

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE ROTULAGEM DE ALIMENTOS PARA ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Emanuelle Munareto¹; Ana Lúcia Saccol²

RESUMO

Os rótulos dos alimentos são essenciais para a comunicação entre o produto e o consumidor. O presente estudo tem como objetivo realizar um relato de experiência diante de uma ação educativa referente aos rótulos alimentares com estudantes do ensino médio. Foi realizada uma ação educativa em uma turma do segundo ano do ensino médio de Santa Maria no mês de junho de 2022. A metodologia utilizada foi uma aula expositiva dialogada de forma criativa e atrativa, para o público sobre rotulagem de alimentos e sua importância. Pode-se concluir que a atividade foi um desafio por ser um tema com muitos mitos. Em suma, desde a dinâmica usada até a abordagem em aula, não propiciou apenas ensinar, mas também aprender e refletir sobre a importância que o nutricionista faz nas escolas, levando conhecimento sobre assuntos essenciais como esse.

Palavras-chave: Rotulagem Nutricional, Educação Alimentar e Nutricional, Adolescência, Alimentação Saudável.

Eixo Temático: Atenção integral e promoção à saúde.

1. INTRODUÇÃO

O Ministério da Educação tem o programa nacional de alimentação escolar (PNAE), que possui várias finalidades, uma delas é ajudar no desenvolvimento de aprendizagem. Os participantes deste programa são todos alunos matriculados na educação básica de escolas públicas, filantrópicas e comunitárias de todos os municípios do país. Uma das estratégias do programa é a educação alimentar e nutricional (EAN), que é uma das diretrizes, que visa promover ações que ajudam os alunos a formarem hábitos alimentares saudáveis e promove saúde nas escolas

1 Relato de experiência estágio em Nutrição na Alimentação Escolar, curso de nutrição, Universidade Franciscana/UFRN

2 Acadêmica de Nutrição na Universidade Franciscana- UFRN.

3 Docente do curso de nutrição, mestrado em ciências da saúde e da vida/UFRN, grupo de pesquisa em segurança alimentar e nutricional Gesan/CNPq – Orientadora

(BRASIL, 2018).

Atualmente, depara-se com dados epidemiológicos cada vez maiores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que são as principais causas de morbidade e mortalidade mundialmente. Uma das justificativas pelas quais essas taxas estão aumentando é os maus hábitos alimentares da população. Recentemente, publicou-se um estudo feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de crianças e adolescentes obesos em todo o mundo aumentou dez vezes nas últimas quatro décadas. Um dos principais fatores desses dados cada vez maiores é a mudança de hábitos alimentares e o alto consumo de alimentos ultraprocessados na alimentação desde crianças (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

Segundo dados do Ministério da Saúde, 70% da população confere os rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações. O rótulo do alimento, é a comunicação do produto para o consumidor, por isso, marketing das indústrias alimentícias estão cada vez melhores e mais criativas para atrair a população. As embalagens coloridas indicam ser alimentos saudáveis porém são ricos em gorduras, sódio e açúcares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

A adolescência é uma fase em que ocorrem inúmeras escolhas profissionais, e transformações fisiológicas, psicossociais e nutricionais. Compreende-se ser uma fase delicada para o ser que passa e as pessoas que convivem com ele. Em relação às mudanças nutricionais, nessa idade ocorrem também alto índice de transtornos alimentares, devido a tantas mudanças acontecendo ao mesmo tempo. A faixa etária desse público confere de 10 a 19 anos. (GABRIEL; SILVA, 2021).

Atualmente, a rotulagem nutricional está passando por uma atualização no cenário mundial, muitos países já implementaram modelos frontais na rotulagem dos alimentos, para melhorar a visualização e compreensão do público em geral. Ajudando na promoção de saúde, pois os modelos já adotados no mundo são o de semáforo nutricional, o de advertência, ambos mostram se o alimento tem alto teor de açúcar, sódio e gordura. Hoje no cenário brasileiro, terá também essa nova

rotulagem frontal e foi aprovado pela Anvisa em 2020 e as indústrias tiveram 24 meses para adequar-se à nova rotulagem, em outubro de 2022 já estará circulando nos mercados os produtos com as rotulagens frontais (SOUZA; VALENTE; SILVA, 2021).

O guia alimentar, para a população brasileira, instrumento de acesso para toda população, ressalta a importância da boa alimentação. O mesmo afirma que, escolher alimentos menos processados são opções melhores para o dia a dia, assim deixando de lado os alimentos ultraprocessados, para contribuir na qualidade de vida e diminuir os riscos de qualquer comorbidades com hábitos saudáveis. Portanto, nota-se a importância de realizar uma ação educativa quanto aos rótulos alimentares com estudantes do ensino médio, devido à falta de conhecimento deles e o quanto saber ler rótulos corretamente irá proporcionar uma qualidade de vida melhor. Neste contexto, objetivou-se realizar um relato de experiência diante de uma ação educativa quanto aos rótulos alimentares com estudantes do ensino médio (BRASIL, 2014).

2. METODOLOGIA

O referido estudo trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo, que descreve o desenvolvimento de uma atividade de educação nutricional por uma acadêmica no Estágio obrigatório em Nutrição na Alimentação Escolar de uma universidade privada de um município da região central do Rio Grande do Sul. A atividade ocorreu no mês junho de 2022 com uma turma de trinta alunos do segundo ano do ensino médio de uma escola particular do município de Santa Maria (RS).

Foi realizado um diagnóstico com a turma, por meio de um questionário. Neste levantamento buscou-se os temas da atualidade relacionados à nutrição e saúde de interesse dos alunos. Após, baseado nesta investigação planejou-se três atividades, em três dias diferentes mas não consecutivos. Este relato de experiência abordou o tema do segundo dia de intervenção, que tratou sobre rotulagem nutricional por meio de uma aula expositiva dialogada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Primeiramente, destaca-se a importância da realização de um diagnóstico inicial para que a ação educativa realizada tivesse o resultado esperado, que foi uma troca mútua entre alunos e acadêmica, o diagnóstico foi realizado por meio de uma lista de sugestões de temas da atualidade relacionados à nutrição e saúde. A partir da atividade executada durante o estágio obrigatório, observou-se a importância da EAN, que permitiu levar conhecimento e sanar dúvidas sobre os rótulos dos alimentos para os alunos. A educação alimentar e nutricional é uma área que contempla diversos saberes, como o popular e o acadêmico, visando sempre promover a saúde coletiva (BRASIL,2018)

É importante ressaltar também a importância do nutricionista nas escolas, fazendo com que as ações em educação alimentar e nutricional (EAN) se tornem possíveis e cotidianas, promovendo saúde, não apenas para os alunos das escolas, mas também para os professores e funcionários (BRASIL,2018)

Ademais, os alunos relataram não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos, pois, o formato com letras pequenas e termos técnicos que as informações nutricionais são dispostas na tabela nutricional, geram muitas dúvidas na leitura. Além disso, não tinham conhecimento da nova rotulagem nutricional que vem para contribuir muito com o consumidor.

Com o intuito de tornar a aula mais atrativa utilizou-se slides criativos e atrativos desenvolvidos no Canva, versão 2.172.1 e a AppleTv e o projetor multimídia, para repassar aos alunos a atividade. Baseou-se na cartilha “Você sabe o que está comendo?” disponibilizada e produzida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2008), totalizou 15 slides. Nessa cartilha, contém informações simples e claras para aprender a interpretar rótulos, para o público em geral. Esses materiais orientativos propostos pelas agências reguladoras são importantes para ações educativas em diferentes âmbitos.

Exemplifica-se um slide com a lista dos ingredientes (Figura 1), que é disposta de maneira decrescente, ao passo que o primeiro item é o que está em maior quantidade na receita.

Além disso, pode-se constatar o quanto é importante informar os adolescentes sobre quanto maior a lista de ingredientes mais adicionados tem e sucessivamente torna-se produtos ultraprocessados e pode trazer malefícios para nossa saúde. Os alunos perceberam o quanto comiam ultraprocessados e não sabiam como funcionava a lista de ingredientes. Realmente, notou-se a importância de falar sobre esse assunto e foi fácil abordar pois era um conteúdo de interesse deles (BRASIL,2008).

Figura 1- Slide sobre a Lista de ingredientes, apresentação aula expositiva e dialogada alunos do ensino médio, escola particular de Santa Maria, RS, 2022.

Lista de Ingredientes

- Alimentos de **ingredientes únicos** como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisa apresentar lista de Ingredientes.
- Uma lista de Ingredientes deve estar em **ordem decrescente**, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade

Ingredientes: Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico e ascorbato de sódio (vitamina C), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), polimitato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), colecalciferol (vitamina D) maltodextrina e ácido fólico.

CONTÉM GLÚTEM. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE CEVADA. PODE CONTER AVEIA, SOJA E TRIGO.
Manter em lugar fresco e seco.

Segundo o Guia Alimentar Brasileiro, escolher alimentos menos processados é a melhor opção para ter uma qualidade de vida melhor. Também abordou-se, a tabela nutricional (Figura 2), que geralmente é feita em cima de uma porção e não do total de produto que contém na embalagem. Outro assunto discutido, foram os inúmeros nomes utilizados para o açúcar adicionado encontrado nos rótulos (BRASIL,2014) os alunos ficaram impressionados com a quantidade de nomes diferentes encontrados, foi fácil de abordar esse tema por ser uma turma que discutia sobre o assunto e sucedeu-se uma reflexão e aprendizado juntos.

Figura 2 - Slide sobre a Tabela Nutricional: apresentação aula expositiva e dialogada alunos do ensino médio, escola particular de Santa Maria, RS, 2022.

Informações obrigatórias:

PORÇÃO
É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente gasto por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é promovendo, alimentação saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (1 colher de sopa cheia)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	170 kcal = 711 kJ	8
Carboidratos	8,0 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	2,5 g	11
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4
Sódio	194 mg	8

(*) %Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

%VD
Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em porcentagem que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

MEDIDA CASEIRA
Indica a medida usada normalmente pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor o tamanho da porção.

Além disso, foi apresentado o novo rótulo frontal de alimentos (Figura 3) do Brasil que terá o objetivo de melhorar a leitura dos rótulos para os consumidores. Foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em 2020, que entrará em vigor em outubro de 2022 nos mercados, e será disposta com ilustrações de lupas em preto e branco, escrito alto em açúcar adicionado, gordura saturada e sódio (BRASIL, 2018). Essa parte da aula, foi mais desafiadora e cheia de dúvidas, pois, era um tema novo e desconhecido por eles, sobre os rótulos novos que serão dispostos.

Figura 3- Modelos de rotulagem frontal.

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2018).

No segundo momento foi selecionado alguns rótulos de alimentos ultraprocessados e foi passado para eles verem e fixarem o conteúdo. E através dessa ação, foram tiradas as dúvidas pertinentes dos rótulos, como por exemplo diferenças dos produtos light, diet, zero, bebidas lácteas, iogurtes, néctar e suco integral.

Outrossim, relataram que não eram responsáveis pelas compras dos alimentos da casa, isso fazia com que ficassem mais distantes dos rótulos. Os temas debatidos em aula, acredita-se ser repassado aos pais e será uma corrente de informações necessárias para prevenir possíveis doenças sendo assim, fazendo escolhas melhores, sabendo escolher os alimentos.

Ao se tratar da atividade sobre rótulos alimentares foi possível observar que as mesmas geraram interação e discussão entre os alunos e acadêmica. Os alunos puderam realizar apontamentos e percepções acerca dos rótulos alimentares, embalagens super coloridas e persuasivas feitas pela indústria alimentícia, atividades como estas, desempenham papel fundamental para adquirir novos hábitos.

4. CONCLUSÃO

Em suma, ao discorrer sobre essa temática com os adolescentes, constata-se a importância que a mesma tem para mudanças de hábitos alimentares. Fase esta que carrega um peso importante para o desenvolvimento futuro dos indivíduos. As mudanças nas quais os adolescentes se deparam durante a transição de crianças para adultos, acarretam em inúmeras vontades. A alimentação é a primordial dentro delas, a mudança do comportamento alimentar se faz muito presente nesta transição, merecendo cuidado especial para o não desenvolvimento de futuras patologias.

Diante disso, percebe-se que a presença da nutricionista nas escolas é essencial para ter-se uma população mais saudável, pois ela estará realizando atividades de educação alimentar e nutricional não apenas para os alunos das escolas mas também para os professores e funcionários. Desde a dinâmica usada

até a abordagem em aula, não propiciou apenas ensinar, mas também aprender, refletir e discorrer sobre o impacto que o nutricionista pode causar sobre a população.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Você sabe o que está comendo?** Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Universidade de Brasília, Brasília-DF: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2008. 24p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Ministério da Educação. **Educação Alimentar Nutricional.** Bezerra, José Arimatea Barros Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes / José Arimatea Barros Bezerra Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p.

BRASIL. RDC Nº 429, de 08 de outubro de 2020. **Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.** Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária, v. 195, p. 106, 2020.

GABRIEL, E.M.; SILVA, A. C. F.S. **Transtornos alimentares na adolescência.** Revista Terra & Cultura, Londrina, v.37, n.73, p. 122-134, jul./dez. 2021. Disponível em:<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/2459/2047> Acesso em 05 de junho de 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas, revela novo estudo do Imperial College London e da OMS.** 2017.



SOUZA, R.B.M.; VALENTE, É.Q.; SILVA, F.M. **Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos.** Revista da Associação Brasileira de Nutrição, v.12, n.4, p. 154-170, 2021.