



**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ**  
**DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
**ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**



**CLAUDIA DE SOUZA**

**ESTUDO DA TABELA NUTRICIONAL COM ALUNOS DA 7ª SÉRIE**

**MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO**

**FOZ DO IGUAÇU**

**2011**

CLAUDIA DE SOUZA



**ESTUDO DA TABELA NUTRICIONAL COM ALUNOS DA 7ª SÉRIE**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – *Campus Foz do Iguaçu.*

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cleonice M. P. Sarmento.

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

FOZ DO IGUAÇU

2011



## TERMO DE APROVAÇÃO

Estudo da Tabela Nutricional com alunos da 7ª série

Por

**Claudia de Souza**

Esta monografia foi apresentada às 8 h do dia 02 de julho de 2011 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, *Campus* Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Cleonice Mendes Pereira Sarmiento  
UTFPR – *Campus* Medianeira  
(orientadora)

---

Prof. Dr. Luiz Alberto Vieira Sarmiento  
UTFPR – *Campus* Medianeira

---

Prof. Macarius Moreira  
UTFPR – *Campus* Medianeira

Dedico a todos os alunos para que façam escolhas de nutrientes saudáveis.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pela realização de mais um objetivo em minha vida.

Ao meu esposo e meu pai, pelo incentivo aos estudos.

À minha orientadora professora Cleonice, por toda sua ajuda, carisma e compreensão.

A professora Daniele da 7<sup>a</sup> série da Escola Adventista, por dar a oportunidade de desenvolver esse trabalho com seus alunos.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”.

(Cora Coralina)

## RESUMO

SOUZA, Claudia de. Estudo da Tabela Nutricional com alunos da 7ª série. 2011. 41 páginas. Monografia (Programa de Pós Graduação no Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Foz do Iguaçu, 2011.

Na presente proposta, foi realizada uma análise de rótulos de alimentos, nos quais se encontram informações nutricionais importantes para uma dieta alimentar balanceada para adolescentes que se encontram em fase de desenvolvimento. O objetivo da presente pesquisa foi analisar o que os alunos entendem sobre tabela de composição nutricional e ensiná-los a fazer a leitura correta dos rótulos dos alimentos, orientando-os a optar por alimentos que contenham nutrientes essenciais para o seu crescimento e que não sejam prejudiciais à saúde, principalmente os que provocam a obesidade ou desnutrição. A implementação da presente proposta ocorreu em uma turma de 7ª série do ensino fundamental, sendo adolescentes entre 12 e 16 anos. Investigaram-se seus conhecimentos sobre a tabela nutricional e a boa alimentação, a fim de tornar compreensível para o aluno, através da associação de objetos do seu cotidiano, que as Ciências e a Biologia fazem parte da sua vida, além de provocar o interesse pelo conhecimento científico e, ao mesmo tempo, melhorar a sua nutrição.

**Palavras-chave:** Análise de rótulos. Nutrição. Alimentos.

## **ABSTRACT**

SOUZA, Claudia de. Study of Nutritional Table with students grade 7. 2011. 41 páginas. Monografia (Programa de Pós Graduação no Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Foz do Iguaçu, 2011.

In this proposal, it was performed an analysis of food labels, in which it's found important nutritional information for a balanced diet for teens that are under development. The purpose of this research was to analyze what students understand about nutritional composition table and teach them how to make the correct reading of food labels, guiding them to choose foods that contain essential nutrients for their growth and are not harmful to health, mainly those that cause obesity or malnutrition. The implementation of this proposal was in a class of 7th grade of elementary school, among teenagers between 12 and 16 years old. It was explored their knowledge about nutritional table and good nutrition, in order to make understandable to the student, through the association of their everyday life objects, that the Sciences and Biology are part of their life, besides causing the interest in scientific knowledge and, at the same time, improving their nutrition.

**Keywords:** Analysis of labels. Nutrition. Food.



## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 _ VOCÊ SABE O QUE É A TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS? EXPLIQUE?.....	30
GRÁFICO 2 _ VOCÊ COSTUMA LER A TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS ANTES DE COMPRAR OU CONSUMIR?.....	31
GRÁFICO 3 _ VOCÊ SABE QUANTAS CALORIAS PRECISAMOS INGERIR POR DIA.....	31
GRÁFICO 4 _ VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? QUAL? .....	32
GRÁFICO 5 _ VOCÊ TRAZ LANCHE DE CASA? O QUÊ.....	33
GRÁFICO 6 _ VOCÊ COMPRA LANCHE NA CANTINA? O QUÊ? .....	33

## LISTA DE TABELA

TABELA 1 _ MODELO DE RÓTULO PARA TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL.....	18
TABELA 2 – VALORES DIÁRIOS RECOMENDADOS DOS NUTRIENTES.....	19
TABELA 3 – ÍNDICE DE MASSA CORPORAL .....	28
TABELA 4 – RESULTADOS DOS CÁLCULOS DO IMC DOS ALUNOS AVALIADOS .....	35
TABELA 5 - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS DA CANTINA DA ESCOLA. QUANTIDADE POR PORÇÃO DE 100G OU 200ML.....	36

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.1 OBJETIVOS .....	15
1.1.2 OBJETIVO GERAL .....	15
1.1.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	15
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	16
2.1 HABITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA .....	16
2.2 ANÁLISE DA TABELA NUTRICIONAL.....	17
2.2.1 Composição da Tabela Nutricional.....	20
2.2.2 Alimentos da Cantina.....	22
2.2.3 Obesidade Infantil.....	23
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA</b> .....	26
3.1 LOCAL DA PESQUISA .....	26
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	26
3.3 TÉCNICAS DE PESQUISA.....	27
3.4 COLETA DE DADOS.....	27
3.4.1 Questionário .....	27
3.4.2 Levantamento de dados na cantina.....	28
3.4.3 Conhecimento dos alunos quanto à tabela nutricional.....	28
3.5 ANÁLISE DOS DADOS .....	29
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	30
4.1 RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO.....	30
4.2 CALCULO DO IMC DOS ALUNOS .....	34
4.3 RESULTADOS DOS ALIMENTOS VENDIDOS NA CANTINA .....	36
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	37
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	39
<b>APÊNDICE(S)</b> .....	41

## 1 INTRODUÇÃO

O estudo da tabela nutricional na área de Ciências com os alunos da 7ª série é importante, pois leva o aluno a compreender quais os nutrientes são necessários ou prejudiciais para a saúde. Com o crescente aumento da obesidade infantil, esse estudo tem o objetivo de contribuir para que a alimentação dos alunos seja mais balanceada e saudável, e para que eles aprendam a identificar os nutrientes de cada alimento através da Tabela Nutricional. Podemos inserir o estudo da tabela nutricional no conteúdo dos nutrientes essenciais, pois a partir disso os alunos aprendem a classificar os alimentos. A disciplina de Educação Física pode contribuir para incentivar os alunos a praticar exercícios para não terem uma vida sedentária o que também causa a obesidade infantil, a disciplina de química também contribui nesse estudo, pois ajuda a entender quais as reações que acontecem em nosso organismo para cada alimento. Com isso o presente estudo teve a finalidade de informar para que possam melhorar os hábitos das crianças para uma vida mais saudável e livre da obesidade infantil. A ingestão de uma alimentação saudável é importante desde a infância, período que constitui a base da formação do ser humano, é justamente nessa fase que se formam os hábitos alimentares os familiares e as escolas são importantes, pois é por meio deles que os valores serão repassados e a criança passa a conhecer novos alimentos.

Portanto, nesse trabalho foi avaliado o valor nutricional dos alimentos que são vendidos na cantina da escola e dos alimentos que os alunos trazem de casa, para verificar se esses alimentos atendem os objetivos nutricionais que cada criança precisa para sua dieta alimentar diária. Ensinar aos alunos o que é e para que serve a tabela nutricional, e para que serve cada nutriente, fazendo com que eles aprendam a ter uma dieta nutricional balanceada e de acordo com as necessidades diárias recomendadas, pois os alunos quando alimentados corretamente conseguem ter mais disposição e concentração. Informar para a correta leitura e interpretação dos dados fornecidos nos rótulos de alimentos representa a formação de verdadeiros cidadãos, consumidores responsáveis, críticos e exigentes para lidar com a carga de informações que nos é transmitida pelos anúncios publicitários. “É o necessário discernimento para o consumo, questionando os rótulos, não

depositando neles confiança absoluta, mas utilizando-os de forma crítica” (MARCONDES; MENEZES; TOSHIMITSU, 2002). As necessidades nutricionais de uma criança são definidas com base em seu metabolismo basal, taxa de crescimento e atividades desenvolvidas. A energia da dieta deve ser o suficiente para assegurar o crescimento e evitar que a proteína de reserva seja usada para energia, mas sua ingestão não deve ser excessiva de maneira que resulte em obesidade (VITOLLO, 2006). Acreditamos que esse trabalho possa ajudar a melhorar a alimentação das crianças tanto para aquelas que têm obesidade, quanto para aquelas desnutridas por falta de uma alimentação correta e balanceadas.

É importante que se tenha consciência da necessidade de ingerir alimentos contendo os compostos dos quais se é formado, conhecendo a Química da Célula, a função dos principais constituintes, ter-se-á noção dos nutrientes que se precisa ingerir e em que proporções. Muitos alimentos trazem hoje em seus rótulos informações sobre os principais nutrientes nele contidos. É fundamental que o professor faça articulação entre objetos do cotidiano do aluno, neste caso, os rótulos de alimentos, e o conhecimento científico, considerando ainda a grande possibilidade de uma reeducação alimentar nesse momento, estabelecendo assim uma aprendizagem significativa. O estudo a partir do manuseio de embalagens terá mais significado para os alunos porque parte da sua realidade e por isso os ajudará a compreender o significado das informações apresentadas, além de estimulá-los a adquirir o hábito de ler o rótulo e verificar os dados fornecidos. É importante também que o professor incentive-os para a busca de informações junto aos fabricantes, para que exerçam sua cidadania de forma respeitada e, sobretudo fundamentada. A presença de informações nutricionais nos rótulos de alimentos, bem como a sua correta leitura e interpretação é importantíssima para que as pessoas possam fazer opções alimentares mais saudáveis. 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. Ao perceber esses fatos, quem está envolvido no meio educacional, sente-se na obrigação de trabalhar essas questões, de fornecer ao cidadão os conhecimentos necessários para ter aquilo que as teorias educacionais salientam utilizar o conhecimento científico para uma mudança de comportamento, originando uma melhor qualidade de vida. Observa-se o que diz Monteiro, Coutinho e Recine (2005): “A rotulagem nutricional, como qualquer outra

fonte de informação, faz parte de um processo educativo, não sendo um fim em si mesma, devendo ser trabalhada de modo a servir como instrumento para a educação em saúde”. Por sua vez, a intenção da educação é a mudança da condição humana do indivíduo que adquire o conhecimento. Para isso, é importante que o saber faça sentido na realidade do indivíduo, e que o conhecimento possa ser adaptado à sua bagagem sociocultural, visando à melhoria das condições de vida e de saúde do mesmo. Segundo Gonsalves (2001), “é muito difícil eliminar todos os fatores de riscos de nossa dieta e fazer escolhas cem por cento corretas e saudáveis, mas é possível utilizar o bom senso fazendo opções que propiciem um aumento no consumo de alimentos mais saudáveis e diminuição dos mais nocivos à nossa saúde”. Cabem a nós, cidadãos, com o auxílio do conhecimento científico, analisarmos se tal tecnologia está contribuindo para benefícios ou prejuízos de nossa saúde e conseqüentemente de nossa qualidade de vida. O conhecimento científico já desenvolvido é importante ferramenta na conquista da independência pessoal, uma vez que permite ao sujeito poder aceitar ou refutar certas imposições, baseando-se no conhecimento adquirido. Portanto, os conteúdos dos nutrientes devem ser trabalhados permitindo que o aluno desenvolva uma evolução em seus conceitos e assim possa melhor compreender e intervir em sua realidade.

A contribuição do presente estudo da tabela nutricional na área de Ciências com os alunos da 7ª série é importante, pois leva o aluno a compreender quais os nutrientes são necessários ou prejudiciais para a saúde. Com o crescente aumento da obesidade infantil, esse estudo teve o objetivo de contribuir para que a alimentação dos alunos seja mais balanceada e saudável, e para que eles aprendam a identificar os nutrientes de cada alimento através da Tabela Nutricional. Podemos inserir o estudo da tabela nutricional no conteúdo da Pirâmide Alimentar, pois a partir disso os alunos aprendem a classificar os alimentos, o que se faz importante para o estudo da tabela nutricional. A disciplina de Educação Física pode contribuir para incentivar os alunos a praticar exercícios para não terem uma vida sedentária o que também causa a obesidade infantil. Com isso o presente estudo teve a finalidade de informar para que possam melhorar os hábitos das crianças para uma vida mais saudável e livre da obesidade infantil.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.2 OBJETIVO GERAL**

Esse estudo foi realizado com objetivo de verificar o conhecimento dos alunos sobre a tabela de composição nutricional, os nutrientes que compõem a tabela, como se faz à leitura, para que serve cada nutriente, porque é importante ler sobre os nutrientes da tabela antes de comprar.

### **1.1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fazer a leitura correta da tabela de composição nutricional;
- Elaborar dinâmica com rótulos de diferentes alimentos industrializados;
- Elaborar o cálculo do índice de massa corporal (IMC);
- Pesquisar e elaborar a composição nutricional dos alimentos colocados a venda na cantina da escola.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 HABITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA**

A adolescência apresenta como característica o crescimento físico, a alta vulnerabilidade para deficiências nutricionais e parece constituir também, período de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta. Por esse motivo tem-se priorizado a vigilância nutricional nessa fase com o objetivo de avaliar e intervir no comportamento alimentar, prevenindo assim os prejuízos ao crescimento e à saúde desse grupo. (SILVA E SCHIMIN, 2011).

Ao verificar os hábitos atuais de alimentação, nem sempre saudáveis, praticados pelos adolescentes, viu-se a necessidade do desenvolvimento de atividades que envolvessem adolescentes e seus hábitos alimentares e, considerando a importância do papel desempenhado pela escola na vida do educando, confirma-se que a escola representa o local ideal para informações e para a promoção de hábitos alimentares adequados. (Silva e Schimin, 2011)

Lidar com adolescentes é abrir novas oportunidades de orientação nutricional e educação em saúde. A divulgação dos conceitos sobre alimentação saudável é parte das recomendações básicas sobre intervenções clínicas e comunitárias. O objetivo é conscientizar os adolescentes da sétima série sobre os benefícios de uma alimentação saudável e da reeducação alimentar por meio do desenvolvimento de atividades relacionadas com os seus hábitos alimentares cotidianos expondo a relação entre algumas doenças e uma alimentação inadequada com a intencionalidade de despertar o interesse e a atenção do adolescente para a análise correta dos rótulos de alimentos comparando os seus nutrientes, fazendo com que entendam quais alimentos são essenciais para o seu desenvolvimento e quais são prejudiciais à saúde.



## 2.2 ANÁLISE DA TABELA NUTRICIONAL

A presença de informações nutricionais nos rótulos de alimentos, bem como a sua correta leitura e interpretação é importantíssima para que as pessoas possam fazer opções alimentares mais saudáveis. 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 (BRASIL, 2003)

A tabela com informações nutricionais, obrigatória por lei, deve indicar os valores de alguns nutrientes, como os carboidratos, as proteínas, as gorduras totais, saturadas e trans, além do teor de fibras, sódio e energia. Esses valores são conhecidos como valores diários ou VD e são apresentados de duas formas: o quanto a porção fornece daquele nutriente (em gramas ou miligramas, dependendo do nutriente) e o quanto esta quantidade representa em relação ao consumo calórico de uma dieta de 2000 calorias.

O tamanho das porções deve aparecer em gramas e em medidas caseiras (colheres de sopa ou xícaras, por exemplo) e pode variar, mas geralmente são padronizados conforme o tipo de alimento, para que fique mais fácil de comparar os valores nutricionais entre dois produtos semelhantes, de marcas diferentes (ANVISA, 2005).

A porção é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, maiores de 3 anos de idade, em bom estado nutricional, a cada vez que o alimento é consumido, de forma a promover uma alimentação saudável. Deve-se ter bastante atenção nesse item, muita gente acha que a porção é apenas uma referência para as quantidades de nutrientes, mas na verdade a porção é a quantidade máxima deste alimento que deve ser consumida em um dia. O valor da porção foi estabelecido para cada grupo de alimentos, com apoio técnico do Ministério da Saúde, de representantes do setor produtivo, de movimentos de defesa do consumidor e da comunidade científica de alimentação e nutrição, considerando-se as recomendações dietéticas estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde, com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. A medida caseira indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir

os alimentos de forma prática. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa. É a forma de determinar a quantidade dos alimentos sem o uso de balanças ou qualquer tipo de utensílio que se faça uma mensuração exata. (Pinheiro).

Na Tabela 1 está expresso o modelo vertical do rótulo.

**Tabela 1** Modelo de rótulo para tabela de composição nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de... g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor energético	Kcal e KJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras saturadas		%
Gorduras trans		—
Fibra alimentar	g	%
Sódio	Mg	%
Outros minerais (1)	Mg	
Vitaminas (1)	Mg	

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(1) Quando declarados.

Fonte: (Anvisa – 2005)

Tão importante quanto à informação nutricional, a forma de sua apresentação nos rótulos permite uma facilidade do consumidor a se habituar na busca dessas informações.

Destacamos as regras estabelecidas na legislação e os modelos de apresentações que devem estar dispostas nos rótulos:

A informação nutricional deve ser apresentada em um mesmo local, estruturada em forma de tabela (horizontal ou vertical conforme o tamanho do rótulo) e, se o espaço não for suficiente, pode ser utilizada a forma linear.

- Todos os nutrientes devem ser declarados da mesma forma (tamanho e destaque).
- A declaração da medida caseira é obrigatória.

- A informação nutricional deve estar no idioma oficial do país de consumo do alimento em lugar visível, com letras legíveis, que não possam ser apagadas ou rasuradas, e em cor contrastante com o fundo onde estiver impressa.

Os valores diários recomendados dos nutrientes são expressos através da Tabela 2.

**Tabela 2 - Valores diários recomendados dos nutrientes**

Carboidratos	300 gramas
Proteínas	75 gramas
Gorduras totais	55 gramas
Gorduras saturadas	22 gramas
Colesterol	300 miligramas
Fibra alimentar	25 gramas
Cálcio	1000 miligramas
Ferro	14 miligramas
Sódio	2400 miligramas

Fonte: ANVISA - 2005

A Gordura trans não possui valor diário recomendado, pois não existe requerimento para a ingestão destas gorduras, ou seja, não existe um valor que deva ser ingerido diariamente, uma vez que sua ingestão não é recomendada, mesmo que em quantidades mínimas. Não há informação disponível sobre os benefícios à saúde com consumo de gordura *trans*. Nesse caso, o percentual do valor diário recomendado pode ser descrito como: “VD não estabelecido” ou “Valor Diário não estabelecido” (PINHEIRO, 2011)

A Informação Nutricional Obrigatória pode ou não estar presente em todos os produtos, há produtos que são dispensados desta obrigatoriedade, como: bebidas alcoólicas; aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia; especiarias, como pimenta do reino, orégano e outros; água mineral e demais águas destinadas ao consumo humano; vinagre; sal (cloreto de sódio); café erva mate, chá e outras ervas sem adição de outros ingredientes; alimentos preparados e embalados em restaurantes e estabelecimentos comerciais, prontos para o consumo, como por exemplo, sanduíches embalados, pudim; produtos fracionados nos pontos de venda a varejo, comercializados como pré-medidos, por exemplo, mortadela e queijo fatiados; frutas, vegetais e carnes *in natura*, refrigerados ou congelados; produtos que possuem embalagens com superfície visível para rotulagem menor ou igual a

100 cm<sup>2</sup> (esta exceção não se aplica aos alimentos para fins especiais, como produtos *diet.* e *light*, ou que apresentem declarações de propriedades nutricionais). Diferentemente de alguns produtos citados acima, que estão dispensados de ter a tabela, mas podem ter, a critério do fabricante, as bebidas alcoólicas não podem trazer a informação nutricional, porque não são consideradas como alimentos, e, portanto não têm a capacidade de “nutrir” uma pessoa. (ANVISA, 2005).

### **2.2.1 COMPOSIÇÃO DA TABELA NUTRICIONAL**

Desde os primeiros momentos da vida, a alimentação está entrelaçada com emoções, simbolismos e influências socioeconômicas e culturais. Crescer e se alimentar implica em estabelecer relações, fazer escolhas, identificar-se ou não com modelos e valores familiares ou de outras pessoas, adaptar-se bem ou mal aos padrões estabelecidos e conviver com hábitos, horários e diversos estilos de vida.

Na adolescência, a necessidade de marcar novas posições ou de se desvincular da família pode também se expressar por questões afetivas ou conflitos na área da sexualidade e que são transferidos para a alimentação. Comer demais ou não comer pode significar formas inconscientes de satisfazer faltas, recusar controles externos ou estar na moda. E comer fora de casa, uma nova oportunidade de criar amizades, mas também novos modismos alimentares. Enfim, ser diferente e ainda assim ser igual a todos, na procura do aqui e agora, imediatismo característico da adolescência. Comer bem não é o mesmo que comer muito ou pouco. Cuidar do corpo que cresce é aprender a escolher melhor os alimentos para manter um equilíbrio entre ganhos e perdas calóricas, com os extras necessários para garantir o aumento da velocidade de crescimento. As sensações de fome e saciedade e as diferenças entre apetite, gula e voracidade podem servir para estimular a própria curiosidade do adolescente a respeito dos grupos de nutrientes e de como adequar sua rotina para conseguir uma alimentação saudável, balanceada e agradável ao paladar (EISENSTEIN, 2000).

Os nutrientes são substância química consumidas normalmente como componente de um alimento, que proporciona energia, e, ou é necessária ou contribua para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida, e, ou cuja carência possa ocasionar mudanças químicas e/ou fisiológicas na pessoa.

Os nutrientes cuja declaração é obrigatória na tabela nutricional são:

### **Carboidratos**

Têm funções energéticas e estrutural, garantindo o metabolismo e a temperatura corporal. São os glicídios, açúcares e amidos encontrados nos cereais, arroz, trigo, milho, aveia, farinhas, pães e massas, vegetais e frutas.

### **Proteínas**

São os componentes dos alimentos necessários para a formação e manutenção dos nossos órgãos, possibilitando o crescimento e o desenvolvimento essenciais do organismo, incluindo a regeneração dos tecidos, funções estruturais, de defesa e enzimáticas. As principais fontes de proteínas animais e vegetais, como as carnes, aves, peixes, leite, soja, grãos e sementes, leguminosas e cereais.

**Gorduras Totais:** ajudam na absorção das vitaminas lipossolúveis A, D, E e K e no controle da temperatura do corpo. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento (saturadas, insaturadas e trans).

**Gorduras Saturadas:** é um tipo de gordura necessária em pequenas quantidades e está presente em alimentos, como: coco, carnes, toucinho, pele de frango, produtos de laticínios, dentre outros. O consumo desse nutriente deve ser moderado, pois quando consumido em excesso, pode causar obesidade e aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. A quantidade desse nutriente em uma porção do alimento deve ser indicada em gramas (g).

**Gorduras trans:** tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, sendo formada por um processo de hidrogenação natural (ocorrido no rúmen dos animais) ou industrial, quando se adiciona hidrogênio ao óleo vegetal (processo conhecido como hidrogenação). É utilizada para melhorar a consistência e, ou aumentar a validade de alguns produtos, como exemplo: margarinas, biscoitos amanteigados, sorvetes, produtos de panificação, alimentos fritos e outros. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque quando consumido em excesso, pode aumentar o colesterol total e o colesterol ruim (LDL), diminuir o nível de colesterol bom (HDL) aumentando o risco de doença cardíaca.

A quantidade desse nutriente em uma porção do alimento deve ser indicada em gramas (g).

**Fibra:** é classificada em solúvel e insolúvel, não fornece calorias e contribui para o bom funcionamento do intestino. As fibras estão presentes em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como aveia, frutas, hortaliças e alimentos integrais.

**Sódio:** está presente no sal de cozinha, alimentos industrializados, como refrigerantes, doces, salgadinhos, dentre outros. Não fornece calorias. O sódio contribui no controle de água no organismo, participa da condução de impulsos nervosos e contrações musculares. Deve ser consumido de forma moderada, pois em excesso pode causar hipertensão. A quantidade de sódio em uma porção do alimento deve ser indicada em miligramas (mg) (EISENSTEIN, 2000).

### 2.2.2 ALIMENTOS DA CANTINA

Os alimentos oferecidos na escola é um bem-estar proporcionado aos alunos durante sua permanência na escola e tem como principal objetivo suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos, melhorarem a capacidade de aprendizagem, formar bons hábitos alimentares, manter o aluno na escola. A análise do valor nutricional das merendas oferecidas nas escolas representa um importante instrumento avaliador da qualidade e da quantidade dos alimentos oferecidos. Há necessidade de uma atenção especial voltada para a esse grupo etário, no sentido de fornecer alimentos em quantidades e qualidades que satisfaçam suas reais necessidades nutricionais, de forma a minimizar riscos à saúde e permitir que seu potencial genético de crescimento e desenvolvimento seja atingido com uma alimentação adequada (MASCARENHAS, 2006).

A cantina da escola foi analisada e entre os alimentos que são oferecidos em sua maioria são bons para a saúde, pois são alimentos mais naturais, a cantina não oferece alimentos fritos somente assados e isso faz com que sejam alimentos de melhor consumo para a saúde, pois os alimentos fritos são prejudiciais podendo causar doenças como gastrite e enxaqueca que podem prejudicar a concentração dos alunos. A escola possui um cardápio elaborado por uma nutricionista onde encontramos alimentos de boa qualidade e com nutrientes balanceados para o consumo de uma dieta com carboidratos (energia) e proteínas para complementar a dieta diária recomendada. Em busca de uma alimentação saudável a escola não

vende frituras, refrigerantes, salgadinhos ou doces, e assim oferecem alimentos mais saudáveis como sanduíche natural, assados, sucos ou barras de cereal, bolos de cenoura, cookies de fibras (linhaça ou aveia).

Os educadores devem ensinar os alunos a optarem pelo melhor, instruindo sobre os efeitos que cada tipo de alimento pode causar ao organismo, visando evitar, por exemplo, que um alimento menos nutritivo se transforme na principal refeição da criança. Sendo assim, há necessidade de desenvolver programas de educação nutricional que envolva escolares e seus familiares, além de orientação e treinamento para os cozinheiros das cantinas, com vistas a selecionar tipos de preparações mais saudáveis para o grupamento de alunos, como por exemplo, a inclusão de alimentos com menor conteúdo de gorduras, açúcares e sal.

### **2.2.3 OBESIDADE INFANTIL**

A obesidade não é mais apenas um problema estético, que incomoda por causa da “zoação” dos colegas, o excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto. Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta. As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar entre outros. As pessoas dizem que crianças obesas ingerem grande quantidade de comida, esta afirmativa nem sempre é verdadeira, pois em geral as crianças obesas usam alimentos de alto valor calórico que não precisa ser em grande quantidade para causar o aumento de peso. Tem-se observado um aumento da prevalência de obesidade, o qual está estritamente relacionado com mudanças no estilo de vida, outros tipos de brincadeiras, mais tempo frente à televisão e jogos de computadores, maior dificuldade de brincar na rua pela falta de segurança e nos hábitos alimentares com maior apelo comercial pelos produtos ricos em carboidratos simples, gorduras e calorias, maior facilidade de fazer preparações ricas em gorduras e calorias e menor custo de produtos de padaria (SILVA E NUNES, 2011).

Existem vários métodos de diagnósticos para classificar o indivíduo em obeso e sobrepeso. O índice de massa corporal (IMC, peso/estatura) é bastante utilizado em estudos clínicos. A definição de obesidade é muito simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. O visual do corpo é o grande elemento a ser utilizado. O ganho de peso na criança é acompanhado por aumento de estatura e aceleração da idade óssea. No entanto, depois o ganho de peso continua, e a estatura e a idade óssea se mantêm constantes. A puberdade pode ocorrer mais cedo, o que acarreta altura final diminuída, devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento. A obesidade, já na infância, está relacionada a várias complicações, como também a uma maior taxa de mortalidade. E, quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior é a chance das complicações ocorrerem, assim como mais precocemente a quantidade de perda de peso recomendada e o cronograma para determinar esta perda poderão variar, dependendo do grau de obesidade e da natureza e gravidade das complicações. A criança e o adolescente tendem a ficarem obesos quando sedentários, e a própria obesidade poderá fazê-los ainda mais sedentários. A atividade física, mesmo que espontânea, é importante na composição corporal, por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose e a obesidade. Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e manias alimentares) e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, auto-estima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico). (MELLO, LUFT e MEYER. 2004)

Dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver obesidade, tanto na infância quanto na vida adulta. Quando as crianças são obrigadas a comer tudo o que é servido, elas podem perder o ponto da saciedade. Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, balanceados, com nutrientes adequados e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis. As iniciativas de prevenção à obesidade são mais eficazes, provavelmente se forem iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência. Deve haver um esforço significativo no sentido de direcioná-las à prevenção da obesidade já na primeira década de vida. É muito



importante que seja incorporado ao currículo formal das escolas, em diferentes séries, o estudo de nutrição e hábitos de vida saudável, pois neste local e momento é que pode começar o interesse, o entendimento e mesmo a mudança dos hábitos dos adultos, por intermédio das crianças e dos adolescentes. A maioria das recomendações deve ser seguida por toda a família, sendo os indivíduos obesos ou não. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas. (SILVA E NUNES, 2011)

A escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, pois as crianças fazem pelo menos uma refeição nas escolas, possibilitando um trabalho de educação nutricional, além de também proporcionar aumento da atividade física. A merenda escolar deve atender às necessidades nutricionais das crianças em quantidade e qualidade e ser um agente formador de hábitos saudáveis (BONFLEUR e OSSUCCI, 2011).

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA**

#### **3.1 LOCAL DA PESQUISA**

Este trabalho foi realizado na Escola Adventista de Foz do Iguaçu PR, com 39 alunos da 7ª série do ensino fundamental período matutino, dos quais 18 são meninos e 21 são meninas.

#### **3.2 TIPO DE PESQUISA**

Esse tipo de pesquisa é qualitativa do tipo estudo de caso, as metodologias qualitativas têm despertado grande interesse dos pesquisadores em educação. De acordo com Bogdan e Biklen (1982), a pesquisa qualitativa define-se de acordo com cinco características básicas:

O Estudo de Caso é um dos tipos de pesquisa qualitativa que vêm ganhando crescente aceitação na área da educação, pois é uma categoria de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa profundamente. Pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida, como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa ou uma unidade social. Visa conhecer o seu “como” e os seus “porquês”, evidenciando a sua unidade e identidade própria. É uma investigação que se assume como particularista, debruçando-se sobre uma situação específica, procurando descobrir o que há nela de mais essencial e característico. Trata-se de um tipo de pesquisa que tem sempre um forte cunho descritivo. O pesquisador não pretende intervir sobre a situação, mas dá-la a conhecer tal como ela lhe surge. Para tanto, pode valer-se de uma grande variedade de instrumentos e estratégias. No entanto, um estudo de caso não tem que ser meramente descritivo. Pode ter um profundo alcance analítico, pode interrogar a situação. Pode confrontar a situação com outras já conhecidas e com as teorias existentes. Pode ajudar a gerar novas teorias e novas questões para futura investigação. Neste trabalho o tipo de pesquisa feita ajudou a analisar as informações que cada aluno tem com relação à tabela nutricional, pois esta se encontra no cotidiano da vida de cada um e muitas vezes não percebemos sua importância em nosso meio. Portanto o estudo de caso com esses alunos obteve informações para saber o seu grau de conhecimento e ao

mesmo tempo orientar ao conhecimento para saber por que se faz necessário à leitura da tabela nutricional de cada alimento de consumimos. (MARTINS, 2002).

### **3.3 TÉCNICAS DE PESQUISA**

Os estudos de caso podem e devem ter uma orientação teórica bem vinculada, que sirva de suporte à formulação das respectivas questões e instrumentos de recolhimento de dados e guia na análise dos resultados. A teoria foi necessária para orientar a investigação. Ajudar responder questões como: quais coisas observamos? que dados colhermos? que perguntas fazemos? que tipos de categorias construirmos? Para que os alunos pudessem ter o conhecimento do conteúdo a ser abordado foi necessário aplicar aulas contendo informações sobre a Tabela de Composição Nutricional dos alimentos, além de abordados diversos temas.

### **3.4 COLETA DOS DADOS**

A coleta de dados foi realizada através de um questionário que foi aplicado aos alunos para saber o seu grau de conhecimento quanto à tabela composição nutricional. Foram ainda coletados os dados pessoais dos alunos, como peso, altura e idade, para discussão posterior sobre o índice de massa corporal (IMC). Também foi realizado um levantamento dos alimentos vendidos na cantina da escola através de uma pesquisa com as merendeiras.

#### **3.4.1 QUESTIONÁRIO**

Para obter as informações necessárias do conhecimento que os alunos tinham em relação à tabela de composição nutricional foi elaborado e aplicado um questionário aos alunos, com seis questões (em anexo). Foram incluídos no questionário perguntas para obtenção de dados como: peso, altura e idade. Com estes dados foram calculados os índices de massa corporal (IMC) dos alunos e comparados com a Tabela 3.

**Tabela 3 - Índice de Massa Corporal**

	<b>Situação</b>
Abaixo de 17	Muito abaixo do <i>peso</i>
Entre 17 e 18,49	Abaixo do <i>peso</i>
Entre 18,5 e 24,99	<i>Peso normal</i>
Entre 25 e 29,99	Acima do <i>peso</i>
Entre 30 e 34,99	<i>Obesidade I</i>
Entre 35 e 39,99	<i>Obesidade II (severa)</i>
Acima de 40	<i>Obesidade III (mórbida)</i>

### **3.4.2 LEVANTAMENTO DE DADOS NA CANTINA**

A escola possui uma cantina com venda de diversos alimentos, para isso foram coletados dados com as merendeiras de todos os produtos vendidos para obter informações se os alimentos são saudáveis ou prejudiciais à saúde. As perguntas foram feitas diretamente para uma merendeira e um merendeiro, os dados coletados foram apenas o nome dos produtos que são vendidos na cantina.

### **3.4.3 CONHECIMENTO DOS ALUNOS QUANTO A TABELA NUTRICIONAL**

A forma utilizada para avaliar o conhecimento sobre o grau de conhecimento dos alunos quanto à tabela de composição nutricional foi à leitura dos rótulos de alimentos. Para tal, foi solicitado aos alunos a organização de uma coletânea de informações nutricionais com rótulos de alimentos industrializados e consumidos por

eles. Os alunos trouxeram para sala diferentes rótulos de diferentes alimentos, permitindo assim a identificação da tabela de composição nutricional, dos nutrientes, das porções, entre outras observações. Também foram disponibilizadas noções básicas de nutrição, destacando as atitudes alimentares diárias, melhorando assim sua qualidade de vida.

### **3.5 ANÁLISE DOS DADOS**

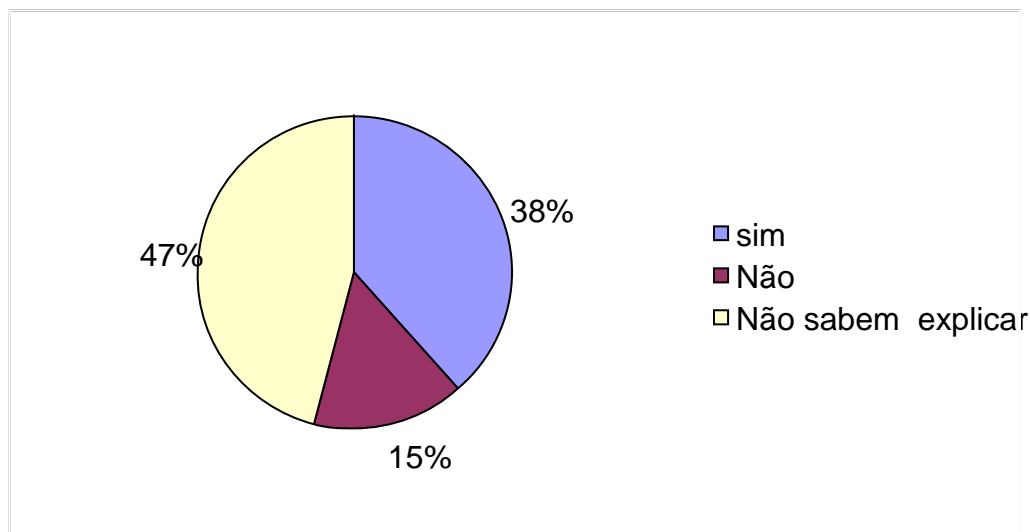
Após a obtenção dos dados com os questionários e as informações com as merendeiras, os resultados foram avaliados, conclusões foram destacadas e melhorias puderam ser propostas para uma melhor seleção nas escolhas dos alimentos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa desenvolvida a aplicação do questionário foi importante para saber qual o grau de conhecimento que os alunos tinham referente ao assunto e qual a importância que eles dão a alimentação mais saudável como os lanches que trazem de casa ou compram na cantina. Também foi possível avaliar a qualidade dos alimentos oferecidos a os alunos na cantina.

### 4.1 RESULTADO DO QUESTIONÁRIO

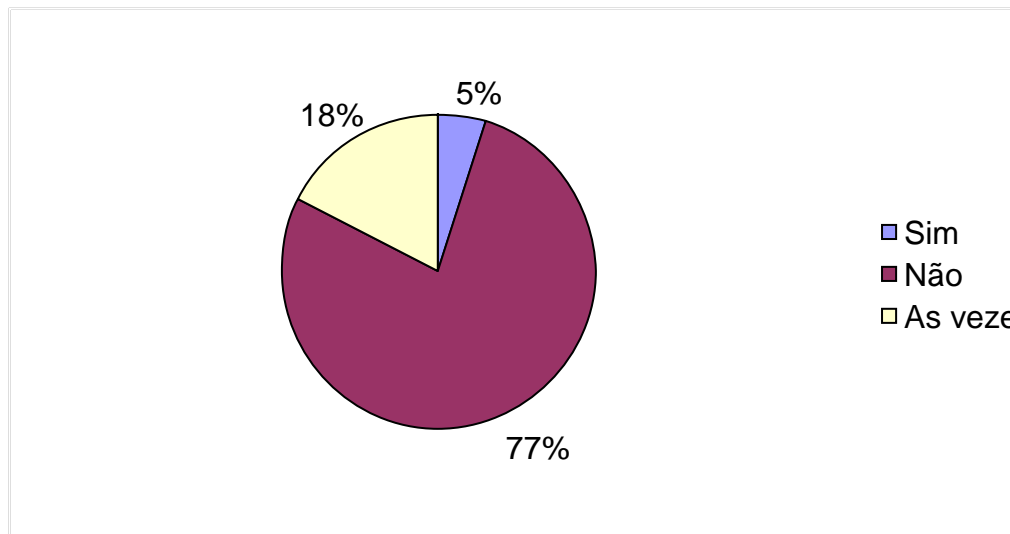
Com o questionário notou-se que a grande maioria dos alunos não tinha muito conhecimento da tabela nutricional. Os resultados da pergunta 1 do questionário pode ser visualizado no Gráfico 1



**Gráfico 1 –Você sabe o que é a Tabela de composição Nutricional dos alimentos? Explique?**

Pode-se observar no Gráfico 1 que 38% sabem o que é a Tabela de composição Nutricional, mas também observa-se que 47% não sabem explicar, logo não conseguem esclarecer o significado de todos os itens destacados. Apenas 15% responderam que desconhecem o assunto.

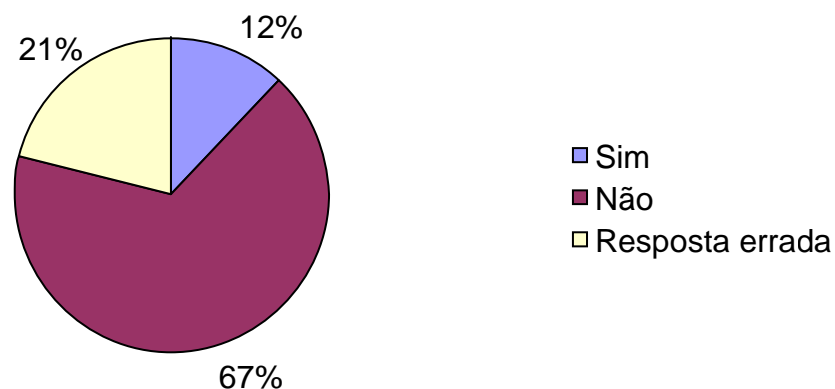
Os resultados da pergunta 2 do questionário está apresentado no Gráfico 2.



**Gráfico 2 –Você costuma ler a tabela de composição nutricional dos alimentos antes de comprar ou consumir?**

A grande maioria dos alunos (77%), não costuma ler a tabela de composição nutricional dos alimentos antes de comprar. Resultado que pode indicar que a falta de conhecimento do assunto, pode levar ao desinteresse dos alunos na leitura da tabela de composição nutricional.

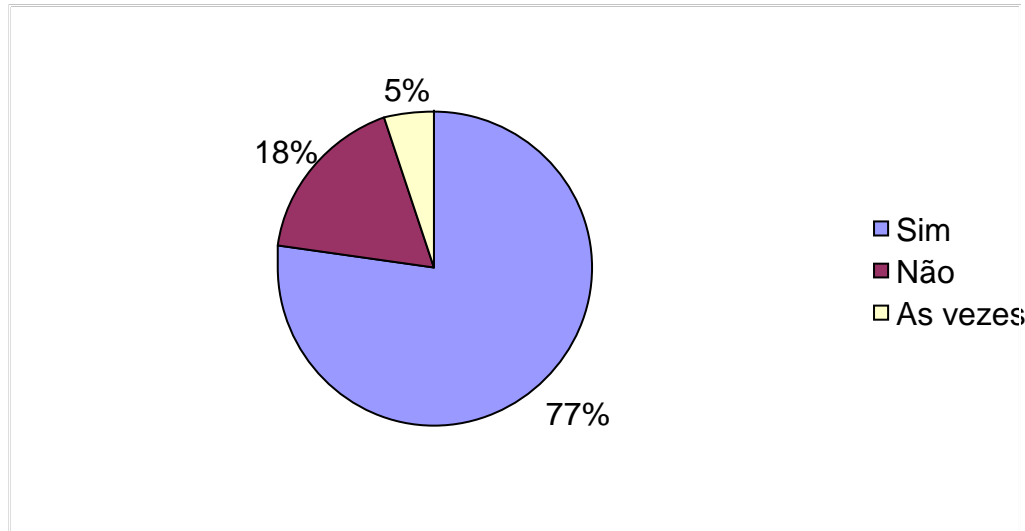
No Gráfico 3 verifica-se o resultado da pergunta 3 do questionário aplicado aos alunos.



**Gráfico 3 Você sabe quantas calorias precisamos ingerir por dia?**

No Gráfico 3 observa-se que 67% desconhecem sobre o assunto indagado, apenas 12% responderam que sabem quantas calorias necessitam diariamente.

Os resultados da pergunta 4 está expresso no Gráfico 4.

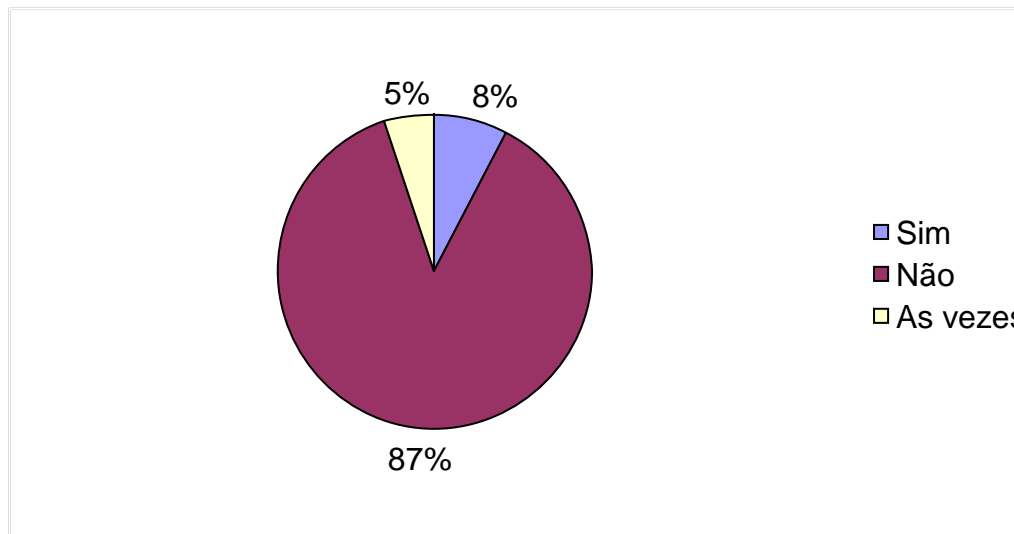


**Gráfico 4 Você pratica alguma atividade física? Qual?**

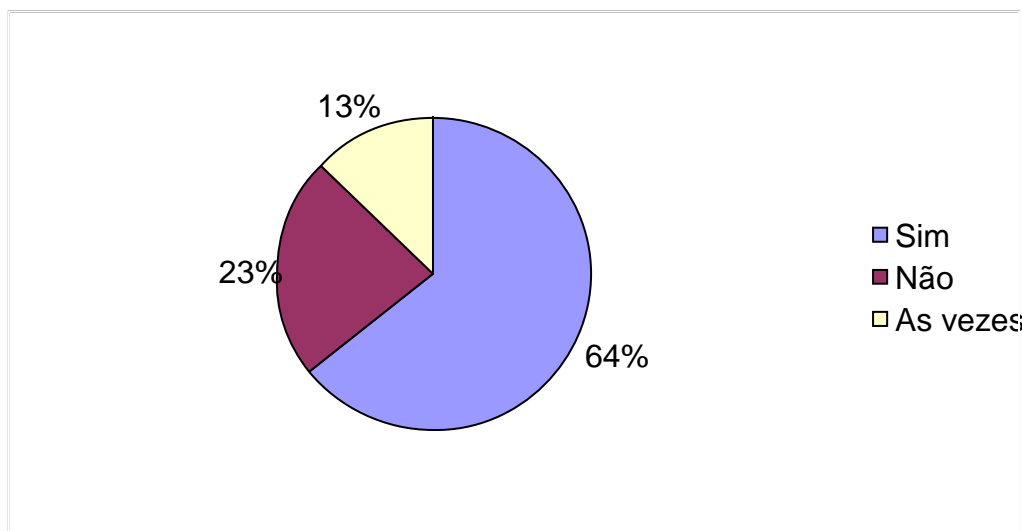
No Gráfico 4 verifica-se que 77% praticam atividades físicas, como natação, vôlei, ciclismo, caminhada, futebol até mesmo academia. Este resultado foi obtido tanto para as meninas como os meninos. Resultado muito importante apesar de ser observado que na verdade os alunos não pensam na atividade física como forma de vida saudável e sim mais para ter um corpo perfeito, mas o importante é que já estão procurando fazer atividades físicas.

Os resultados das perguntas 5 e 6 estão expressos pelo Gráfico 5 e 6.





**Gráfico 5** Você traz lanche de casa? O que?



**Gráfico 6** –Você compra lanche na cantina? O que?

Com os resultados obtidos, verifica-se no Gráfico 5 que 87%, a grande maioria dos alunos não traz lanche de casa sendo que 64% compram na cantina. Este fato pode ter sido observado pelo fato de ser uma escola particular onde a maioria tem poder aquisitivo acessível para poder comprar lanche, sendo um ponto positivo, pois ao optarem por comprar na cantina torna-se mais saudável, pois os lanches oferecidos pela cantina são de boa qualidade para uma dieta saudável

Com a análise dos resultados constatou-se que a maioria dos alunos não souberam explicar o que significa a tabela de composição nutricional, muitos até sabem que é uma tabela que vem nas embalagens dos alimentos, mas não conseguem esclarecer o significado real de ali se encontrar. Portanto a dinâmica

feita com os alunos com os rótulos que cada um trouxe de casa foi de grande importância para explicar corretamente o modo de ler os rótulos, com isso os alunos passaram a entender melhor o significado de cada parte da tabela nutricional como quantidade por porção, valores diários de referência, nutrientes e calorias. Muitos alunos tinham informações erradas sobre as porções indicadas nas embalagens, assim foi fazer esclarecimentos e ainda incentivá-los a buscar sempre informações antes da compra dos alimentos.

#### **4.2 CÁLCULO DO IMC DOS ALUNOS**

Após a dinâmica dos rótulos foi feita uma análise com cada aluno para calcular seu IMC, o que teve um grande significado para eles, pois despertou a atenção para saber se cada um estava com o índice de massa corporal normal ou não. Com os cálculos obtidos de cada um verificou-se que dos 39 alunos, 28 tem peso normal, 7 estão baixo do peso e 4 estão muito abaixo do peso, com isso concluiu-se que nessa turma os alunos não apresentam problemas com obesidade e poucos apresentaram problemas de baixo peso.

Na tabela 4 estão os resultados do IMC dos 39 alunos avaliados.

**Tabela 4** Resultados dos cálculos do IMC dos alunos avaliados.

<b>ALUNOS</b>	<b>IMC</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>
1	19,72	Normal
2	20,55	Normal
3	20,70	Normal
4	18,02	Abaixo do peso
5	19,23	Normal
6	18,42	Abaixo do peso
7	15,98	Muito abaixo do peso
8	19,23	Normal
9	16,56	Muito abaixo do peso
10	16,01	Muito abaixo do peso
11	15,62	Muito abaixo do peso
12	17,62	Abaixo do peso
13	17,22	Abaixo do peso
14	18,48	Abaixo do peso
15	20,20	Normal
16	23,23	Normal
17	19,48	Normal
18	20,03	Normal
19	17,74	Abaixo do peso
20	19,60	Normal
21	18,51	Normal
22	19,95	Normal
23	19,92	Normal
24	20,19	Normal
25	18,68	Normal
26	17,63	Abaixo do peso
27	18,73	Normal
28	21,79	Normal
29	20,83	Normal
30	23,43	Normal
31	19,92	Normal
32	21,72	Normal
33	22,51	Normal
34	24,75	Normal
35	18,72	Normal
36	23,50	Normal
37	19,53	Normal
38	18,72	Normal
39	21,77	Normal

## 4.2 RESULTADOS DOS ALIMENTOS VENDIDOS NA CANTINA

Os alimentos que são vendidos na cantina possuem valor nutritivo e essencial para o desenvolvimento dos alunos, são alimentos assados e não fritos, a cantina também não vende refrigerantes, salgadinhos e bolachas que são considerados alimentos prejudiciais à saúde se consumidos diariamente por adolescentes.

A Tabela 5 representa os alimentos vendidos na cantina e o valor nutricional como carboidratos e proteínas que são essenciais para o desenvolvimento e os prejudiciais como o sódio, que não é recomendado consumir grande quantidade.

**Tabela 5– Composição nutricional dos alimentos vendido na cantina da escola. Quantidade por porção de 100g ou 200 ml**

<b>Alimentos</b>	<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
Suco de laranja natural	110	2	2
Suco de lata	155	1	8
Bolo de cenoura	223	7	40
Bolo de chocolate	218	7,2	53
Pão de queijo	363	5,1	103
Pastel assado	188	6,10	108
Pão de batata	280	13	203
Torta de palmito	194	5,6	245
Esfiha	130	4,7	272
Barra de cereal	87	1,3	28
Sanduíche natural	251	10,5	89

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO – (2011)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento das atividades com os adolescentes proporcionou momentos de discussões e reflexões relevantes. O interesse demonstrado pelos alunos sugere que, embora esta fase da vida de escolhas corretas da alimentação possa ser muito conflituosa, adolescentes também são capazes de participar ativamente quando estimulados.

A escola representa o espaço apropriado para tais discussões, promovidas por meio da aproximação e de laços de confiança que podem ser desenvolvidos quando os alunos sentem-se seguros para falar de seus próprios hábitos alimentares de forma descontraída, sem preconceitos. Tais discussões realizadas no ambiente escolar e estendidas ao ambiente familiar por meio de ações que encorajem para a mudança do hábito alimentar do adolescente e para a prática de atividades físicas é que poderão resultar positivamente para a superação de hábitos alimentares inadequados, uma vez que os adolescentes costumam ingerir várias refeições durante o dia com consumo de alimentos altamente calóricos em diversos lanches que fazem.

Após ser aplicado o questionário verificou-se que os alunos em sua maioria não possuem muito conhecimento sobre a tabela nutricional ou não se importam em ler os rótulos antes da compra dos alimentos. Também foi observado que a maioria dos alunos avaliados praticam atividade física e que sua merenda escolar tem boas fontes de nutrientes e são saudáveis.

A utilização das informações nutricionais dos rótulos dos alimentos como instrumento pedagógico, despertou nos alunos a percepção da necessidade e importância de se fazer essa leitura e ter mais vontade no aprendizado, visto que, muitos não sabiam explicar claramente o significado da tabela nutricional. Não houve uma mudança radical nos hábitos a partir das aulas dadas, mas é sabido que hábitos não se mudam de um dia para o outro, mas é vital que haja um ponto de partida, uma tomada de consciência, e isso ocorreu.

Analisando os resultados obtidos, observou-se que baseado nos temas estudados o conhecimento adquirido foi bastante satisfatório. Estas aulas propiciaram abordagem e conhecimento científico, esclarecendo que há uma necessidade por parte de crianças e adolescentes em conhecer o valor nutricional

dos alimentos, pois assim desde cedo podem aprender a forma correta de se alimentar a partir da escolha dos seus alimentos.

Neste trabalho, foi possível observar que a leitura das informações nutricionais dos rótulos permitiu ao aluno uma análise crítica de seus hábitos alimentares, pois muitos passaram a entender o real significado das calorias, suas exatas porções e os nutrientes que fazem bem ou mal a saúde, possibilitando inclusive uma melhor reflexão do tema.

## REFERÊNCIAS

**Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA.** Disponível em <[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)> Acesso dia 26 de janeiro de 2011.

**ANVISA - Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de Alimentos - 2º Versão / Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005.** Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/resolucoes.htm>>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2011.

BONFLEUR, Maria Lúcia. OSSUCCI, Rosana do Rosário. **HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA.** Disponível em <[www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2521-8.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2521-8.pdf)> Acesso dia 21 de fevereiro de 2011.

EISENSTEIN, Evelyn. COELHO, Carla Santa Cruz. COELHO, Simone Cortes. COELHO, Maria Auxiliadora Santa Cruz. **Nutrição na Adolescência.** Jornal de Pediatria. Vol. 76, Supl.3, Ano 2000.

GONSALVES, Paulo Eiró. **Maus Hábitos Alimentares.** São Paulo: Editora Agora, 2001.

MARTINS, Maria Alice Hoffmann. **Metodologia da Pesquisa.** Disponível em <<http://mariaalicehof5.vilabol.uol.com.br/>> Acesso em 11 de fevereiro de 2011. Ano 2002.

MARCONDES Beatriz; MENEZES Gilda; TOSHIMITSU Thaís. **Como usar outras linguagens na sala de aula.** São Paulo – SP: Editora Contexto, 2002.

MASCARENHAS, Jean Márcia Oliveira. SANTOS, Juliana Cantalino dos Santos. **Avaliação da Composição Nutricional dos Cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe-BA.** Feira de Santana – BA. Ano 2006.

MELLO Elza D. de, LUFT Vivian C., MEYER Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Ano 2004.** Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf>> Acesso em 26 de janeiro de 2011.

MONTEIRO R.A.; COUTINHO J.G.; RECINE E. **Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por freqüentadores de supermercados em Brasília, Brasil.** Rev Panam Salud Publica. 2005;18(3):172-177. [http://journal.paho.org/?a\\_ID=174&catID=](http://journal.paho.org/?a_ID=174&catID=).

NOGUEIRA, Karenine Vieira. **PBL: ALTERNATIVA OU COMPLEMENTO** Disponível em <<http://www.revistademedicina.ufc.br/v40/v407.htm> > Acesso dia 09 de fevereiro de 2011.

PINHEIRO, Flávia de Abreu. **Dicas da Tabela Nutricional.** Artigo disponível em <<http://www.duduxo.com.br/dicas/tabela-nutricional.htm>> acesso dia 23 de janeiro de 2011.

SILVA, E.M.R.A.; SCHIMIN, E.S. **Informações nutricionais dos rótulos: um recurso didático no estudo da composição química da célula.** Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1084-4.pdf?PHPSESSID=2009080609120817>> Acesso em 17 de fevereiro de 2011.

SILVA, Ivana; NUNES, Cássia. **Obesidade Infantil e na Adolescência.** Disponível em <<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>> Acesso dia 12 de janeiro de 2011.

**Tabela Brasileira de Composição de Alimentos -TACO.** Disponível em <[www.unicamp.br/nepa/taco](http://www.unicamp.br/nepa/taco)> Acesso dia 24 de janeiro de 2011.

TRIVINOS, Augusto. **Introdução à Pesquisa em ciências Sociais: A Pesquisa Qualitativa em Educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

**Valor nutricional dos alimentos.** Disponível em <[http://emedix.uol.com.br/dia/ali015\\_1f\\_diversos.php](http://emedix.uol.com.br/dia/ali015_1f_diversos.php)> Acesso e dia 23 de janeiro de 2011.

VITOLO, M. R. BAÚ, A. C. PEDROSO, M. B. **Prevalência de Obesidade e Hábitos Alimentares entre Crianças Participantes de um Programa Social.** Rev. Nutr., São Paulo, Nº 77, Mar./Abr., 2006. p. 50-54.

**Valor Nutricional.** Disponível em:< <http://www.tabelanutricional.com.br>> Acesso dia 25 de fevereiro de 2011



**APÊNDICE****APÊNDICE A – Questionário com alunos da 7ª série****QUESTIONÁRIO****Nome:** \_\_\_\_\_**Idade:** \_\_\_\_\_**Altura:** \_\_\_\_\_**Peso:** \_\_\_\_\_

1. Você sabe o que é a Tabela Nutricional dos Alimentos? Explique

---

---

---

2. Você costuma ler a tabela nutricional dos alimentos antes de comprar ou consumir?

---

---

3. Você sabe quantas calorias precisamos ingerir por dia?

---

---

4. Você pratica alguma atividade física? Qual?

---

---

5. Você traz lanche de casa? O que?

---

---

6. Você compra lanche na cantina? O quê?

---