

Etiquetatge dels aliments

Exercici 1. Indica si les següents afirmacions són certes o falses sobre l'etiqueta dels aliments.

- La informació bàsica del producte ha de contenir la denominació del producte, els ingredients o el lot al qual pertany.
- Els additius que conté l'aliment s'han d'indicar a l'apartat d'al·lèrgens.
- En carns d'oví, porcí, caprí i aviram, és obligatori que s'identifiqui el país de procedència o el lloc d'origen.
- La data de consum preferent indica la data a partir de la qual el producte no s'ha de consumir. Si es consumeix, pot comportar risc per a la salut.
- Sempre s'ha d'indicar les substàncies que s'han utilitzat en la fabricació del producte i les que conté que puguin ser causants d'al·lèrgies o intoleràncies.
- La informació nutricional recull el valor energètic i la quantitat de nutrients que conté.



Amount Per Serving		
	Cereal Alone	with 1% Vit. fort skim
Calories	120	
Calories from Fat	15	
Total Fat 1.5g*	2%	% Daily Value*
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g	0%	
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 0.5g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 160mg	7%	9%
Potassium 90mg	3%	8%
Total Carbohydrate 25g	8%	10%
Dietary Fiber 2g		8%
Soluble Fiber 1g		
Sugars 6g		
Other Carbohydrate		
Protein 3g		

Exercici 2. Les etiquetes dels aliments han de contenir tota la informació necessària sobre el producte. Col·loca a cada text el tipus d'informació al qual es refereix una etiqueta:

- Agiteu abans de servir.
- Pot contenir traces de fruita seca.
- Oli d'oliva, aigua, tonyina i sal.
- Plàtan de Canàries.
- Conserveu-lo en lloc fresc i sec.
- 154 kcal per cada 100g.
- Consumir-lo abans del 15-11-2020.

Exercici 3. Indica en el següent producte quina informació ens dona:



Exercici 4. Escull l'opció correcta

Assenyala les dades que ha de contenir l'etiqueta d'un producte:

- a) El lloc de procedència de l'aliment.
- b) La data de caducitat o consum preferent.
- c) Les malalties que pot causar si es consumeix en mal estat.
- d) La informació nutricional del producte.

Quines dades aporta l'apartat d'informació nutricional de l'etiqueta d'un producte?

- a) La llista d'ingredients que conté.
- b) Les substàncies que poden causar algun tipus d'al·lèrgia, és a dir els al·lèrgens.
- c) La quantitat d'aquest producte, que cal consumir per seguir una dieta saludable.
- d) El valor energètic i la quantitat de nutrients que conté.

Exercici 5. Relaciona les següents formes de conservació amb els productes alimentaris de la imatge.

Per addició de substàncies (sal)

Per calor (ultrapasteurització)

Per deshidratació (liofilització)

Per fred (congelació)

Per addició de substàncies (sucre)

Per calor (esterilització)





Exercici 6. Escull l'opció correcta.

Quina tècnica, en la qual s'aplica calor, es pot utilitzar per a la conservació de productes làctics com ara la conservació de la llet, el formatge o els iogurts?

- a) La pasteurització b) L'addició de sucres c) La ultracongelació d) La liofilització

Quina dels mètodes següents utilitza les baixes temperatures per conservar els aliments?

- a) La liofilització b) L'esterilització c) La pasteurització d) La refrigeració

Exercici 7. Relaciona les següents frases amb el tipus d'intoxicació alimentària:

- Produïda per bacteris que viuen a l'intestí.
- Es troba en aliments crus o poc cuinats, com l'ou o les verdures.
- Es troba en llaunes i conserves mal envasades.
- Produïda per la toxina botulínica.
- Produeix símptomes molt greus.
- Es pot contreure en consumir aliments o aigua contaminats amb femta (caca).
- Es pot transmetre per contacte amb una persona infectada.

Exercici 8. Indica si les afirmacions són certes o falses:

- El sistema alimentari, en el seu conjunt, abasta l producció, el processament, la distribució i el consum d'aliments.
- En el sistema alimentari actual predomina el consum d'aliments saludables, d'origen vegetal i de producció local.
- La ramaderia i l'agricultura intensives són sistemes de producció que tenen un impacte ambiental lleu.
- Un sistema alimentari sostenible ha d'assegurar la seguretat alimentària de totes les persones, i també respectar i protegir el medi ambient.
- Reduir el consum de carn vermella i d'aliments processats ajuda a transformar el sistema alimentari modern en un sistema més sostenible i a establir una dieta més saludable.
- El malbaratament d'aliments no és un problema en el sistema alimentari actual.