



CONSCIENTIZAÇÃO PARA LEITURA DE RÓTULOS E MELHORES ESCOLHAS ALIMENTARES COM TEMA DA PÁSCOA EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Ana Claudia Garda¹

Andressa Damin²

Franciele Camara³

Marilei de Fátima da Silva⁴

Viviane Neusa Scheid⁵

Sabrinne Luana Colling⁶

Thaiane Rios⁷

Elis Carolina de Souza Fatel⁸

Resumo: A rotulagem nutricional dos alimentos é o meio de transmitir informações do produtor para o consumidor, possibilitando escolhas alimentares mais saudáveis (MARINS; JACOB, 2015). No Brasil, o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados, foi aprovado em 2002 pela ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, para determinar as informações nutricionais obrigatórias a serem veiculadas nos rótulos de alimentos. Em função do chocolate ser um importante ponto de dúvida da população quanto a sua constituição, a leitura dos rótulos se destaca como meio de esclarecer estas dúvidas. Deste modo o presente estudo teve como objetivo orientar e estimular os participantes para a leitura e interpretação correta dos rótulos dos alimentos, e incentivo à hábitos e escolhas alimentares saudáveis e também ressaltar sobre os benefícios do Cacau. A ação de educação alimentar e nutricional foi realizado no Restaurante Universitário (RU) da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. A campanha apresentou como Slogan “O que você come na Páscoa realmente é chocolate?”

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, garda.ana@gmail.com.

² Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, andressadamin18@gmail.com.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, francamara85@gmail.com.

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, marileisilva33@gmail.com.

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, vivianescheid8@gmail.com.

⁶ Nutricionista pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza e Responsável Técnica de Unidade de Alimentação em Nutrição em Realeza, sabrinnecolling@hotmail.com.

⁷ Acadêmica do Curso de Nutrição, UFFS, Campus Realeza, thaianerios2@gmail.com.

⁸ Professora, Doutora, do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza, elis.fatel@uffs.edu.br.



Conheça o que você come! #Leiaorótulo”. Para tal foi confeccionada uma cesta de Páscoa composta por diversos tipos de chocolates totalizando 6.079 kcal, a qual ficou exposta no refeitório do RU, no período de 23 à 29 de março de 2018, para que os comensais pesquisassem os rótulos dos produtos contidos, e assim dar sua opinião em relação a quantidade de quilocalorias presentes na soma de todos os produtos, sendo esta dinâmica um incentivo para o hábito da leitura de rótulos. Para o voto, elaborou-se uma ficha de votação solicitando o preenchimento de nome, telefone e quilocalorias da cesta. Após, todas as participações foram tabuladas em uma planilha no software Microsoft Excel®2016. O candidato que apresentou maior proximidade ao valor total de quilocalorias da cesta de Páscoa foi o ganhador da mesma. A campanha contou com a participação de 234 pessoas. A cesta possuía chocolates com concentrações de 40%, 53%, 60% e 70% de cacau, chocolate ao leite e branco. No entanto, observou-se, que uma quantia significativa da população participante (18,38%) não obtinha o mínimo de conhecimento sobre a quantidade de quilocalorias presente nos alimentos contidos na cesta, visto que estes sugeriram que na cesta havia acima de 10.000 Kcal, no qual o baixo grau de conhecimento nutricional e o reduzido hábito de realizar a leitura dos rótulos condicionaram em algumas opiniões inapropriadas do quantitativo energético dos alimentos propostos. Às opiniões das pessoas apresentaram como média 9909,87 kcal, havendo grande diversidade de respostas, sendo que as com maiores valores sugerido foram 76.860 Kcal, 82.000 Kcal e 90.500 Kcal, e os menores valores foram 700 Kcal, 905 Kcal e 1300 Kcal. A ganhadora da cesta, que mais se aproximou ao valor real de quilocalorias, fez os cálculos e sugeriu que a cesta continha 6.121 Kcal. Verificou-se, que em sua maioria, às pessoas portadoras de alguma restrição alimentar apresentaram maior hábito de leitura de rótulos, Ademais, grande parte dos comensais não possui conhecimento sobre os benefícios do cacau, presente principalmente no chocolate.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional. Cacau. Educação alimentar e nutricional.

Categoria: Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral