

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 12 DEZEMBRO DE 2022



**A
NOVA**

ROTULAGEM NUTRICIONAL

As novas regras para rotulagem de alimentos entraram em vigor no dia 9 de outubro de 2022. Além de mudanças na tabela de informação e nas alegações nutricionais, a novidade será a adoção da rotulagem nutricional frontal.

As normas de rotulagem de alimentos estão em constante aprimoramento, especialmente quando se compreende sua importância como instrumento de educação alimentar e nutricional, e que sua contribuição é fundamental para escolhas alimentares mais saudáveis e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis

Novos produtos lançados a partir de 9 de outubro de 2022 já devem estar com os rótulos adequados às novas regras. Para os produtos que já se encontram no mercado até a data, os prazos para adequação são:

Até 09 de outubro de 2023 (12 meses da data de vigência da norma) para os alimentos em geral

Até 09 de outubro de 2024 (24 meses da data de vigência da norma) para os alimentos fabricados por agricultor familiar ou empreendedor familiar rural, empreendimento econômico solidário, microempreendedor individual, agroindústria de pequeno porte, agroindústria artesanal e alimentos produzidos de forma artesanal

Até 09 de outubro de 2025 (36 meses da data de vigência da norma) para as bebidas não alcoólicas em embalagens retornáveis, observando o processo gradual de substituição dos rótulos.



As mudanças na rotulagem foram estabelecidas pela Resolução de Diretoria Colegiada - RDC n° 429 e Instrução Normativa n° 75, publicadas em outubro de 2020. O objetivo das normas é melhorar a clareza e legibilidade dos rótulos dos alimentos e, assim, auxiliar o consumidor a fazer escolhas alimentares mais conscientes

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 12 DEZEMBRO DE 2022

A
NOVA

ROTULAGEM NUTRICIONAL

CONHEÇA COMO SERÁ A NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL:

- 1) TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: A TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PASSARÁ POR MUDANÇAS SIGNIFICATIVAS.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

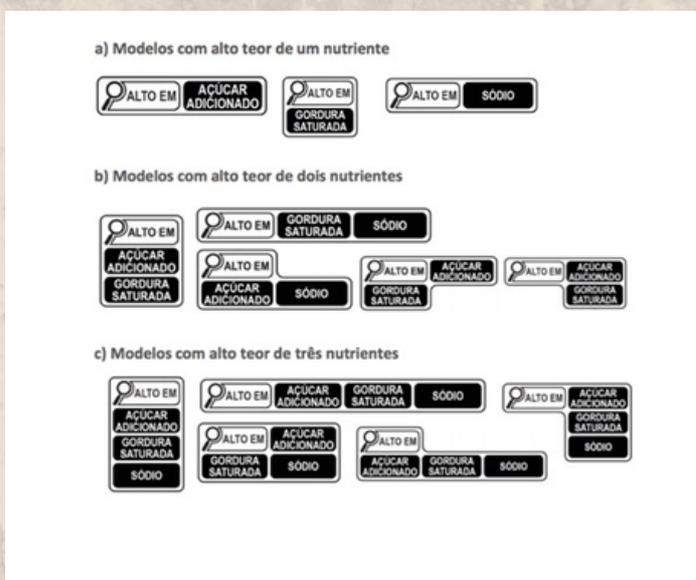
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

A primeira delas é que a tabela passa a ter apenas letras pretas e fundo branco. O objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrastes que atrapalhem na legibilidade das informações.

Outra alteração será nas informações disponibilizadas na tabela. Passará a ser obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados, do valor energético e de nutrientes por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, bem como o número de porções por embalagem.

A tabela deverá estar localizada, em geral, próxima à lista de ingredientes e em superfície contínua, não sendo aceita divisão. Ela não poderá ser apresentada em áreas encobertas, locais deformados ou regiões de difícil visualização. A exceção só se aplica aos produtos em embalagens pequenas (área de rotulagem inferior a 100 cm²), em que a tabela poderá ser apresentada em áreas encobertas, desde que acessíveis.

- 2) ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL :



O objetivo é informar o consumidor sobre o alto conteúdo dos nutrientes – sódio, gordura saturada e açúcar adicionado – nos alimentos, em função de sua importância para a saúde.

A rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo que deve constar no painel da frente da embalagem. A ideia é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde.

Foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na face frontal da embalagem, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar.

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 12 DEZEMBRO DE 2022

A
NOVA

ROTULAGEM NUTRICIONAL

É obrigatória a veiculação do símbolo de lupa com indicação de um ou mais nutrientes, conforme o caso, quando os alimentos apresentarem as seguintes quantidades de nutrientes:

Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

3) ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS

As alegações nutricionais são declarações voluntárias feitas pelo fabricante no rótulo das embalagens de alimentos e bebidas para destacar as qualidades ou diferenciais de um produto. Os critérios para essas indicações nutricionais seguem parâmetros definidos pela legislação para garantir que o consumidor receba informação correta.

Alguns exemplos

ZERO ADIÇÃO DE SAL

REDUZIDO EM SÓDIO

50% MAIS FIBRAS

BAIXO EM AÇÚCARES

Você lê os rótulos
dos alimentos
antes de comprar?

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 12 DEZEMBRO DE 2022

A
NOVA

ROTULAGEM NUTRICIONAL

Significado de algumas terminologias

Carboidratos: grupo de nutrientes formado por uma grande variedade de compostos como amidos, fibras, sacarose (açúcar de mesa), mel, glucose, lactose, glicose, frutose, polióis (edulcorantes naturais como xilitol, maltitol, eritritol), entre outros.

Açúcares totais: carboidratos de moléculas menores, como a sacarose, glucose, lactose, glicose e frutose, que têm a capacidade de adoçar e que estão presentes naturalmente em alguns alimentos, como nos sucos das frutas.

Açúcares adicionados: são os açúcares totais adicionados intencionalmente ao produto com o objetivo de adoçar, dar corpo ou outro objetivo específico.

Ficar de olho na rotulagem nutricional é importante para fazermos escolhas alimentares mais saudáveis



Imagem Observatório de Rotulagem de Alimentos