



NOVA BASSANO - RS

---

## **Nutrição: entendendo os rótulos**

Data de Publicação: 4 de outubro de 2016

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

A Secretaria Municipal de Educação, buscando informar e integrar cada vez mais os alunos da rede pública, na tarde de sexta-feira (30/09), promoveu uma conversa educativa com a nutricionista Andréia Focchesatto. Na oportunidade alunos do 4º e 5º anos da Escola Municipal 15 de Novembro, puderam ver na prática a leitura dos rótulos de variados produtos alimentícios, os quais trazem informações importantes que devem ser analisadas antes da aquisição destes. Andréia enfatizou a presença dos aditivos alimentares que são prejudiciais à saúde, quando consumidos em grande quantidade. Destacou que os corantes, o glutamato monossódico e os conservantes estão entre os piores vilões. Além disso, os participantes puderam fazer a leitura das informações nutricionais presentes nos rótulos, dando ênfase à presença das gorduras trans. Para finalizar também foi enfocada a questão dos alimentos classificados como Diet e Light. A nutricionista recomenda para que o consumo de produtos naturais esteja presente no dia a dia, para alcançarmos uma melhor qualidade de vida.