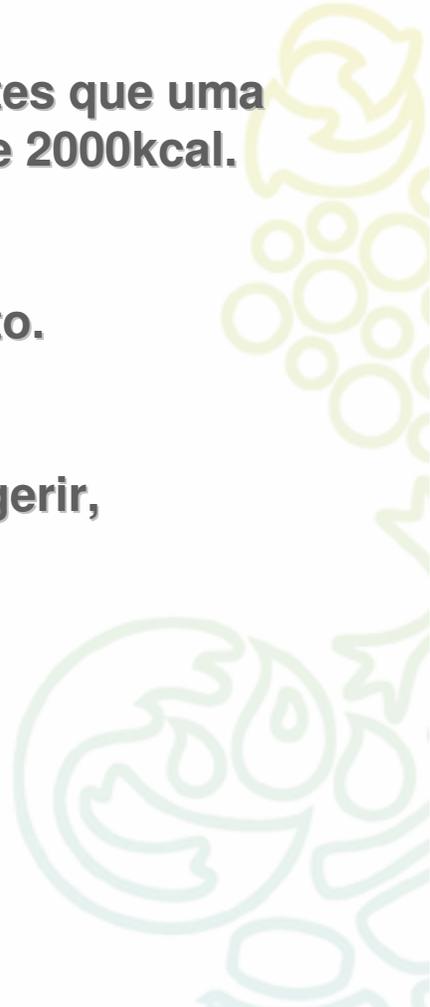
1 - O que significa a porção de consumo indicada na tabela nutricional?

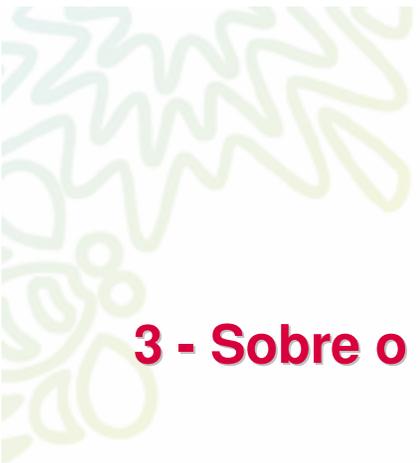
- a) É a quantidade do produto presente na embalagem.
 - b) É a quantidade do produto indicada para o consumo individual.
 - c) É a quantidade de produto nutricionalmente adequada para qualquer pessoa.
 - d) Nenhuma das anteriores.
- 



Quiz!

2 - O que significa a %VD?

- a) É a % do valor diário recomendado de energia e nutrientes que uma porção do produto representa em relação a uma dieta de 2000kcal.
 - b) É % que o nutriente representa na formulação do produto.
 - c) É a % do nutriente que uma pessoa saudável precisa ingerir, considerando uma dieta de 2000kcal.
 - d) Nenhuma das anteriores.
- 



Quiz!

3 - Sobre o sódio, é correto afirmar que...

- a) É encontrado somente em alimentos industrializados.
 - b) Se consumido em excesso, pode elevar o risco de doenças cardiovasculares.
 - c) Sua declaração é obrigatória na tabela nutricional.
 - d) As alternativas b) e c) estão corretas.
- 

Quiz!

4 - Sobre a lista de ingredientes, é incorreto afirmar que...

- a) Os ingredientes aparecem sempre em ordem decrescente de quantidade.
- b) Contém a relação de todos os ingredientes presentes no produto.
- c) Precisa conter a indicação da presença ou ausência de glúten e de todos os outros alergênicos do produto.
- d) Inclui aditivos e corantes, mesmo em quantidades muito pequenas.



Quiz!

5 - A presença do Selo Minha Escolha na embalagem indica que...

- a) O produto é light e tem menos gordura.
 - b) O produto contém baixas quantidades de gordura saturada, gordura trans, açúcar e sódio.
 - c) O produto é feito com ingredientes naturais.
 - d) Nenhuma das anteriores.
- 



Obrigada

Gabriela Furlan Carcaioli
PIBID 2010

