



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Leitura de rótulo de alimento



O QUE FAZER?

Vá até sua despensa ou no supermercado quando for fazer compras:

- Escolha um alimento embalado que costuma consumir ou que considera ser saudável;
- Faça a análise do rótulo deste alimento conforme as orientações passadas no encontro ao vivo;
- Se preferir confirmar, compare com a análise realizada pelo aplicativo “Desrotulando”.

PROGRAMA
Viva Leve

