

AVALIAÇÃO DA INTERPRETAÇÃO DE TABELAS NUTRICIONAIS COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

**Natália G. T. MAGALHÃES¹; Clécia de P. ALVES²; Miller M. SANCHES³;
Valdirene P. COSTA⁴**

RESUMO

A escola tem um importante papel na educação nutricional. O objetivo foi avaliar se os alunos de ensino fundamental conseguem interpretar a tabela nutricional. O trabalho foi realizado em duas escolas estaduais de Muzambinho. O tema foi trabalhado utilizando um modelo de uma tabela nutricional e aplicou-se uma dinâmica. Através deste, foi possível notar que os alunos conseguiram assimilar o conteúdo, e interpretar a tabela nutricional, o que espera-se pequenas mudanças em seus hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares são de extrema importância, visto que eles são a fonte de energia e manutenção dos organismos em geral (BRASIL, 1998). Os adolescentes brasileiros possuem hábitos alimentares inadequados, com baixo consumo de proteína, cálcio, vitaminas, minerais e uma maior quantidade de gordura e sal. Além desse hábito prejudicar o crescimento e desenvolvimento desses adolescentes, poderá aumentar o risco de doenças crônicas não-transmissíveis (BRASIL, 2007).

Assim, é de extrema importância saber interpretar as informações encontradas nos rótulos dos alimentos comercializados e tabelas nutricionais para que os estudantes possam identificar a oferta de energia e de nutrientes contidos em todos os tipos de alimentos, compará-los em termos das quantidades de energia,

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; natygoulartmuz@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; cleciadepaula@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; millersanches@hotmail.com

⁴ Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; Valdirene.costa@muz.ifsuldeminas.edu.br

relacionadas às composições de lipídios, protídeos e glicídios, bem como à presença de vitaminas, água e minerais (BRASIL, 1998).

A principal forma de fornecer informações nutricionais ao consumidor é através da rotulagem presente nos alimentos industrializados. A presença de informações nutricionais nos rótulos de alimentos, bem como a sua correta leitura e interpretação é de grande importância para que as pessoas possam fazer opções alimentares mais saudáveis. Tal a importância do rótulo, que no Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio da Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003, elaborou a legislação que regulamenta a Rotulagem Nutricional Obrigatória de Alimentos e Bebidas Embalados (ANVISA, 2003).

Segundo Zancul (2008), a escola tem um importante papel na educação nutricional e na mudança de hábitos alimentares. Portanto, o presente trabalho teve como objetivo avaliar se os alunos de ensino fundamental conseguem interpretar a tabela nutricional presente nos rótulos dos alimentos comercializados. Sabendo que a correta interpretação das tabelas nutricionais, podem levar as pessoas optarem por alimentos mais saudáveis e assim, evitar futuros problemas de saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi realizado nos meses de Março e Abril de 2015, nas respectivas escolas: Escola Estadual Coronel José Martins e Escola Estadual Cesário Coimbra, da cidade de Muzambinho, Minas Gerais. Na Escola Estadual Coronel José Martins, o trabalho foi desenvolvido com 1 turma de 6º ano e 3 turmas de 7º ano e, na Escola Estadual Cesário Coimbra, foram 2 turmas de 6º ano e 2 turmas de 7º ano, com alunos de 10 a 14 anos.

Iniciou-se a aula com a apresentação do projeto, explicou-se os conceitos e funções das embalagens e rótulos, utilizou-se uma embalagem de um determinado produto que é consumido pelos alunos.

Levou-se um modelo de uma tabela nutricional confeccionada em uma cartolina branca e explicou-se cada um dos itens obrigatórios pela ANVISA (Porção, Valores diários, Valor energético, Carboidratos, Proteínas, Gorduras saturadas,

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; natygoulartmuz@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; cleciadepaula@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; millersanches@hotmail.com

⁴ Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; Valdirene.costa@muz.ifsuldeminas.edu.br

Gorduras totais, Gorduras trans, Fibras alimentares e Sódio). Em seguida, ressaltou-se a devida importância da correta interpretação das tabelas nutricionais em nosso cotidiano, para assim optarmos por alimentos mais saudáveis e que atendam melhor as nossas necessidades nutricionais, evitando futuros problemas de saúde.

Seguindo o cronograma do nosso projeto, iniciou-se a dinâmica. Esta consistia em oferecer aos alunos diversas embalagens de produtos industrializados. Importante salientar que foram selecionadas as embalagens dos alimentos mais consumidos entre os adolescentes. No total eram 20 embalagens, distribuídas em chocolates, balas, refrigerantes, iogurtes, salgadinhos, biscoitos, achocolatados, sucos, entre outros. Confeccionou-se tarjas de identificação, com cada componente da tabela e distribuiu-se cada um sobre uma carteira em linha reta em frente ao quadro negro. As embalagens foram distribuídas entre os alunos e pediu-se que eles analisassem a tabela nutricional e identificassem nesta, qual seria o item em maior quantidade no alimento. Desta forma, os alunos colocavam em prática o conhecimento adquirido durante a explicação sobre a interpretação. Cronometrou-se o tempo gasto pela realização da dinâmica, e depois computamos a quantidade de acertos que cada turma obteve nesta dinâmica, para a análise do aprendizado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As duas escolas obtiveram um bom desempenho na dinâmica realizada, isto nos leva a afirmar que boa parte dos alunos despertaram grande interesse quando houve a explicação de algo muito usual e que faz a diferença durante as compras. Orsi (2009) relata, que através da análise do questionário investigativo aplicado em seu trabalho, que a maioria dos entrevistados não conseguia compreender as informações contidas nos rótulos dos alimentos. O que dificulta as escolhas mais saudáveis e adequadas a sua dieta alimentar.

Na atividade desenvolvida na Escola Estadual Cesário Coimbra, os resultados demonstraram que os 6^o anos apresentaram melhor desempenho, pois o 6^oA obteve 11 acertos e o 6^oD, 15 acertos, sendo a média das turmas de 13 acertos. Diferentemente dos 7^o anos em que seus resultados foram inferiores. O resultado do

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; natygoulartmuz@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; cleciadepaula@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; millersanches@hotmail.com

⁴ Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; Valdirene.costa@muz.ifsuldeminas.edu.br

7ºA foram 8 acertos e o 7ºB, 7 acertos, sendo a média destas de 7,5 acertos, como mostra o gráfico 1.

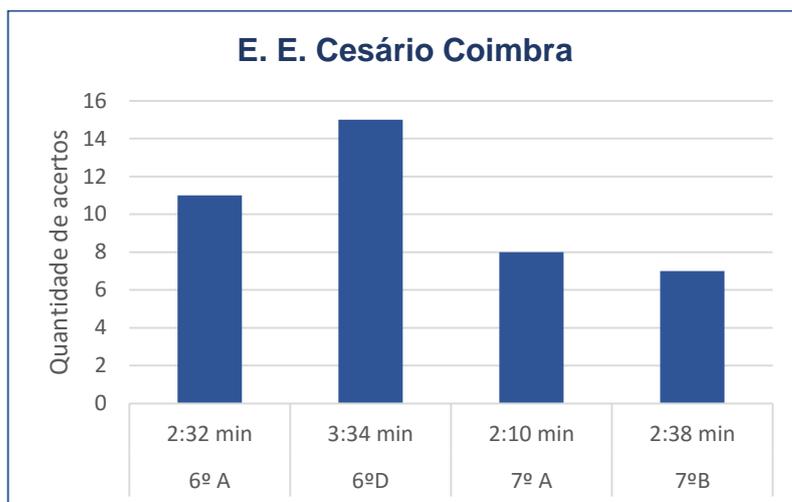
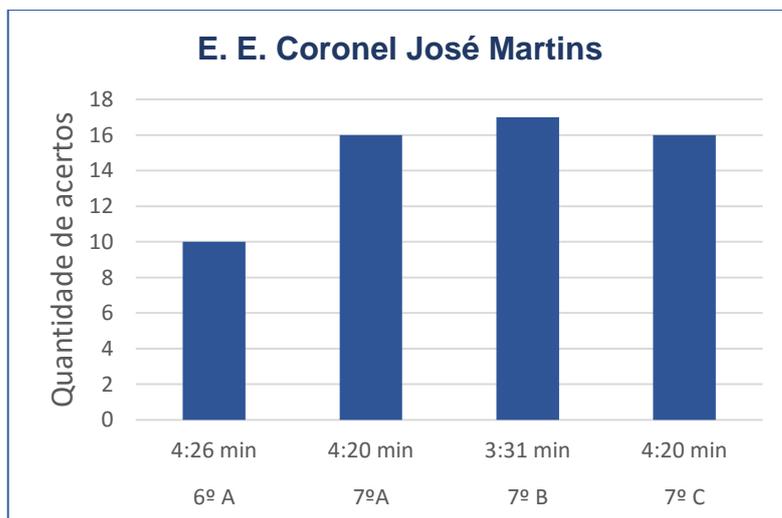


Gráfico 1. Desempenho das turmas em relação a dinâmica na E. E. Cesário Coimbra

Fonte: Natália Goulart Torlai Magalhães

Na atividade desenvolvida na Escola Estadual Coronel José Martins, os resultados demonstraram que o 6º ano apresentou menor desempenho que os 7º anos. O 6ºA obteve 10 acertos, diferentemente dos 7º anos, que apresentaram uma média de 16 acertos. A quantidade de acertos do 7ºA foi 16, o 7ºB, 17 e o 7ºC, 16, como mostra o gráfico 2.



¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; natygoulartmuz@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; cleciadepaula@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; millersanches@hotmail.com

⁴ Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; Valdirene.costa@muz.ifsuldeminas.edu.br

Gráfico 2. Desempenho das turmas em relação a dinâmica na E. E. Coronel José Martins

Fonte: Natália Goulart Torlai Magalhães

CONCLUSÃO

Constatou-se que o presente trabalho teve seu objetivo alcançado, pois foi visto que os alunos conseguiram interpretar a tabela nutricional presente nos rótulos dos alimentos. Através da análise da tabela nutricional é possível adquirir produtos mais saudáveis. Portanto, espera-se uma pequena mudança nos seus hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Publicação: D.O.U. - **Diário Oficial da União**; Poder Executivo, de 26 de dezembro de 2003. Brasil.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10: **Alimentação e nutrição no Brasil I**. RODRIGUES, M. L. C. et al. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. 31 p.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Ciências Naturais** /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. p. 73-74.

ORSI, L. B.; CRISOSTIMO, A. L. **A Influência dos meios de comunicação nos hábitos alimentares dos adolescentes**. Diretrizes Curriculares de Ciências para o Ensino Fundamental, Paraná, Governo do Estado. Secretaria do Estado da Educação. Superintendência da Educação. Ctba: SEED-PR. 2008. Disponível em: www.diadiaeducacao.pr.gov.br. Acesso em: 28 Jun. 2015.

ZANCUL, M. S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: Formação de conceitos e mudanças de comportamento**. Araraquara: UNESP, 2008.

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; natygoulartmuz@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; cleciadepaula@hotmail.com

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; millersanches@hotmail.com

⁴ Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho – MG; Muzambinho, MG; Valdirene.costa@muz.ifsuldeminas.edu.br