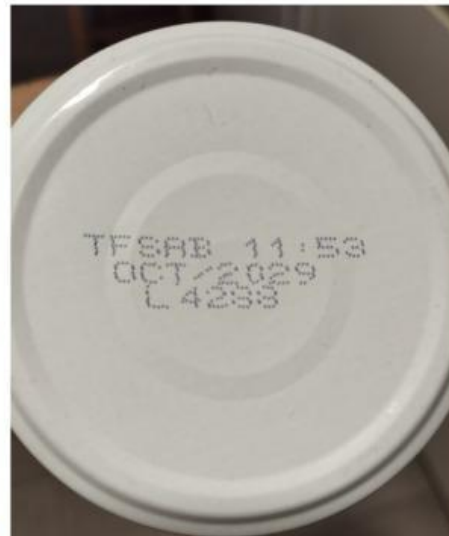


ESTUDI DE L'ETIQUETA D'UN PRODUCTE ALIMENTARI

OBJECTIUS:

- Conèixer la informació que han de portar les etiquetes dels productes alimentaris i saber-la identificar..
- Valorar si un aliment és saludable o no segons la informació de l'etiqueta.

1. Elements de l'etiqueta: observa l'envàs de l'aliment i assenjala on hi ha cadascun dels elements del llistat:



Marca o nom comercial
Nom de l'aliment
Nom i dades del fabricant
Contingut net
Ingredients
Valor energètic (per 100 g o 100 ml)
Informació nutricional (per 100 g o 100 ml)
Data de caducitat o de consum preferent
Lot de fabricació
Condicions de conservació
Instruccions per al seu ús



2. Data de caducitat o data de consum preferent

2.1. La data que apareix a l'envàs és la data de caducitat o bé la data de consum preferent?

2.1. Què significa, això?

- a) Que no s'ha de consumir després d'aquesta data.
- b) Que un cop passada aquesta data, l'aliment no serà nociu però haurà perdut algunes propietats.
- c) Que a partir de la data indicada el consum d'aquest producte pot afectar la salut.

3. Ingredients

3.1. Quants ingredients conté aquest aliment?

3.2. Quin ingredient conté en més quantitat?

3.3. Hi ha algun ingredient que sigui un additiu? Quin?

4. Valor energètic

4.1. Si menges 23 g d'aquest producte, calcula quantes kcal ingereixes.

4.2. Sabent que 1 kcal equival a 4,18 kJ, calcula quants kJ són les kcal de la pregunta anterior.

5. Nutrients

5.1. Quin és el nutrient principal d'aquest aliment, el més abundant?

5.2. Quina és la funció d'aquest tipus de nutrient?

6. Els grups d'aliments:

6.1. Torna a mirar quin és l'ingredient principal d'aquest producte. A quin grup d'aliments correspon?

6.2. Quina és la funció principal d'aquest grup d'aliments?

CONCLUSIÓ: Consulta la infografia de l'enllaç, elaborada per l'Institut Català de la Salut, per a valorar si aquest aliment és saludable. Justifica la resposta utilitzant els elements que apareixen a la infografia (nombre d'ingredients, ordre dels ingredients, quantitat i tipus de greixos, quantitat de sucres i quantitat de sal).

https://drive.google.com/file/d/1SvjMC6ShaRasmntKTFHDKq1InbosTk27/view?usp=drive_link