



Fig. 11 Exemplos da função e dos riscos associados aos aditivos alimentares.



Curioidade

A classificação dos aditivos alimentares é feita segundo a sua função. A União Europeia criou um sistema de identificação para os aditivos que inclui a letra E (de Europa) e 3 ou 4 algarismos. Seguem-se alguns exemplos de grupos aditivos alimentares.

Os **corantes** (E100 a E199) são utilizados para dar cor aos alimentos ou à sua superfície com a finalidade de lhes melhorar o aspeto.

Os **conservantes** (E200 e E299) têm como finalidade assegurar a conservação dos alimentos.

Os **antioxidantes** (E300 a E399) servem para evitar os fenómenos de oxidação que se produzem pelo contacto do produto alimentar com o oxigénio do ar.

Os **intensificadores de sabor** servem para intensificar o sabor e/ou o cheiro dos alimentos.

Os **reguladores de acidez** usam-se para alterar ou controlar a acidez dos alimentos.

Os **edulcorantes** proporcionaram um sabor doce semelhante ao do açúcar.

Fonte: Nutrientes, Aditivos e Alimentos, Instituto do Consumidor

Rótulo alimentar dos cereais - Manual escolar "CSI - 6.º ano - Parte I"

Ingredientes

INGREDIENTES:
Flocos de Aveia, Centeio Integral, Trigo Integral, Milho Integral, Flocos de Uva, Sementes de Girassol, Sementes de Sésamo, Água, Azeites vegetais, Açúcares: Amido, Caroteno (E160), Tocotrienol (E306), Ácido málico (E296), Potássio (E252), Magnésio, Ferro, Antioxidante.

Aditivos alimentares

Prazo de validade
Consumir de preferência antes de:
13 05 18 08 15:57

Informação Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100 g	Por Porção de 40 g
Valor energético	364	146
Proteínas	8,6 (g)	3,4 (g)
Hidratos de carbono dos quais Açúcares	65 (g) 13 (g)	26 (g) 5,2 (g)
Lípidos dos quais:	4,1 (g)	1,6 (g)
Saturados	0,7 (g)	0,7 (g)
Monossaturados	2,1 (g)	2,1 (g)
Polissaturados	1,3 (g)	1,3 (g)
Fibras alimentares	8,2 (g)	3,3 (g)
Sódio	0,007 (g)	0,003 (g)
Vitamina B1	0,4 (g)	0,16 (g)
Ferro	2,3 (g)	0,92 (g)
Fósforo	280 (g)	112 (g)
Magnésio	95 (g)	38 (g)