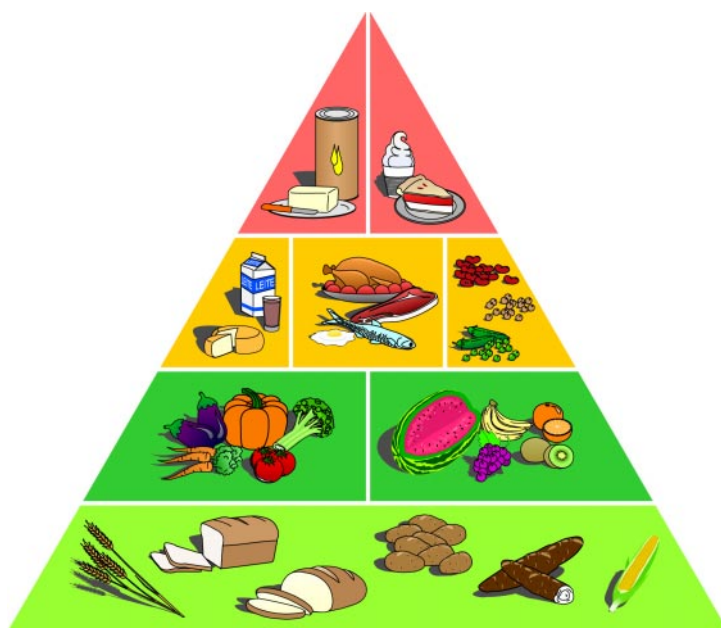


Manual para Escolas

A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis.



Peso Saudável

Elaboração Clarissa Hoffman Irala, Patrícia Martins Fernandez

Coordenação Elisabetta Recine

Brasília, 2001

Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição - Asa Norte cep 70910-900 nut@unb.br escolasaudavel@ieg.com.br

Todas as publicações e instrumentos do Projeto "A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis" fazem parte do programa de parceria da FUNSAUDE/ Departamento de Nutrição com o Departamento de Política de Alimentação e Nutrição da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde.

Sumário

| | |
|---|----|
| Introdução | 3 |
| Grupo de Alimentos e a pirâmide alimentar | 5 |
| Como utilizar a pirâmide dos alimentos no dia-a-dia das crianças? | 6 |
| Como integrar os conceitos de alimentação e nutrição com o peso saudável na escola? | 8 |
| Tópicos especiais em nutrição | |
| Riscos de dietas de emagrecimento antes do estirão de crescimento | 10 |
| Anemia ferropriva | 10 |
| Como ajudar a criança com excesso de peso | 11 |
| Alimentos diet e light | 11 |
| Informação Nutricional nos rótulos de alimentos | 12 |
| Bibliografia | 13 |

INTRODUÇÃO

Promoção da saúde

A promoção da saúde permite que as pessoas adquiram maior controle sobre sua própria qualidade de vida. Através da adoção de hábitos saudáveis não só os indivíduos mas também suas famílias e comunidade se apoderam de um bem, um direito e um recurso aplicável à vida cotidiana.

Baseado nesse conceito de integração entre grupos de indivíduos, a Organização Mundial da Saúde (1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque, a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, onde os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. Além disso, é na escola onde os programas de educação e saúde podem ter sua maior repercussão, beneficiando os alunos na infância e na adolescência. Nesse sentido, os professores e todos os demais profissionais devem tornam-se exemplos positivos para os alunos, suas famílias e para a comunidade na qual estão inseridos.

Alimentação saudável através da escola

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. A alimentação de todos os indivíduos deve obedecer as “Leis da Nutrição” descritas por Pedro Escudero. Segundo essas leis, deve-se observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições e, além disso, a harmonia entre eles e sua adequação nutricional. Uma alimentação que não cumpra essas leis pode resultar, por exemplo, em aumento de peso e/ou deficiências de vitaminas e minerais (Silva, 1998).

Para fortalecer o vínculo positivo entre a educação e a saúde, devemos promover um ambiente saudável melhorando a educação e o potencial de aprendizagem ao mesmo tempo que promovemos a saúde (Ministério da Saúde, 1999). Do conjunto de temas que podem compor esse ambiente promotor, a alimentação tem papel de destaque, pois permite que a criança traga as suas experiências particulares e exercite uma experiência concreta.

A formação e a adoção dos hábitos saudáveis deve ser estimulada na infância, pois é durante os primeiros anos de vida que são formados os hábitos, por exemplo, alimentares e de atividade física.

Problemas nutricionais na infância

Obesidade

A formação dos hábitos alimentares ocorre na primeira infância. Quando esses hábitos são formados de maneira incorreta, o risco da criança se tornar obesa na adolescência é de 75% e na vida adulta é de 40%. Assim, deve-se prevenir a obesidade tão logo a criança nasça, estimulando o aleitamento materno (Nóbrega, 1998).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN, 1989), existem 1,5 milhão de crianças obesas no Brasil, sendo que a prevalência é maior em meninas do que em meninos. As prevalências da obesidade nas regiões Sul e Sudeste se aproximam do dobro da observada na região Nordeste, ficando as regiões Norte e Centro Oeste em situação intermediária (Nóbrega, 1998). Em uma pesquisa realizada nas regiões Norte e Sul do País, esse quadro epidemiológico é confirmado com a prevalência de 4% de sobrepeso em crianças de 1 a 4 anos (Monteiro et al, 1996).

O excesso de peso deve ser identificado o quanto antes para evitar o aparecimento de problemas de saúde diversos além do risco de alteração da auto estima da criança. O diagnóstico deverá ser feito por um profissional de saúde, o qual irá avaliar a altura e o peso da criança e o seu desenvolvimento.

A obesidade infantil é um fator de risco para o aparecimento de várias doenças, como aumento da pressão arterial (Hipertensão), diabetes mellitus (excesso de açúcar no sangue) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue). É importante lembrar que muitas dessas doenças que há alguns anos atrás eram presentes apenas em indivíduos adultos ou idosos já começam a se apresentar em números alarmantes na população infantil (Francishi et al, 2000).

As crianças, a partir da idade escolar, começam a exercer uma autonomia crescente para decidir o que querem comer. Essa autonomia, se não estimulada em um ambiente saudável pode ser um dos fatores responsáveis pelo aumento considerável dos casos de obesidade infantil.

Não se pode esquecer o papel de destaque que a mídia exerce nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. É estimulado que para esses grupos, a alimentação deva ser composta de alimentos rápidos de preparar e fáceis de comer, como sanduíches, chocolates e refrigerantes. Uma pesquisa feita, no ano de 2000, em televisões abertas e a cabo, durante a programação infantil mostrou que 65% das propagandas de alimentos concentra-se nos ricos em açúcares e gorduras (Irala et al, 2000).

Adicionalmente, não se pode ignorar que as crianças se sentem pressionadas a comer os mesmos alimentos que os seus colegas. Esse fato assume grande importância para aquelas que levam os seus lanches para a escola, já que este momento é um evento social e o prazer de lanchar é associado à competição e comparação. Dessa forma, uma criança não aceitará levar de lanche para escola, por exemplo, frutas se todos os seus colegas levarem refrigerante e salgadinho de pacote. Neste contexto o que é estimulado dentro de sala de aula ou nos intervalos adquire um papel fundamental para que hábitos saudáveis sejam valorizados.

Desnutrição/Baixo peso

A desnutrição é uma das doenças de maior ocorrência no mundo em desenvolvimento, afetando todas as faixas etárias, sem distinção de sexo. Pode ser encontrada em quase todas as regiões do mundo, desde bolsões isolados em países ricos, especialmente em áreas de migração recente, até afetar praticamente toda a população de áreas menos desenvolvidas, em países em desenvolvimento. É mais que uma doença de caráter clínico, é uma enfermidade social e econômica (Nóbrega, 1998).

Em relação a desnutrição, dados da Unicef (1998) revelam que cerca de 55% das mortes infantis estão ligadas a essa deficiência. Além do efeito mais desfavorável, ou seja, a mortalidade, a desnutrição energético-protéica (DEP) agrava a evolução de outras doenças, prolonga o tempo de internação e resulta em seqüelas para o desenvolvimento mental (PNAN/MS, 2000).

Dentre vários efeitos que a desnutrição pode provocar, tem-se que crianças mal nutridas apresentam maior risco de morbidade e mortalidade, e atraso no desenvolvimento motor e mental. A desnutrição, além disso, potencializa os efeitos da infecção e contribui com mais da metade de todas as mortes de crianças abaixo de cinco anos de idade (Frongillo, 2001).

A identificação da desnutrição ou do baixo peso deve ser feita por profissionais de saúde. O tratamento também deve ser orientado por profissionais, pois é importante que a desnutrição e o baixo peso sejam tratados com o intuito de se promover a saúde e não simplesmente proporcionar um aumento no consumo de alimentos.

Diante desses problemas nutricionais apresentados, a escola passa a ser um dos eixos prioritários para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Assim, alguns conceitos e métodos de promoção da educação alimentar serão apresentados para auxiliar essas atividades no ambiente escolar.

Grupos de alimentos e a pirâmide alimentar

A Pirâmide dos Alimentos mostra como todas as pessoas devem escolher alimentos diariamente para uma dieta saudável. Além de ilustrar os seis grupos de alimentos, a Pirâmide contém na sua essência os três princípios - as Leis de Escudero - comentadas anteriormente:

- ▲ Variedade: corresponde a utilização de diversos tipos de alimentos durante o dia e durante cada uma das refeições. Quanto mais variado melhor;

- ▲ Moderação: cada grupo de alimento deve ser consumido em determinada quantidade, para que se evite carências nutricionais por excesso ou deficiência. Com este princípio não existe, para uma pessoa saudável, alimento proibido e sim aqueles que devemos ficar mais atentos à quantidade que é consumida;

- ▲ Equilíbrio: reúne os conceitos de variedade e moderação, respeitando a utilização de vários alimentos em quantidades adequadas à cada pessoa.

A pirâmide dos alimentos oferece, ainda, o número de porções que devemos escolher de cada grupo alimentar durante um dia. Essas porções são apresentadas em intervalo, já que cada pessoa, segundo a sua idade, peso, altura e grau de atividade física deve ingerir uma quantidade de porções de cada grupo alimentar.

Depois de conhecer os princípios da Pirâmide Alimentar, veja quais são os grupos de alimentos que a compõem e o número de porções que são recomendadas para crianças de 7-10 anos de idade.

Grupo dos cereais, massas, tubérculos e raízes (base da pirâmide)

Os pães, o arroz, o milho, a mandioca, os biscoitos salgados e a batata são exemplos de alimentos que compõem esse grupo e fornecem um nutriente chamado de **Carboidrato complexo**. Devem ser consumidos em maior quantidade diária, visto que oferecem a energia necessária para os processos fisiológicos do organismo e atividades motoras, como correr, andar e falar.

Grupos das hortaliças e frutas

Os alimentos desse grupo são importantes para a manutenção da saúde porque eles oferecem **fibras, vitaminas e minerais**. Os alimentos que fazem parte desse grupo são todas as frutas, vegetais e hortaliças como, por exemplo, cenoura, pequi, buriti, maçã, banana, mamão, entre outros. Cada um desses alimentos possuem diferentes vitaminas, minerais e fibras e, por isso, a combinação de todos eles assegura uma alimentação saudável.

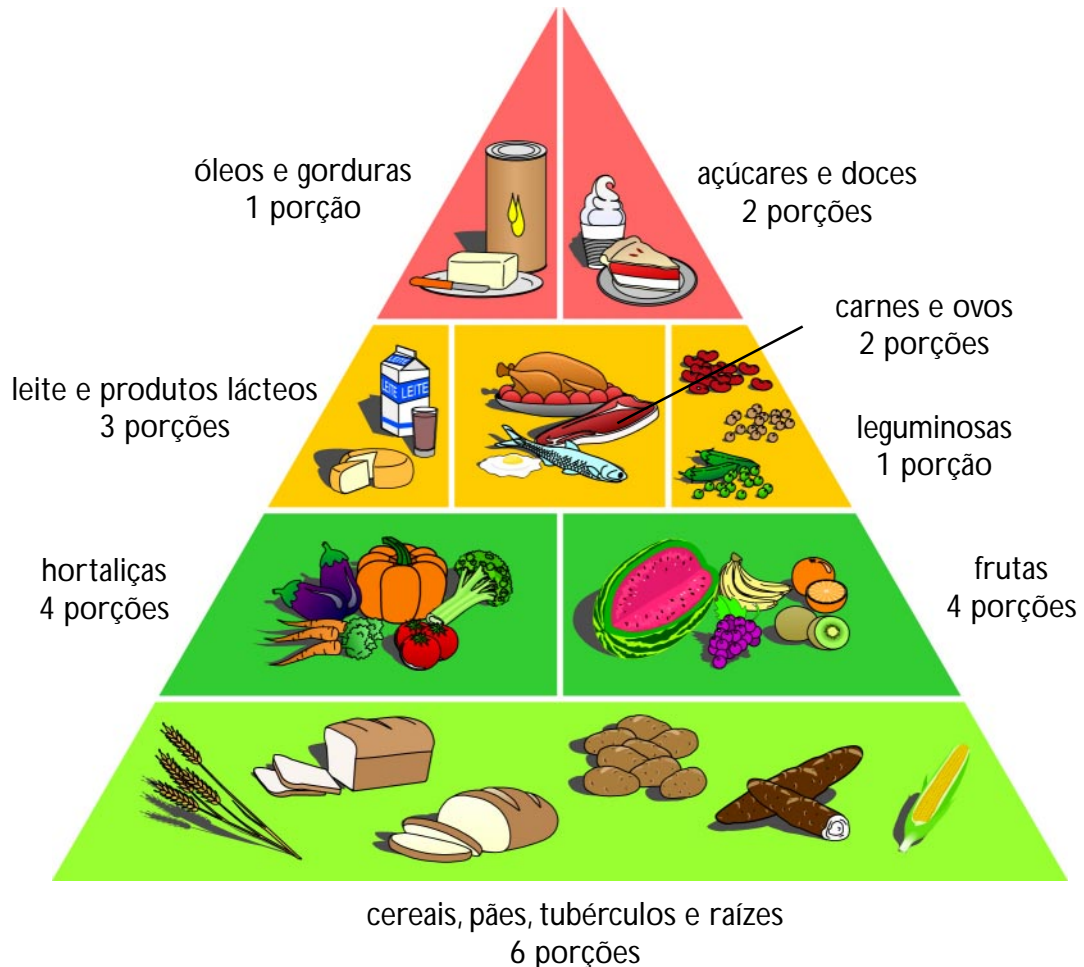
Grupo dos Leites e derivados, Carnes e ovos

Nesse grupo, todos os alimentos são ricos no nutriente chamado **proteína**. A proteína faz parte da composição dos tecidos celulares, sendo fundamental no crescimento e manutenção da pele, dos ossos, do cabelo, das unhas, etc. Exemplos de alimentos desse grupo são leite, queijo (mussarela, prato, ricota, etc), iogurtes, carne bovina, aves, peixes, ovos, feijão, ervilha e amendoim. Além disso, os leites e derivados também são ricos no mineral Cálcio, responsável pela sustentação dos ossos e contração dos músculos do corpo.

Grupo dos açúcares e gorduras (topo da pirâmide)

Os alimentos desse grupo como chocolate, doces, sorvetes são ricos em açúcar, também chamado de **carboidrato simples**. A margarina, óleos vegetais e gordura animal (manteiga, banhas) também fazem parte deste grupo alimentar por serem ricos em **gordura** e devem ser consumidos em menor quantidade em relação aos outros grupos. Isso porque esses alimentos, em excesso, contribuem para o aparecimento da obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, hipercolesterolemia e diabetes.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



Fonte: PHILIPPI, Sonia T., 2000

Como utilizar a pirâmide dos alimentos no dia-a-dia das crianças?

Como já foi dito as recomendações de porções dependem da necessidade de energia, que varia conforme idade, sexo e atividade física. Além disso, essas recomendações são feitas para atender todos os indivíduos saudáveis, variando de grupos etários. Por exemplo, o número de porções do grupo dos cereais, pães, etc para crianças de 0-2 anos é diferente do número para crianças de 7-10 anos. A seguir, serão apresentados exemplos de porções de cada grupo de alimentos, que podem ser utilizados não só pelas crianças, mas também por adolescentes, adultos e idosos.

Composição dos grupos e porções

A Tabela abaixo apresenta alguns exemplos de alimentos que representam uma porção de cada grupo da Pirâmide:

| Grupo Alimentar | Porção do Alimento |
|-------------------------------|--|
| Pães, cereais, arroz e massas | 1 fatia de pão de forma 1/2 pão francês ou similar 2-4 biscoitos sem recheio 1/2 xícara de cereal matinal 1 pedaço pequeno de bolo sem cobertura 1/2 xícara de feijão (sem caldo) 1/2 xícara de arroz ou macarrão cozido |
| Frutas | 1 unidade média 1 fatia média 1/2 xícara de fruta picada |
| Vegetais e hortaliças | 1 xícara de folhosos crus 1/2 xícara cozidos ou picados crus |
| Laticínios | 1 xícara de leite ou iogurte 2 fatias finas de queijo |
| Carnes | 1 bife, 3 colheres de carne moída/picada 1 posta de peixe 1 pedaço frango |
| Gorduras e açúcares | Deve-se usar com moderação São adicionados no preparo dos pratos |

Para facilitar o entendimento do uso das porções na alimentação diária da criança, veja o seguinte exemplo:

Ana tem 10 anos e consumiu no seu almoço, as seguintes quantidades de alimentos:

1/2 xícara de arroz e feijão

1 bife pequeno

1/2 xícara de cenoura cozida

1 fatia de melão.

| Grupo de alimentos | Quantas porções consumiu? | Recomendação diária | Quantas porções restam no dia? |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Pães, cereais, arroz e massas | 2 | 6 | 4 |
| Vegetais | 1 | 4 | 3 |
| Frutas | 1 | 4 | 3 |
| Carnes | 1 | 2 | 1 |

Como integrar os conceitos de alimentação e nutrição e o peso saudável na escola?

Método: Gincana APRENDENDO SOBRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A gincana é composta por 7 provas:

- Montagem da pirâmide dos alimentos
- Experimentando sabores e texturas
- Descobririndo qual é o alimento
- Montagem do prato
- Jogo da memória
- Carrinho de compras
- Prova final: perguntas e prendas (para 3 turmas finalistas)

Desenvolvimento da gincana: A gincana funciona em forma de circuito, ou seja, todas as turmas passam por todas as provas em momentos diferentes.

Prova a Montagem da pirâmide

Desenvolvimento: Fixa-se a pirâmide dos alimentos vazia em uma parede e ao lado, dispõem-se os alimentos para colagem. As crianças terão 2 minutos para montar a pirâmide. Esta atividade deverá ser feita após a explicação dos princípios da pirâmide alimentar pelo professor.

O objetivo desta prova, além de avaliar o que as crianças entenderam da explicação da pirâmide, é também reforçar os princípios que a regem.

Prova b Experimentar sabores e texturas

Desenvolvimento: A prova consiste em vendar os olhos da criança e colocar algum alimento em sua boca para que ela tente identificá-lo através do sabor e da textura. As crianças são chamadas uma por vez e a prova é repetida quatro vezes com alimentos diferentes.

Exemplos de alimentos que podem ser utilizados na prova: banana, maçã, pão, alface, tomate, mamão, kiwi, cenoura, repolho, pepino, tangerina, arroz, farinha, açúcar, macarrão.

Prova c Descobrir qual é o alimento

Desenvolvimento: A prova consiste em tampar os olhos da criança e colocar um alimento na mão dela para que tente identificá-lo. Para participação, forma-se 1 grupo de 4 crianças por turma. Em seguida, oferece-se os alimentos para cada criança representante do seu grupo. Alguns alimentos que podem ser utilizados são batata, pimentão, abacaxi, quiabo, chuchu, abóbora, feijão, cacau, além dos alimentos da prova anterior.

Prova d Montagem do prato

Desenvolvimento: Para realização dessa prova, cada grupo de crianças por turma recebe um prato de papel e várias figuras dos grupos de alimentos da pirâmide. A seguir, pede-se que cada grupo monte no menor tempo possível o prato com alimentos saudáveis e balanceados segundo os princípios da pirâmide alimentar. Exemplos de alimentos que podem ser utilizados: arroz, feijão, ovo, batata frita, frango, tomate, cenoura, alface e etc.

Prova e Jogo da memória

Desenvolvimento: O jogo da memória (presente no Kit) consiste em figuras de alimentos representantes de cada grupo da pirâmide alimentar e escolhe-se uma criança de cada turma para jogá-lo.

Prova f Carrinho de Compras Saudável

Desenvolvimento: O carrinho deve ser previamente montado em três divisões: a primeira com fita verde a parte mais larga do carrinho, com fita amarela a parte intermediária e com vermelho a parte de baixo do carrinho. As crianças de cada turma serão responsáveis por trazerem rótulos de alimentos ou os próprios alimentos para a sala de aula.

Em seguida, cola-se o carrinho saudável no quadro negro, explicando-se para eles dizerem qual tipo de alimento ficaria na parte verde do carrinho, na parte amarela e na parte vermelha. Para isso, é fundamental que se explique que parte verde representa os alimentos que deveriam ser ingeridos em maior quantidade, a parte amarela, os alimentos ingeridos com moderação e a parte vermelha, os alimentos que deveriam ser ingeridos com cuidado. Isto é, os alimentos do grupo dos pães, massas, cereais e tubérculos e o grupo das verduras e frutas deveriam ficar na parte verde do carrinho; ao passo que o carnes, ovos, leites e derivados na parte amarela do carrinho e, por último, o grupo dos açúcares e gorduras na parte vermelha do carrinho. A idéia é que a criança associe o cotidiano de fazer compras com os princípios da pirâmide alimentar, descritos anteriormente.

Prova g Perguntas e prendas

Desenvolvimento: Após o término de todas as provas da gincana, as três turmas que obtiverem o maior número de vitórias serão consideradas finalistas. Para a prova final devem ser escolhidos 4 integrantes de cada turma finalista. Essas crianças irão responder à perguntas ou pagar prendas. As perguntas são sobre aspectos da alimentação, suas conseqüências e princípios da pirâmide, extraídas do Jogo da Pirâmide Alimentar (presente no Kit). As prendas envolvem geralmente uma atividade física ou brincadeiras com alimentos, também presentes no Jogo da Pirâmide alimentar. O grupo de crianças que obtiver o maior número de perguntas respondidas corretamente e de prendas cumpridas será o vencedor da gincana.

Método para reforço e renovação de conteúdo: CLUBINHO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Desenvolvimento: Os professores de cada turma irão determinar, por mês, um grupo de alunos responsável pela orientação dos demais alunos da turma sobre os lanches levados a escola e consumidos em casa. A idéia é que o professor esteja sorteando todos os meses novos alunos para compor o clubinho, para que todos possam participar da atividade. Assim, as crianças, com essa atividade, adquirem autonomia e confiança para utilizar os princípios da alimentação saudável. Além disso, as crianças se sentem capazes de orientar positivamente todos os colegas da sala e, posteriormente, influenciar sua família na escolha de alimentos saudáveis.

Tópicos Especiais em Nutrição

Riscos das dietas de emagrecimento na criança antes do estirão de crescimento

Muitos profissionais da área de saúde consideram que o tratamento de obesidade em crianças deve ser segundo os mesmos moldes do tratamento nutricional de adultos. Isso quer dizer que a criança irá perder peso num período rápido, com restrição qualitativa de alimentos. No entanto, as conseqüências a longo prazo podem ser desastrosas, acarretando prejuízo ao crescimento corporal e ao equilíbrio emocional da criança. Além disso, a restrição calórica pode acionar mecanismos compensatórios que levam ao rápido ganho de peso após o término do tratamento.

Assim, a conduta de oferecer uma dieta a criança, principalmente antes do chamado estirão de crescimento, que compreende a fase de rápido crescimento antes da puberdade, pode alterar todo o processo de desenvolvimento da criança. O ideal é que esta aprenda a escolher alimentos saudáveis e ingerir quantidades adequadas ao seu corpo. Além disso, preconiza-se que a criança mantenha o seu peso constante, pois a medida que crescer, o seu peso será redistribuído e a relação peso/altura irá se normalizar.

Extraído de Mauro Fisberg - Obesidade na Infância e na Adolescência. 1995

Anemia Ferropriva

A anemia ferropriva é a carência nutricional de maior prevalência em todo mundo, com maior incidência em países em desenvolvimento (NÓBREGA, 1998). Porém, a anemia não deve ser encarada como sinônimo de baixa renda e países pobres, pois está presente em todo o mundo e nas diferentes classes sociais. As populações mais acometidas por essa carência são as crianças, os adolescentes e as gestantes. Mas o que é anemia?

Anemia é uma doença causada pela deficiência de ferro no organismo. o que ocasionará diminuição das células e demais compostos dependentes do ferro, como a hemoglobina e o hematócrito.

Os principais fatores que contribuem para a deficiência do ferro são: o crescimento acelerado no lactente e no adolescentes, já que ocasiona um aumento da necessidade do ferro dietético; a deficiência na absorção do ferro e as perdas agudas, como as causadas por sangramento intestinal. O papel da dieta na ocorrência da anemia é crucial; a escolha de alimentos pobres em ferro, o desmame precoce e introdução e manutenção do leite de vaca em detrimento de outros alimentos são fatores importantes para a anemia (NÓBREGA, 1998).

Os sintomas mais freqüentes são a debilidade física, irritabilidade, dor de cabeça, dispnéia de esforços (respiração irregular após esforço) e palpitações. Os sinais visíveis da anemia são a palidez das mucosas, unhas em forma de colher (côncavas), edemas de membros e retardo de crescimento.

O tratamento da anemia consiste numa dieta rica em ferro aliada a estratégias para melhorar a absorção desse mineral, como o consumo de frutas ou sucos de frutas ricos em vitamina C próximo das refeições. Em alguns casos, pode ser necessário a correção medicamentosa da anemia, com sulfato ferroso.

Como ajudar a criança com excesso de peso

Para saber se a criança está com o peso saudável, os pais ou responsáveis devem levá-la a um profissional de saúde, como o nutricionista. Esse profissional determinará a adequação do peso a partir do peso, da altura e da idade da criança.

Para a criança com excesso de peso, algumas mudanças na vida familiar devem ser feitas. Nesse âmbito, é muito importante que os pais ou responsáveis lembrem-se que a criança pode estar sofrendo com a sua imagem corporal; não se esqueçam de mostrar para a criança que ela é muito querida. Não excluam essa criança das atividades da família. Vai ser importante trabalhar bem o conceito de saúde com essa criança, além de fazer com que ela se sinta bem com ela mesma.

O papel da família será decisivo. A mudança de hábitos alimentares aliada a um aumento da atividade física são as melhores estratégias para melhoria da saúde da criança e adequação do seu peso, lembrando que essas mudanças deverão partir e serem incorporadas por toda a família. Os pais são os modelos das crianças, por isso devem melhorar os seus hábitos alimentares e se tornarem mais ativos, diminuindo o tempo que passam sedentários com a família, como assistindo televisão. Para que essas mudanças passem a ser atraentes para as crianças, deve-se mostrar que a atividade física é divertida e os hábitos alimentares saudáveis incluem alimentos gostosos.

A família pode planejar atividades que coloquem todos em movimento juntos, como caminhar em um parque ou andar de bicicleta. Não esqueça que a criança pode se sentir desconfortável com algumas atividades, por falta de condicionamento físico ou por vergonha. Seja sensível e delicado com as necessidades da criança.

As crianças não devem fazer dietas restritivas para perder peso, nem devem ser proibidas de comer doces e os outros alimentos que todas as crianças comem. A criança deve ser encorajada a comer devagar, com toda a família reunida, além de participar da compra e preparo dos alimentos. As refeições devem ser momentos de prazer.

Alimentos Diet e Light

Atualmente a população está consumindo, cada vez mais, alimentos diet e light. Mas o que é diet e light?

Um alimento diet é aquele alimento industrializado em que determinados nutrientes como proteína, carboidrato, gordura, sódio, etc, estão ausentes ou em quantidades muito reduzidas, não resultando, necessariamente em um produto com baixas calorias. Por exemplo, o chocolate diet não possui açúcar, porém, a quantidade de gordura nele é, às vezes, superior ao chocolate normal, não resultando num valor calórico menor neste alimento diet.

Um alimento light é aquele que apresenta redução de, pelo menos, 25% do teor de açúcar, gordura ou de outro nutriente, levando, a uma redução do valor calórico em relação ao produto convencional.

Sendo assim, no momento das compras, esteja observando os rótulos dos alimentos diet e light, para que você escolha o alimento que estará mais adequado a sua necessidade.

Informação Nutricional nos rótulos de alimentos

Todos os produtos alimentícios comercializados no Brasil devem, obrigatoriamente, conter um rótulo. É no rótulo onde os consumidores obtêm todas as informações do produto, como o peso líquido e a indústria produtora; além de informações muito importantes, como a data de validade e as informações nutricionais.

A informação nutricional passou a ser parte obrigatória dos rótulos dos alimentos a partir da RCD40 de 2001 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. As informações nutricionais propiciam que os consumidores escolham os melhores produtos para manter a sua saúde; e em casos específicos, os consumidores poderão escolher os produtos mais adequados para as sua doença.

A seguir, será descrito o modelo de informação nutricional que deverá estar em todos os rótulos:

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | |
|-------------------------------|-----------|----------|
| Porção de g/ (medida caseira) | | |
| Quantidade por porção | | % VD (*) |
| Valor Calórico | kcal | % |
| Carboidratos | g | % |
| Proteínas | g | % |
| Gorduras Totais | g | % |
| Gorduras Saturadas | g | % |
| Colesterol | mg | % |
| Fibra Alimentar | g | % |
| Cálcio | mg | % |
| Ferro | mg | % |
| Sódio | mg | % |
| Outros Minerais (1) | mg ou mcg | |
| Vitaminas (1) | mg ou mcg | |

* Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

A obrigatoriedade das informações nutricionais é um grande passo para o aumento da conscientização das população sobre como cuidar de sua própria saúde, através da alimentação. Por isso, ler o rótulo é um comportamento que deve ser incentivado, principalmente, em crianças. As crianças que tiverem como hábito ler os rótulos poderão aprender a fazer melhores escolhas de alimentos.

BIBLIOGRAFIA

- AUGUSTO, A.L.P; ALVES, D.C. MANNARINO, I.C; GERUDE, M. Terapia Nutricional. Editora Atheneu. São Paulo. 1999.
- CLARK, N. Guia de Nutrição Desportiva: Alimentação para uma vida ativa. 2ª Edição. Editora Artmed. Porto Alegre. 1998.
- FISBERG, M. Obesidade na Infância e na Adolescência. Editora BYK. São Paulo. 1995.
- FRANCISCHI, R.PP et al. Obesidade: Atualização sobre sua Etiologia, Morbidade e Tratamento. Revista de Nutrição. Campinas, 13(1): 17-28, jan/abr., 2000.0
- FRONGILLO, E.A. Jr. Prevalências mundial e regional da má nutrição na infância. Anais Nestlé. Volume (61):1-10. 2001.
- FERNANDEZ, P.M; IRALA, C.H. Avaliação das propagandas de alimentos destinadas ao público infantil. In press. 2000.
- KRAUSE, M.V. e MAHAN, L.K. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 9ª edição. Roca, São Paulo, SP, 1998.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, 2000.
- MONTEIRO, C.A; CONDE, W.L; COSTA, R.B.L; POPKIN, B.M. Is obesity replacing our adding to under-nutrition? Evidence from different social classes in Brazil. Relatório de Bellagio, 2001
- NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Helping your Overweight Child. Public Health Service. Volume (97):2-14. January. 1997.
- NÓBREGA, F.J. Distúrbios da Nutrição. Editora Revinter. Rio de Janeiro. 1998.
- PHILIPPI, S.T e col. Pirâmide Alimentar para a População Brasileira. In press. 2000.