

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



## ALIMENTOS CONSUMIDOS POR CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: ANÁLISE DAS TABELAS NUTRICIONAIS

Bianca Baier dos Santos<sup>1</sup>

Felip Gabbi Tolfo<sup>2</sup>

Felipe Rohl Kronbauer<sup>3</sup>

Kamilly Vitoria Freire Pinheiro<sup>4</sup>

Natan Migliorim Franzen<sup>5</sup>

Professora Orinetadora: Nairana Scwinzekel<sup>6</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Trabalho de pesquisa

**Eixo Temático:** Alimentos

<sup>1</sup> Estudante, do terceiro ano do ensino médio.

<sup>2</sup> Estudante, do terceiro ano do ensino médio.

<sup>3</sup> Estudante, do terceiro ano do ensino médio.

<sup>4</sup> Estudante, do terceiro ano do ensino médio.

<sup>5</sup> Estudante, do terceiro ano do ensino médio.

<sup>6</sup> Professor orientador.

### 1. PROBLEMA

O conhecimento da composição do alimento pode afetar as escolhas de consumo, refletindo na saúde e possíveis problemas futuros as crianças. Pensando nisso, qual a importância da rotulagem nutricional dos alimentos consumido por crianças e adolescentes?

### 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A rotulagem nutricional dos alimentos é importante para a população, pois com ela há facilidade em conhecer as propriedades nutricionais de cada alimento, contribuindo assim para um consumo alimentar adequado. Nesse intuito, nossa pesquisa propôs verificar a consonância da quantidade de nutrientes ofertada nos alimentos industrializados voltados para o público infantil, focando na faixa etária de 4 a 8 anos de idade, com a quantidade de nutrientes recomendada.

### 3. INTRODUÇÃO:

A adequada ação da nutrição dos primeiros anos de vida da criança é importante para o desenvolvimento e crescimento saudável. Sabe-se que a vulnerabilidade dessa faixa etária devida a fase de crescimento rápido e a maturidade fisiológica e imunológica. Portanto, o consumo de alimentos de forma errônea pode levar ao comprometimento do estado nutricional, podendo evoluir para excesso. Desta forma, nota-se que o sobrepeso e a obesidade entre as crianças vêm aumentando no decorrer dos anos. Surgindo como uma resposta ao novo padrão alimentar voltado ao consumo de alimentos altamente processados, na atividade física e ao estilo de vida. Estados nutricionais durante a infância podem ser levados para a vida adulta, os mesmos tornam-se fatores. Uma das formas de se evitar a ocorrência ou agravamento das DCNT é por meio da análise da rotulagem nutricional. Visto que os rótulos dos alimentos industrializados são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Considerando essa situação, o objetivo desse estudo foi verificar a adequada ação da quantidade ofertada de nutrientes dos alimentos industrializados voltados ao consumo para o público infantil, focando na faixa etária de quatro a oito anos de idade com quantidade de nutrientes.

## 4. REFERÊNCIAL TEÓRICO.

### 4.1 ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR.

Hábitos alimentares são individuais de cada ser humano, tendo em vista que sofrem interferência do ambiente em que vivem como também de fatores hereditários, e devem ser tratados com devida importância uma vez que não afetam só na aparência de cada indivíduo, mas também o desenvolvimento da mente. Desse modo, quando o assunto são crianças, os seus comportamentos sofrem influência do meio em que convive, seja em casa com seus pais ou em creche e escolas.

Diariamente todo indivíduo deve consumir uma variedade de alimentos, que são classificados em:

**PROTEÍNAS** – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. **CARBOIDRATOS** – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. **GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS** - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. **VITAMINAS** – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. **MINERAIS** - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2002).

Ademais, dentro de uma dieta saudável independentemente da idade, o consumo de água durante o dia, se faz indispensável, uma vez que ela se faz indispensável para o funcionamento correto do corpo, como funções metabólicas, regulação da temperatura corporal e eliminação de substâncias tóxicas.

Segundo a Direção Geral de Saúde (2005), a alimentação: “*assegura a sobrevivência do ser humano fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental; desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças (exemplo: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.) e contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.*”

As condições socioeconômicas de uma família, vem a carregar em diferentes modelos de alimentação e hábitos, porém dentro da sociedade ocorre a circulação de alguns mitos como na tabela abaixo:



*Tabela 1: tabela mitos e verdade: alimentação.*

MITOS	VERDADE
A alimentação saudável é sempre muito cara.	A alimentação saudável não precisa ser cara, pois pode ser feita com alimentos naturais produzidos na região em que vivemos. Trata-se de alimentos básicos

**Fonte:** Caderno de alimentação escolar - RS

## 2.2 A ESCOLA E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

O acesso à educação alimentar permite que os indivíduos tomem melhores decisões em relação a sua saúde, de forma que proporciona uma melhor qualidade de vida. A educação alimentar e nutricional é um termo que deve ser abordado nas escolas, de modo que o Caderno de alimentação escolar/ RS (2013), a define como:

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo, considerando todas as fases da vida, etapas de sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Ao longo dos anos, a discussão sobre educação alimentar e nutricional foi se fortalecendo e notou-se que não se pode utilizar somente “educação nutricional” ou “educação alimentar”. O termo completo se torna mais abrangente, ou seja, se refere a aspectos relacionados ao alimento e à alimentação, aos processos de produção, abastecimento e transformação até os aspectos nutricionais. (Caderno de alimentação escolar-RS, 2013).

Ademais, segundo o caderno de alimentação escolar-RS (2013), os primeiros anos de vida, são essências e os pais e escola devem influenciar as crianças a adquirirem hábitos saudáveis, uma vez que estes provavelmente serão levados para o resto da vida. Sempre, pensando em tornar essas ações independentes, de modo que futuramente o indivíduo tome sozinho melhores decisões alimentares

Segundo Franques (2007):

“à escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvi

Contudo, a promoção de uma boa alimentação também se faz pela escola e seus educadores, por meio de debates e estudos, formando uma consciência individual, de modo que busca trazer melhor qualidade de vida a todos. Assim, pode mudar o futuro de algumas crianças, pois a partir de sua influência pode mudar hábitos.

A apresentação precisa dos elementos que compõem um alimento é capaz de impactar diretamente na saúde dos consumidores. A partir disso, é possibilitada a identificação de produtos que podem ser nocivos ao organismo de cada indivíduo, facilitando a prevenção de efeitos colaterais que podem acarretar danos graves à saúde das pessoas suscetíveis ao problema. Desta forma, é fundamental que cada produto comercializado no mercado receba uma análise de tabela nutricional, que detalha, em taxas de peso, a presença de cada composto em um determinado alimento. O procedimento de análise de tabela nutricional é tratado como um requisito necessário para a circulação de alimentos no mercado. Desta forma, existem propriedades relacionadas aos produtos que devem, obrigatoriamente, receber destaque na embalagem.

### **3. CONCLUSÃO**

A fase pré-escolar é um excelente momento para a formação de hábitos alimentares saudáveis que respeitem as características de cada criança. O estabelecimento de guias alimentares tem a finalidade de orientar a população quanto à seleção, à forma e à quantidade de alimentos a serem consumidos.

Neste estudo observou-se que há necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação das crianças, pois nessa faixa etária ocorre a incorporação de novos hábitos alimentares implicando o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que influenciarão diretamente o padrão alimentar a ser adotado pela criança em toda a sua vida.

Sugere-se também a realização de contendo análise química laboratorial dos alimentos em si, contrastando com as quantidades de nutrientes descritas nas embalagens, pois o tema em questão refere-se à saúde pública, importante para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Além de estudo de análise química, recomenda-se realizar pesquisa sobre o real consumo infantil de alimentos industrializados, a fim de diagnosticar a situação e orientar a população para evitar o desequilíbrio nutricional. Neste sentido, os rótulos são instrumentos importantes de educação nutricional, por isso é necessária orientação para pais e crianças, para melhorar a interpretação das informações contidas nos rótulos e tabelas nutricionais de produtos industrializados. Pois, através dessas informações é que o consumidor poderá avaliar os produtos e realizar escolhas mais conscientes.

### **4. REFERÊNCIAS**

PONSO, Leonardo. Cardápio infantil saudável para a semana: sugestões práticas e deliciosas para os pequenos. Disponível em: [Quindim.com.br](http://Quindim.com.br) .2022,

Rede Brasileira de Dados de Composição de Alimentos: Tabela Brasileira de Composição

de Alimentos. Disponível em: <http://www.tbca.net.br/>

TORRES, Larissa. Tabela Nutricional: O Guia Com O Que Você Precisa Saber.

Disponível em: <https://gepea.com.br/tabela-nutricional-o-guia-com-o-que-voce-precisa-saber/>

-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Manual de orientação aos consumidores: Educação para o Consumo Saudável. Brasília, 2008. Disponível em:

[<http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/)

<connect/662e6700474587f39179d53fbc4c6735/ma>

[nual\\_consumidor.pdf?MOD=AJPERES](nual_consumidor.pdf?MOD=AJPERES)>. Acesso em: 02/05/2015.

-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC no 360 de 23 de dezembro de 2003. Dispões sobre o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Diário Oficial da União nº251, de 26 de dezembro de 2003. Seção 1. p. 33.

-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC no 54 de 12 de novembro de 2012. Dispões sobre o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Diário Oficial da União nº219, de 13 de novembro de 2012. Seção 1. p. 122.

CUNHA, Luana. A importância de uma alienação adequada na educação infantil. Monografia (pós graduação em ensino de ciências), Universidade tecnologica federal do Paraná, 2014.

SOUZA, Maria. Promoção da alimentação saudável em crianças de idade escolar: estudo de uma intervenção. Dissertação (Mestrado integrado em psicologia), Universidade de Lisboa, 2009. Caderno de alimentação escolar - Rio Grande do Sul. Programa Nacional deAlimentação escolar. 2013