D.

TUDO A QUE TENS DIREITO

DIREITOS EM AÇÃO

AÇÃO DE CAPACITAÇÃO

PROGRAMA DE ACELERAÇÃO



INFORMAR

CAPACITAR

DEFENDER

Financiado pela União Europeia

DECO SEMPRE CONSIGO

TUDO A QUE TENS DIREITO

COMPRAS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS

Somos o que comemos ... e escolhemos

Quantos **erros** encontra na imagem?



DECO SEMPRE CONSIGO
TUDO A QUE TENS DIREITO

5 ERROS

- ❌ Embalagem danificada
- ❌ Produto fora da validade
- ❌ Temperatura de conservação elevada
- ❌ Sem preço
- ❌ Alegação de Saúde não autorizada

DO QUE VAMOS FALAR:



Rótulos alimentares
O que devemos procurar?



Comprar e pagar
Preços, promoções e compras online



Validade e conservação
Podemos consumir?

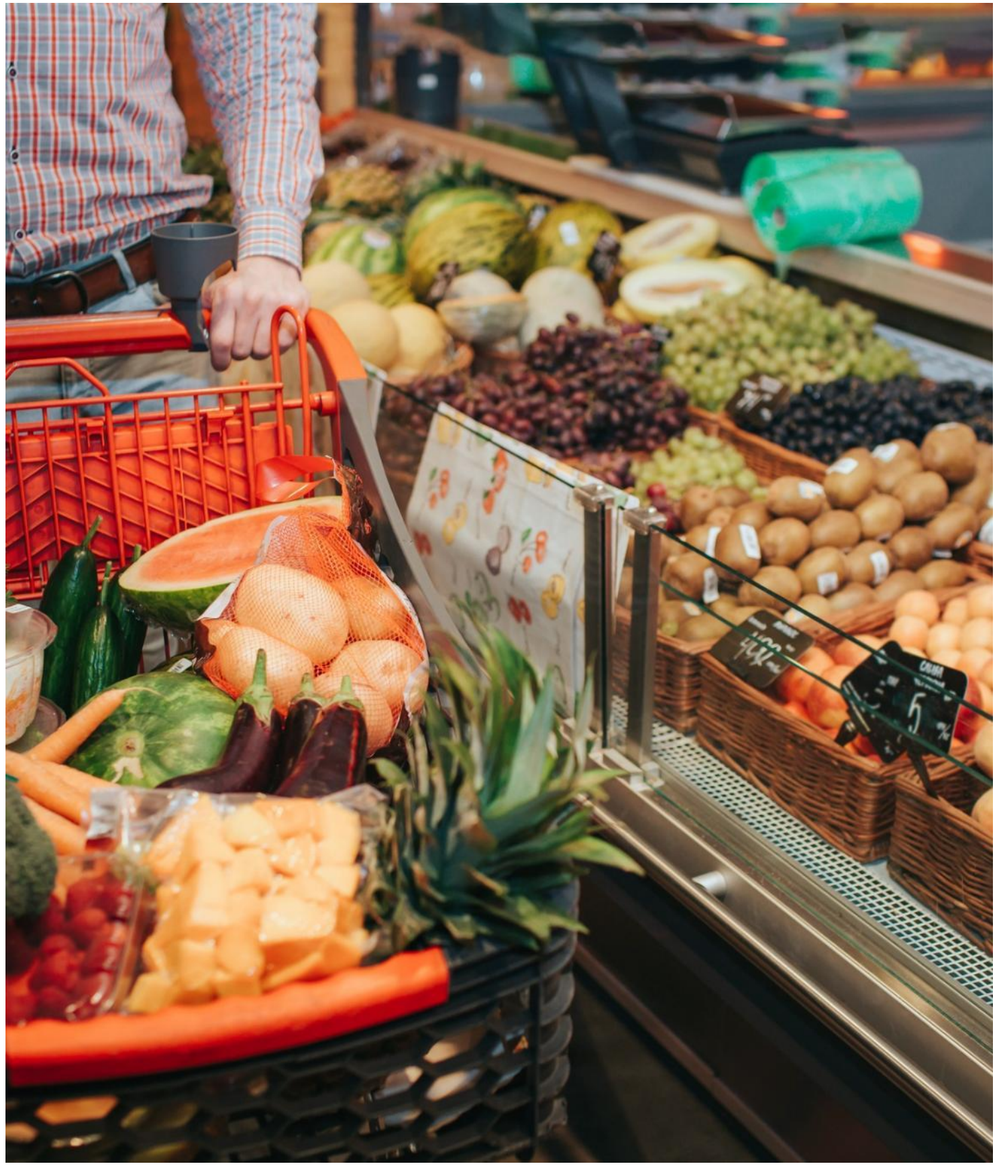


Segurança alimentar
Como evitar riscos?

TODOS OS CONSUMIDORES TÊM DIREITO A:

- Alimentos seguros e de qualidade;
- Informação clara e transparente;
- Condições que permitam decidir de forma informada e responsável.

Saber **o que compramos**, **como utilizamos** e **conservamos os alimentos** é uma forma de proteger a nossa **saúde,** gerir melhor o **orçamento familiar e reduzir o impacto ambiental.**



O OLHAR ATENTO E A LEITURA INFORMADA FAZEM A DIFERENÇA



Conhecer

Saber o que estamos a comprar e interpretar a informação disponivel

Avaliar

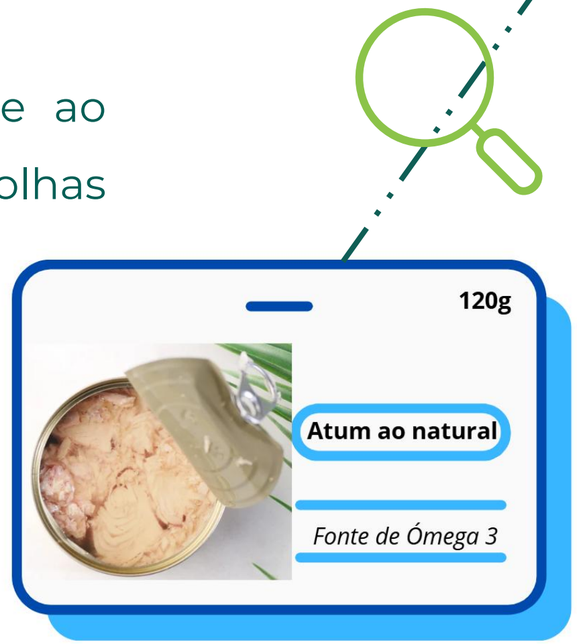
Observar a frescura, a conservação e as caracteristicas dos produtos

Garantir

Confirmar critérios essenciais de qualidade e segurança

O **Rótulo Alimentar** é o bilhete de identidade de um produto alimentar

É a fonte principal de informação que permite ao consumidor conhecer o produto e fazer escolhas conscientes.



O **Regulamento (UE) Nº 1169/2011:**

- define as regras para a rotulagem
- garante um elevado nível de **defesa do consumidor**





PORQUE É IMPORTANTE LER O RÓTULO ?

Ler o rótulo é um hábito simples que protege a saúde. **Permite comparar preços, ajuda a identificar produtos com excesso de sal, açúcar ou gordura e a evitar alergénios.**

INFORMAÇÃO E ROTULAGEM DOS GÉNEROS ALIMENTICIOS



Menções Obrigatórias



Menções Opcionais

INFORMAÇÃO E ROTULAGEM DOS GÉNEROS ALIMENTICIOS



MENÇÕES OBRIGATÓRIAS

- Denominação do produto;
- Lista de ingredientes (por ordem decrescente de peso);
- Declaração Nutricional;
- Quantidade líquida e peso escorrido (quando aplicável);
- Data de validade (“consumir até”) ou data de durabilidade mínima (“de preferência antes de”);
- Condições de conservação e utilização;
- Nome e morada do operador responsável;
- Origem do produto;
- Número de lote.

A informação obrigatória deve ser prestada em português

ESPECIAL ATENÇÃO

À LISTA DE INGREDIENTES

É elaborada por ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente da lista é o que existe em maior quantidade no produto.



Lista curta ou longa?



LISTA DE INGREDIENTES:

Farinha de TRIGO, água, fermento, sal



LISTA DE INGREDIENTES:

Farinha refinada de TRIGO, água, açúcar, óleos vegetais, emulsionantes, conservantes, melhorantes de farinha, reguladores de acidez, enzimas, aromatizantes.

ESPECIAL ATENÇÃO

AOS ALERGÉNIOS

Obrigatório indicar todos os ingredientes, auxiliares ou derivados de uma substância que provoque alergias ou intolerâncias.





Contém “ovo”

≠

Pode conter vestigios de “ovo”

ALERGÉNIOS – Caso prático



ESPECIAL ATENÇÃO

À DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Mostra os valores energéticos e o conteúdo em nutrientes, por 100 g ou 100 ml.

ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos



Descodificador de Rótulos • PNPAS

Datas de Validade

“Consumir até”

Indica **segurança**, não deve ser ultrapassada;

Alimentos **perecíveis;**

≠

“Consumir de preferência antes de”.

Indica **qualidade**, o alimento pode ainda ser consumido se mantiver bom aspeto e odor.



Condições de Conservação

Caso os géneros alimentícios exijam condições especiais de conservação e/ou de utilização, devem ser fornecidas **instruções de utilização e conservação após a abertura da embalagem**, nomeadamente o prazo de consumo, quando tal for adequado.

Condições de Conservação
(ex: temperatura)

Instruções de utilização
(ex: após abertura)



ESPECIAL ATENÇÃO

às Condições de Conservação



Produto fora do prazo de validade



Quebra na cadeia de frio

(ex: congelados com gelo acumulado no exterior)



MENÇÕES OPCIONAIS

- **Informação nutricional simplificada** na frente da embalagem (Ex: Nutri-score);



- **Alegações Nutricionais e de Saúde;**
  - *"Fonte de fibra"* | *"Baixo teor de sal"*
  - *"O cálcio é necessário para a manutenção de dentes normais"*

- **Informações de qualidade/certificação**
  - DOP (Denominação de Origem Protegida)
  - IGP (Indicação Geográfica Protegida)



O NUTRI-SCORE:

O Nutri-Score classifica o produto de **A (mais saudável)** a **E (menos saudável),** tendo em conta um conjunto de nutrientes presentes num determinado alimento**.**



MAS ATENÇÃO!

Escolher apenas atráves do Nutri-Score **não** é suficiente.

Devemos sempre ler o rótulo!



Alegações Nutricionais e de Saúde

“Alegação”: qualquer mensagem ou representação, não obrigatória, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares. (Regulamento (CE) Nº 1924/2006).



Clara

Precisa

Baseada em evidências



A Comissão Europeia disponibiliza uma lista das alegações autorizadas e rejeitadas, para garantir informação transparente aos consumidores.

Informações de qualidade/certificação

DOP | Denominação de Origem Protegida



Todas as fases de produção, transformação e preparação devem ter lugar na região delimitada.

IGP | Indicação Geográfica Protegida



Pelo menos uma das etapas ocorre na região indicada.

Logótipo biológico da UE

- Sem pesticidas químicos ou fertilizantes sintéticos;
- sem organismos geneticamente modificados;
- segundo práticas sustentáveis que respeitam o ambiente e o bem-estar animal.

ESPECIAL ATENÇÃO

AO PREÇO

O consumidor tem de **conhecer o montante exato que tem a pagar**.



PREÇO DE VENDA
(preço total incluindo todos os impostos, taxas e outro encargos).

1,49 € / frasco

+

PREÇO POR UNIDADE DE MEDIDA

6,37 € / Kg

O preço tem de estar à vista, de forma visível, inequívoca e legível junto ao produto.



Indicado apenas o **preço por unidade de medida.**

5.5€ / Kg

Afixação de preços

E quando o consumidor não consegue saber quanto vai pagar?



O produto está exposto, mas não tem preço.

O preço deve estar indicado junto ao produto, de forma visível e legível.



O preço está demasiado afastado ou pouco visível.

A indicação deve estar na proximidade do produto e não suscitar dúvidas.



O preço na prateleira não coincide com o cobrado na caixa.

O consumidor deve conseguir conhecer antecipadamente o preço que lhe será cobrado.

Informação clara e transparente é um direito do consumidor!

Viu um preço errado... O que fazer?

Confirme a situação
Verifique o produto, o preço afixado e o que está a ser cobrado

Guarde prova
Tire uma fotografia, guarde o talão ou anote a informação

Reclame no local
Fale com o responsável da loja e peça a correção da situação

Se não resolver...
Escreva no livro de reclamações, apresente uma queixa a ASAE

ESPECIAL ATENÇÃO
AOS PREÇOS NA RESTAURAÇÃO

Lista de preços disponível na entrada e no interior



No restaurante, o cliente pede uma bebida com gelo e, no final, é-lhe **cobrado um valor adicional pelo gelo**, sendo que este custo não estava indicado no menu.

O cliente deve aceitar e pagar?



ESPECIAL ATENÇÃO
AOS PREÇOS NA RESTAURAÇÃO

Lista de preços disponível na entrada e no interior

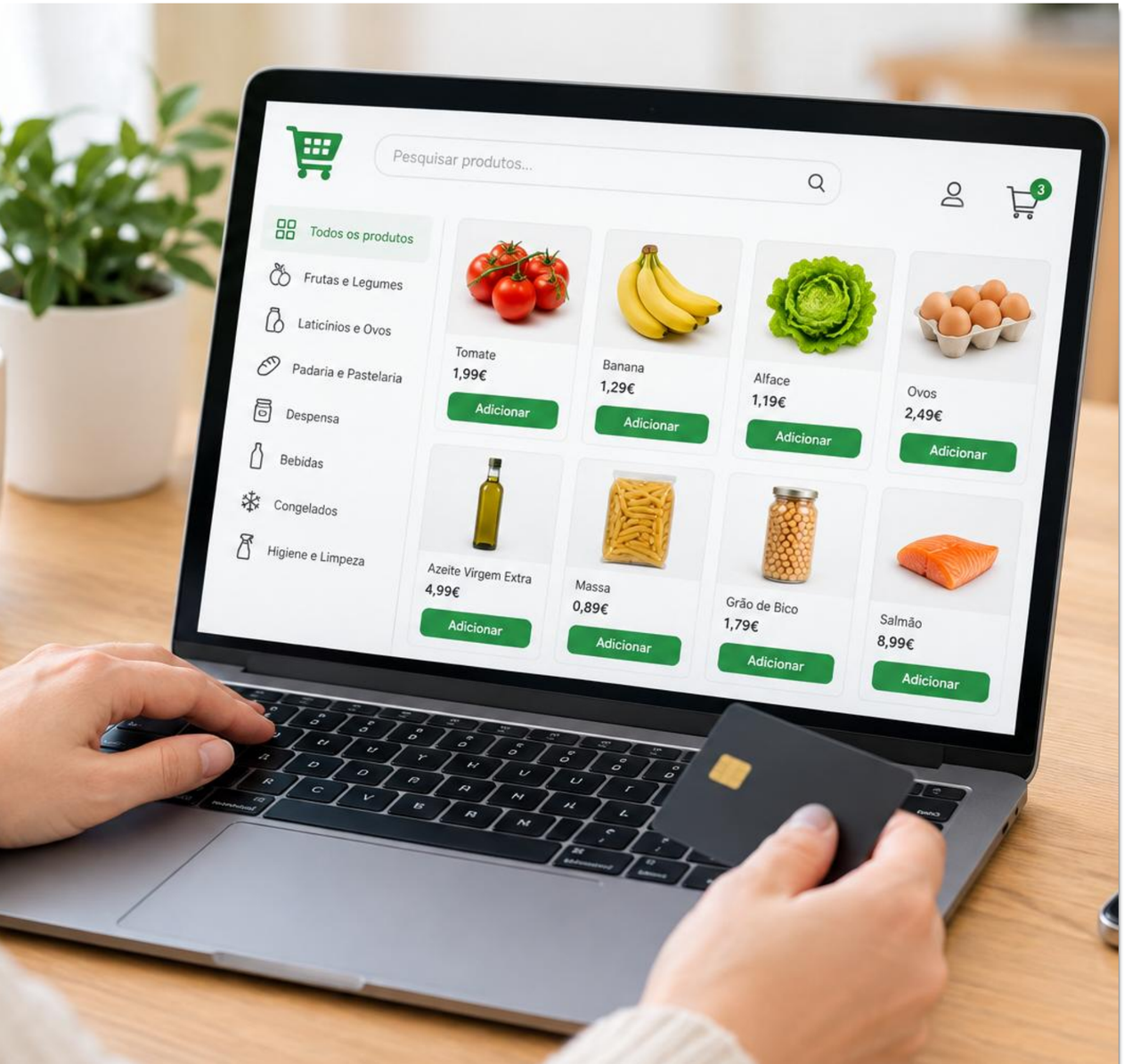
***Couvert* ou qualquer prato / produto / bebida não é cobrado se não for solicitado ou não for consumido.**

Desde que o preço esteja indicado no preçário, pode ser cobrado:

- Água filtrada ou engarrafada;
- Extras como gelo, limão, talheres a mais, ou até a taxa de rolha;
- Partilha de pratos ou sobremesas (apenas se o serviço for pedido);

Água da torneira: disponibilizada gratuitamente, em copos não descartáveis, para quem consumir no local.





VENDA DE ALIMENTOS ONLINE

Cumprimento e verificação de todos os requisitos da **legislação alimentar.**

- Garantia da **Segurança dos Alimentos;**
- Apresentação das **menções obrigatórias nos alimentos pré-embalados;**
- Apresentação de todos os possíveis encargos antes da compra;
- Documentos comprovativos do pagamento;
- **Credibilidade e Segurança do site**: nome da empresa, contactos, termos e condições e politica de privacidade, politica de devolução; linha segura de apoio ao cliente;

DEPOIS DAS COMPRAS



ARMAZENAR ALIMENTOS:
CUIDADOS EM CASA

Um **bom** armazenamento **evita contaminações** e prolonga a **durabilidade dos alimentos**.

Frigorífico: entre 0 °C e 5 °C.

Congelador: -18 °C.

Refrigerar rapidamente os alimentos **perecíveis e/ou cozinhados.**

REGRAS BÁSICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR



RESPEITAR A CADEIA DE FRIO

Transportar produtos refrigerados e congelados o mais **rapidamente** possível e **guardá-los** de **imediato no frigorífico.**

Não voltar a congelar um alimento já **descongelado**



SEPARAR CRÚS E COZINHADOS

Alimentos crús devem ser armazenados em **recipientes fechados** e nas zonas mais **frias do frigorífico.**

Evitar contacto com outros alimentos e cozinhar antes do prazo.



LAVAR AS MÃOS E MANTER A LIMPEZA

Lavar as mãos antes e **depois** de **manipular alimentos.**

Limpar superfícies e utensílios com regularidade.

REGRAS BÁSICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR

DECO SEMPRE CONSIGO

TUDO A QUE TENS DIREITO

As 5 chaves para uma alimentação mais segura

- MANTER A LIMPEZA
- SEPARAR CRÚS E COZINHADOS
- COZINHAR BEM
- MANTER TEMPERATURAS SEGURAS
- USAR ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS







CONHECIMENTO = PREVENÇÃO

ONDE PROCURAR INFORMAÇÃO?

Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

- Perguntas Frequentes

DGAV – Direção-Geral da Alimentação e Veterinária

- Informar o Consumidor e Rotular – DGAV



Rotulagem Alimentar: um guia para uma escolha consciente

- Ebook_Rotulagem.pdf

TUDO A QUE TENS DIREITO

OBRIGADO











