



Carina Leite,  
Coordenadora do curso  
de Nutrição

Reprodução



## A influência das embalagens nos hábitos alimentares infantis

Há muito tempo que as embalagens de alimentos deixaram de ter a mera função de armazenamento, proteção ou conservação. Com o desenvolvimento de técnicas de marketing e publicidade, a embalagem se tornou uma das maiores armas de venda de produtos alimentícios, com foco no público infantil, que se apresenta como o mais vulnerável ao apelo promocional dos alimentos, como biscoitos, refrigerantes e produtos semiprontos e industrializados. Essas más escolhas podem acabar gerando um desequilíbrio nutricional, não só durante a infância, mas também na idade adulta.

Dessa forma, "A influência das embalagens de alimentos industrializados e a formação dos hábitos alimentares infantis" foi o título da pesquisa da aluna Samanta Max de Sousa André, do curso de Nutrição, que foi orientada pela professora Cláudia Martins de Oliveira. A aluna realizou um estudo com 22 crianças de 6 a 10 anos, sendo 10 delas do sexo masculino e 12 do sexo feminino, matriculadas em uma escola particular de Natal (RN) no ano de 2015. A coleta dos dados foi realizada após autorização dos responsáveis por meio da assinatura do TCLE, utilizando um roteiro semiestruturado,



Samanta Max realizou estudo com 22 crianças

em que as categorias de alimentos foram divididas entre iogurtes e biscoitos, por apresentarem aspectos visuais bem elaborados nas embalagens.

Para a aluna, essa pesquisa tem uma grande importância tendo em vista o desejo de compra que as embalagens despertam nas crianças, levando os pais a comprarem produtos que não têm uma qualidade nutricional adequada, contribuindo para a ingestão de gorduras, açúcares, calorias e pouca fibra. "É de total importância que os pais controlem a ingestão de alimentos considerados de má qualidade nutricional, estimulem e conscientizem seus filhos sobre alimentos adequados para uma boa nutrição", destacou.

### Confira os principais resultados do estudo:

84,4% das crianças entrevistadas afirmaram consumir biscoitos recheados e iogurtes como lanches

33% revelaram preferir biscoito recheado

31,11% demonstraram que os desenhos presentes nas embalagens é o que mais chamam atenção delas

42% afirmaram que os iogurtes em embalagens compartimentadas são mais chamativos aos olhos

48% afirmaram não ter um formato de embalagens preferido



## LANCHEIRA SAUDÁVEL

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), 15% das crianças do país estão na faixa do sobrepeso e obesidade, tornando a obesidade uma epidemia. O excesso de peso pode contribuir para o surgimento de várias doenças como diabetes, hipertensão e as dislipidemias. Os fatores que mais contribuem para o ganho de peso inadequado na infância são o estilo de vida sedentário, inclinação genética, distúrbios psicossociais e maus hábitos alimentares. Este último fator tem se mostrado o principal contribuinte para a obesidade infantil. O ganho excessivo de peso nem sempre está relacionado a uma grande quantidade de comida ingerida em uma refeição ou lanche, mas à má qualidade nutricional do alimento. Uma criança pode se alimentar de uma pequena quantidade, mas ingerir alimentos hipercalóricos e processados, que irão contribuir para o aumento excessivo de peso e consequentemente o surgimento de diversas doenças.

Diante desse contexto, e pensando em melhorar a alimentação desse público, as alunas Kivia Raissa Oliveira, Maeli da Silva Andrade, Zandra Lorena Coutinho de Melo, Heminelly Souza Barroso de Holanda e Maria Ozanira Dutra Borges, do curso de Nutrição, orientadas pela professora Anna Waleska Nobre Cunha de Medeiros, construíram a "Cartilha de Orientação



Alunas alertam para a má alimentação infantil

Infantil (Crianças de 5 a 12 anos) Como Montar Uma Lancheira Saudável", título do trabalho em pôster apresentado no XV CONIC. O conteúdo da cartilha foi baseado nas orientações do Novo Guia Alimentar da População Brasileira, publicado em 2014, enfatizando a recomendação de alimentos in natura ou minimamente processados.

Para alcançar o público-alvo e promover resultados, há o projeto de replicar e disponibilizar a cartilha nas Clínicas Integradas do UNI-RN. Além disso, as alunas planejam levar o material para salas de aula do ensino fundamental (anos iniciais) a fim de disseminar a importância da alimentação saudável. "Esperamos que essa cartilha incite a conscientização e promova uma melhora qualitativa na alimentação do seu público-alvo, bem como dos familiares dessas crianças e dos demais interessados", afirmam.

## TRABALHOS PREMIADOS

### COMUNICAÇÃO LIVRE

**1º** - Influência das Embalagens de Alimentos Industrializados na Formação dos Hábitos Alimentares Infantis – **Autora:** Samantha Max de Sousa André - **Orientadora:** Claudia Martins de Oliveira

**2º** - Estado Nutricional de Beneficiários do Programa Bolsa Família em Um Bairro da Zona Oeste da Cidade de Natal/RN – **Aluna:** Bárbara Luana de M. Aquino Trindade - **Orientadora:** Heleni Aires Clemente

**3º** - Potencial Ergogênico da Glutamina no Exercício Físico - **Autoras:** Ana Paula da Silva Ladeira, Hana de Freitas Quaresma e Anna Clara Tartari L. Vasco - **Orientadora:** Késsia Bezerra Medeiros

### PÔSTER

**1º** - Cartilha de Orientação Infantil (Crianças de 5 a 12 anos) Como Montar Uma Lancheira Saudável - **Autoras:** Kivia Raissa Oliveira, Maeli da Silva Andrade, Zandra Lorena Coutinho de Melo, Heminelly Souza Barroso de Holanda e Maria Ozanira Dutra Borges - **Orientadora:** Anna Waleska Nobre Cunha de Medeiros

**2º** - Identificação de Corantes Artificiais em Bebidas Industrializadas – **Autoras:** Maria Clara Souza Cruz, Camila Tereza de Souza Fernandes e Idênia Larissa da Silva Sena - **Orientadora:** Claudia Martins de Oliveira

**3º** - Aterosclerose: A Importância do Nutricionista na Prevenção e no Tratamento – **Autores:** Priscilla Bezerra Rafael, Cleia Lolola Lima, Maria Helena Bezerra da Silva, Diego Mendes B. G. Pereira e José Thiago da Silva – **Orientador:** Eduardo Henrique Cunha de Farias