

O A C

Autor: Maria Elizete Passeri

Estabelecimento: Colégio Estadual “Antonio Raminelli” – Ensino Fundamental e Médio

Ensino: Ensino Fundamental

Disciplina: Ciências

Conteúdo Estruturante: Corpo Humano e Saúde.

Conteúdo Específico: Nutrição - Alimentos *diet* e *light*

1 RECURSO DE EXPRESSÃO

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO DO CONTEÚDO

Os produtos *diet* e *light* são opções inteligentes no cardápio alimentar para garantir melhoria de qualidade de vida?

Título: *Diet* e *light* na Nutrição

Texto:

Nos dias atuais há uma forte tendência para o consumo de alimentos industrializados, entre esses: os *diet* e *light*. Pesquisadores na área de nutrição apontam resultados em que tais alimentos comprometem a saúde e o desenvolvimento biológico dos adolescentes. Como os aditivos químicos utilizados nos alimentos *diet* e *light* podem afetar a saúde dos adolescentes?

REFERÊNCIAS

FERRAZ, S. **Manipulações Biológicas e Princípios Constitucionais: Uma Introdução**. Porto Alegre: Sete Mares, 1991.

FISBERG, M. **Conhecimento e Consumo de Alimentos *Diet* e *Light* por Adolescentes**. Disponível em:

<http://www.sitemedico.com.br/sm/materiais/index.php?mat=325>. Acesso em 04 de novembro de 2007.

GALVÃO, O. P. ***Diet ou Light***. Disponível em:

http://www.gastronomiabrasil.com/Nutricao_e_Saude/Dezembro_2001.htm.

Acesso em 04 de novembro de 2007.

PALMA, R. Identidade dos Alimentos. In: **Revista Procon**, n 5 ano I, mai-jun/2007, p. 45 - 47.

PEDROSO, C. (org.) **A dieta das calorias inteligentes**. 2 ed. São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

PEREIRA, R. Adoçantes - Doce ilusão? In: **Revista Saúde**, São Paulo: Abril Cultural, agosto, 2004, n 251, p. 21 - 25.

SILVA Jr., E.A. **Manual de Controle Higiênico**, São Paulo: Varela, 1995.

SZEGÕ T. Consumo equivocado - resposta rápido: qual é a diferença entre os produtos diet e light? In: **Revista Saúde**. São Paulo: Abril Cultural, jan./2005, n 256, p.12.

WOLKE, R.L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro**, Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para a Educação Básica do Estado do Paraná**. Curitiba: SEED, 2004.

_____, Secretaria de Estado da Justiça e da Cidadania. **Código de Defesa do Consumidor**. Lei 8078/90 – Decreto 2181/97. PROCON - PR.

2 RECURSO DE INVESTIGAÇÃO

2.1 INVESTIGAÇÃO DISCIPLINAR

Título: Preserve sua saúde

Texto:

O ensino sobre o Corpo Humano e Saúde tem como proposta promover o conhecimento sobre as questões relacionadas aos sistemas que compõem o corpo humano, suas funções, bem como àquelas que se relacionam à saúde e a sua manutenção. Dentre os conteúdos estruturantes sobre o corpo humano, a nutrição se destaca como conhecimento que pode orientar jovens e adolescentes a um consumo de alimentos livres de produtos químicos como condição necessária à preservação e manutenção da saúde.

No entanto, a indústria alimentícia, num processo de desenvolvimento tecnológico, tem colocado no mercado uma grande variedade de alimentos *diet* e *light*, confundindo assim o consumidor na escolha de alimentos que não comprometam sua saúde.

Para ser considerado *diet*, o alimento deve ser isento, ou seja, não possuir em sua composição: carboidratos (como o açúcar, por exemplo), sódio, gordura ou proteínas. Tais produtos são indicados para pessoas que seguem uma dieta médica com restrição de consumo de determinados alimentos, como diabéticos ou hipertensos.

Os produtos *light* são aqueles que possuem uma redução de, no mínimo, 25% no valor calórico ou nutriente (carboidratos, gordura, proteína, colesterol, sódio) em relação ao produto convencional. São, portanto, recomendados para quem faz regime, mas não devem ser consumidos por um diabético, por exemplo.

Assim, ao adquirirmos um alimento industrializado, incluindo também os refrigerantes, aconselhamos a leitura dos rótulos, procurando informações acerca dos aditivos e o que eles podem acarretar à nossa saúde.

O acesso à informação, segundo o Código de Defesa do Consumidor, é um dos direitos básicos do consumidor.

Palma (2007) refere que a legislação específica, de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e o Instituto de Metrologia, Normatização e Qualidade Industrial (INMETRO), determina que os rótulos dos produtos industrializados devam conter as informações obrigatórias, assim como: lista de ingredientes, origem, prazo de validade, conteúdo líquido, lote e informação nutricional.

REFERÊNCIAS

FERRAZ, S. **Manipulações Biológicas e Princípios Constitucionais: Uma Introdução**, Porto Alegre: Sete Mares, 1991.

FISBERG, M. **Conhecimento e Consumo de Alimentos Diet e Light por Adolescentes**. Disponível em:

<http://www.sitemedico.com.br/sm/materiais/index.php?mat=325>. Acesso em 04 de novembro de 2007.

GALVÃO, O. P. **Diet ou Light**. Disponível em:

http://www.gastronomiabrasil.com/Nutricao_e_Saude/Dezembro_2001.htm.

Acesso em: 04 de novembro de 2007.

PALMA, R. Identidade dos Alimentos. In: **Revista Procon**, n 5 ano I, mai.-jun./2007, p. 45 - 47.

PEDROSO, C. (org.) **A dieta das calorias inteligentes**. 2 ed. São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

PEREIRA, R. Adoçantes - Doce ilusão? In: **Revista Saúde**. São Paulo: Abril Cultural, agosto, 2004, n 251, p. 21 - 25.

SILVA Jr., E.A. **Manual de Controle Higiênico**, São Paulo: Varela, 1995.

SZEGÕ T. Consumo equivocado - resposta rápido: qual é a diferença entre os produtos diet e light? In: **Revista Saúde**, São Paulo: Abril Cultural, janeiro, 2005, n 256, p.12.

WOLKE, R.L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para a Educação Básica do Estado do Paraná**. Curitiba: SEED, 2004.

_____, Secretaria de Estado da Justiça e da Cidadania. **Código de Defesa do Consumidor**. Lei 8078/90 – Decreto 2181/97. PROCON - PR.

2.2 PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR

Título: A tecnologia na transformação dos alimentos.

Texto:

A biotecnologia dos alimentos tem sofrido influência de países desenvolvidos na produção de um maior número de alimentos *diet* e *light*. Portanto, para compreender sobre o bom ou mau alimento, há necessidade de romper a idéia de que o desenvolvimento da ciência e tecnologia estão voltados apenas para o bem-estar do homem.

O alimento, a partir da origem da sua produção, transformação, armazenamento, comercialização, envolve um conjunto de processos de diferentes áreas do conhecimento até que este esteja disponível para o consumo.

Nessa perspectiva, é interessante a motivação para o aluno pesquisar entre seus colegas de classe e de escola, a quantidade de consumo de alimentos *diet* e *light* no dia-a-dia, bem como investigar os resultados divulgados pela pesquisa através de gráficos e tabelas sobre o consumo desses alimentos na população.

Outro aspecto a ser considerado é investigar a localização da indústria de produção, transporte de alimentos, desde a produção da matéria-prima até o processo de transformação e comercialização.

Na produção de embalagens e rótulos, o aluno desenvolve, por meio da arte, a observação das formas, cores, texturas e diferentes tipos de letras. É possível, pois, discutir critérios necessários para que esta se torne atrativa ao consumidor, levando em consideração a composição e ingredientes presentes no produto.

REFERÊNCIAS

FERRAZ, S. **Manipulações Biológicas e Princípios Constitucionais: Uma Introdução**. Porto Alegre: Sete Mares, 1991.

FISBERG, M. **Conhecimento e Consumo de Alimentos *Diet e Light* por Adolescentes**. Disponível em:

<http://www.sitemedico.com.br/sm/materiais/index.php?mat=325>. Acesso em: 04 de novembro de 2007.

GALVÃO, O. P. ***Diet e Light***. Disponível em

[http://www.gastronomiabrasil.com/Nutrição e Saude/Dezembro 2001.htm](http://www.gastronomiabrasil.com/Nutricao_e_Saude/Dezembro_2001.htm).

Acesso em 04 de novembro de 2007.

MOREIRA, M. **A teoria da Aprendizagem significativa e sua implementação em sala de aula**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2006.

PALMA, R. Identidade dos Alimentos. In : **Revista Procon**. n 5 ano I, mai-jun/2007, p.45-47

PEDROSO, C. (org.) **A dieta das calorias inteligentes**. 2 ed. São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

WOLKE, R.L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para a Educação Básica do Estado do Paraná**. Curitiba: SEED, 2004.

_____, Secretaria de Estado da Justiça e da Cidadania. **Código de Defesa do Consumidor**. Lei 8078/90 – Decreto 2181/97. PROCON - PR.

2.3 CONTEXTUALIZAÇÃO

Título: Importância de ler os rótulos dos produtos industrializados

Texto:

Apesar de vivermos em tempo de globalização, a alimentação, contudo, caracteriza a diversidade cultural dos povos. Para cada tipo de alimento predominante em um determinado país, é necessário consumi-lo de forma adequada, evitando assim, os abusos e desvios dos padrões alimentares. Em nosso país, como a pluralidade cultural é grande, temos também hábitos alimentares diversos.

Os aditivos químicos presentes nos produtos acondicionados em embalagens são necessários para a manutenção da qualidade dos mesmos. O grande problema decorre da falta de controle e qualidade destes produtos pelos órgãos responsáveis e o uso abusivo de *diet* e *light*.

No Brasil, grande parte dos produtos é produzida de forma artesanal, ou em pequenas indústrias, permitindo a comercialização diária de alimentos não inspecionados.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda que as quantidades de substâncias sejam produzidas em gramas e miligramas necessárias, e que podem ser consumidas durante o dia por pessoa. No entanto, certas embalagens não trazem a lista de ingredientes contidos nas mesmas ou não especificam a quantidade das substâncias presentes. Muitas vezes, falta informação sobre a quantidade que o indivíduo pode consumir diariamente de cada ingrediente contido no produto.

Pesquisas realizadas com adolescentes e jovens constataam que os hábitos alimentares inadequados comprometem seriamente a saúde dessa população. Muitas vezes, apresentam distúrbios de metabolismo, ocasionando doenças como: obesidade, anorexia, diabetes, hipertensão, anemia, aumento da taxa de colesterol no sangue, entre outras.

No entanto, o desenvolvimento tecnológico, com vistas à produção de alimentos *diet* e *light*, tem confundido esses jovens, que também são nossos alunos,

fazendo uso indiscriminado e inadequado de tais produtos, com a intuição de perda e/ou manutenção do peso corporal.

Ao adquirir o conhecimento científico sobre a ação dos ingredientes contidos nos produtos *diet* e *light* no organismo humano, nosso aluno estabelece uma relação acerca da importância de se adquirir o hábito de leitura e interpretação dos rótulos e embalagens destes produtos.

A título de exemplos, são elencadas, na seqüência os componentes de refrigerante *diet* e *light*.

Ingredientes do refrigerante *diet* - água gaseificada, suco de limão, conservador: IMS 211, acidulante IMS: 330, edulcorantes artificiais: mg/100ml): sacarina sódica : 16,0mg e ciclonato de sódio: 69,7mg.

Ingredientes do refrigerante *light* - água gaseificada, extrato de noz de cola, cafeína, aroma natural, corante caramelo IV, acidulante: ácido fosfórico, edulcorantes artificiais: apartame (24mg) e acessulfame de potássio (16mg) por 100ml, conservador: benzoato de sódio e regulador de acidez citrato de sódio.

REFERÊNCIAS

FISBERG, M. **Conhecimento e Consumo de Alimentos *Diet* e *Light* por Adolescentes**. Disponível em: <http://www.sitemedico.com.br/sm/materiais/index.php?mat=325>. Acesso em 04 de novembro de 2007.

GALVÃO, O. P. ***Diet ou Light***. Disponível em: http://www.gastronomiabrasil.com/Nutricao_e_Saude/Dezembro_2001.htm. Acesso em 04 de novembro de 2007.

MOREIRA, M. A. **Aprendizagem significativa**, Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1999.

_____. **A teoria da Aprendizagem significativa e sua implementação em sala de aula**, Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2006.

PALMA, R. Identidade dos Alimentos. In: **Revista Procon**, n 5 ano I, mai-jun 2007, p.45-47.

PEDROSO, C. (org.) **A dieta das calorias inteligentes**. 2 ed. São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

WOLKE, R.L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para a Educação Básica do Estado do Paraná**. Curitiba: SEED, 2004.

_____, Secretaria de Estado da Justiça e da Cidadania. **Código de Defesa do Consumidor**. Lei 8078/90 – Decreto 2181/97. PROCON - PR.

3 RECURSOS DIDÁTICOS

3.1 Sítios

1. Título do Sítio: *Diet e Light?* Como é difícil entender as diferenças: Disponível em <http://www.diabete.org.br/Colunistas/Diabetes-Hoje/index.php?id=1173> . Acesso em novembro de 2007. O autor faz referência aos produtos *diet* e *light* expostos aos consumidores, nas prateleiras dos supermercados. Ressalta que os consumidores não conseguem entender tais diferenças. Adverte para o tamanho reduzido de informações contidas nos rótulos desses produtos.
2. Título: Conhecimento e Consumo de Alimentos *Diet* e *Light* por Adolescentes. Disponível em <http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=325> . Acesso em novembro de 2007. O artigo faz um alerta aos adolescentes e jovens para o uso indiscriminado de produtos *diet* e *light* que, por serem industrializados e conterem ingredientes não recomendados para o organismo dessa faixa etária, podem acarretar distúrbios nutricionais e propensão para determinadas doenças.
3. Título: *Diet* ou *Light* Disponível em: http://www.gastronomiabrasil.com/Nutricao_e_saude/Dezembro_2001.htm . Acesso em novembro de 2007. O texto explicita a diferença entre os termos *diet* e *light*, que por sua vez, tem origem na língua inglesa. Aqui no Brasil, os consumidores não conseguem estabelecer eficientemente tais diferenças, podendo ser prejudiciais à saúde quando ingeridos indiscriminadamente pelas pessoas.

3.2 SONS E VÍDEOS

3.2.1 Vídeo

- Título: Conservantes;
- Direção: TV Escola (Edible Pictures Incorporat);
- Produtora: Produced Association With;
- Duração: 23 minutos e 15 segundos;
- Local de Publicação: Canadá;
- Ano: 1998

Sinopse:

Alerta aos consumidores para observação da composição química dos alimentos industrializados.

Comentário:

O vídeo mostra que durante a II Guerra Mundial houve a necessidade de se embalar os alimentos. A partir daí, foram desenvolvidas tecnologias de industrialização e conservação de alimentos incluindo os aditivos. Chama atenção dos consumidores para analisar a composição química dos aditivos.

3.2.2 Áudio - CD

- Título da Música: Rexeita da Xuxa;
- Executor/Interprete – Xuxa;
- Título do CD – Xegundo xou da Xuxa;
- Número da Faixa – 13;
- Nome da Gravadora – Som livre;
- Ano – 1987

Texto:

Rexeita da Xuxa

Tem pêra tem

Tem uva tem

Se tem maçã então ta bom

Tem milho tem

Tem leite tem

Se o mel faz bem então ta bom

Bom dia, não se esqueça do café

Manteiga, pão, biscoito bom que é

Almoço, coma seu feijão com arroz

E deixe a sobremesa pra depois

De tarde vem o lanche? Que beleza

Tem bolo? Chocolate, vitamina

Guardei na geladeira uma surpresa

E se quiser comer tem gelatina

De noite a barriga vai roncar

Dizendo ta na hora do jantar

A comidinha leve pra engolir

Depois escove os dentes pra dormir

Mas se de madrugada sentir fome

Charminho de criança é natural

É só botar a boca no trombone

Que a mamãe correndo faz mingau!

Comentário:

A música sugere uma alimentação equilibrada, incluindo os alimentos naturais para que as crianças possam crescer saudáveis.

3.3 PROPOSTA DE ATIVIDADES

- Título: Investigando alimentos saudáveis para viver melhor

Texto :

- 1) Projetar o filme – Conservantes, gravado em 14/09/98 pela TV-Escola;
- 2) Discutir o filme com os alunos.
- 3) Pesquisar na Escola, entre os alunos de diferentes séries do Ensino Fundamental, dados sobre o consumo dos alimentos *Diet* e *Light*;
- 4) Tabular, analisar os dados e construir com os alunos tabelas e gráficos demonstrando a quantidade de consumo dos diferentes tipos de produtos (doce, salgado e refrigerante) *diet* e *light*;
- 5) Analisar os rótulos das embalagens, levando em conta as informações obrigatórias exigidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e pelo Instituto de Metrologia, Normatização e Qualidade Industrial (INMETRO). Os termos são os seguintes: lista de ingredientes, origem, prazo de validade, conteúdo líquido, lote e informação nutricional, reportando principalmente aos aditivos contidos nos alimentos;
- 6) Confeccionar, juntamente com os alunos, exemplares de embalagens contendo rótulos com informações precisas e claras sobre os componentes existentes no produto industrializado, especialmente os *diet* e *light*;
- 7) Produzir um DVD sobre o trabalho realizado, enfatizando a importância da leitura e interpretação dos dados contidos nos rótulos desses produtos;
- 8) Pedir que os alunos construam o seu cardápio alimentar durante uma semana nas seguintes refeições:
 - café da manhã;
 - almoço;

- lanche da tarde;
 - jantar;
- 9) Investigar os dados referentes à tabela de calorias e comparar com as recomendações diárias para sua faixa etária.
- 10) Projetar o DVD produzido, analisar e discutir os resultados com os alunos.

REFERÊNCIAS

BORTOLOZZO, S.; MALUHY, S. **Link da Ciência** - 7ª série-Ensino Fundamental. São Paulo: Moderna, 2002, p. 2 - 32.

PEDROSO, C. (org.) **A dieta das calorias inteligentes**. 2 ed. São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

SANTANA, O. A.; FONSECA, A. **Ciências Naturais** - 6ª série - Ensino Fundamental - Unidade 4. São Paulo: Saraiva, 2007, p. 239 - 302.

3.4 IMAGENS



Fonte: PASSERI, 2007

Comentário:

Ao levarmos a proposta de uma alimentação saudável às escolas do estado do Paraná, estamos contribuindo para melhoria da qualidade de vida de nossos jovens, pois, mesmo em nossos atos mais cotidianos, podemos exercer com consciência nosso papel de transformadores da sociedade.

4 RECURSO DE INFORMAÇÃO

4.1 SUGESTÃO DE LEITURA

4.1.1 Livro

- Título do livro: A Dieta das Calorias Inteligentes.
- Referências : PEDROSO, C. (org) **A dieta das calorias inteligentes** - 2 ed: São Paulo: Idéia e Ação, 2006.

Comentário:

A obra visa uma abordagem sobre os principais alimentos do cardápio diário de uma pessoa. Ressalta a importância da educação alimentar de acordo com a funcionalidade dos alimentos, sem abrir mão do prazer de se comer o que gosta.

4.1.2 Internet

- Título: Avaliação do Nível de Conhecimento de Consumidores de Produtos *Diet* e *Light* que freqüentam um Supermercado de Curitiba;
- Disponível em:
<http://scholar.google.com.br/scholar?q=Produtos+light+e+diet&hl=pt-BR&lr=&btnG=Pesquisar&lr=> . Acesso em dezembro de 2007.

Comentário:

O artigo apresenta uma pesquisa acerca do grau de conhecimento entre os consumidores de produtos *diet* e *light* comercializados em um supermercado de Curitiba. A pesquisa revela que a maioria das pessoas consomem esses produtos sem ter informação sobre a finalidade e a utilidade dos mesmos.

4.1.3 Outros

- Título: Alimentos e Saúde;
- Referência: SANTANA, O. A.; FONSECA, A. **Ciências Naturais** - 6ª série - Ensino Fundamental - Unidade 4. São Paulo: Saraiva, 2007, p. 239 - 302.

Comentário:

Nessa unidade, os autores descrevem a importância de se consumir alimentos variados fazendo referência à informação nutricional descrita nos rótulos de produtos industrializados e de alimentos *diet* e *light*. Demonstram ainda a tabela nutricional das principais refeições diárias.

- Título - Doce Deleite;
- Referência: BORTOLOZZO, S.; MALUHY, S. **Link da Ciência** - 7ª série-Ensino Fundamental. São Paulo: Moderna, 2002, p. 2 - 32.

Comentário:

Esse capítulo apresenta uma visão geral sobre a má distribuição dos alimentos em nosso planeta, mostrando os alimentos como fonte de matéria e energia, além de focar nossos hábitos alimentares nos dias de hoje.

4.1.4 Observação

Conforme considerações tecidas no início deste OAC (Objeto de Aprendizagem Colaborativa) sobre a importância de mudança metodológica para se chegar a um ensino que possibilite ao aluno uma aprendizagem significativa, recomendo não apenas leituras de conteúdos específicos sobre alimentos, mas também leituras de livros que auxiliem a Formação Continuada de Professores, como:

- Título: Tecnologias de Informação e Comunicação na Formação de Professores: Que Desafios?
- Referência: PONTE, João Pedro da. Tecnologia de Informação e Comunicação na Formação de Professores: Que Desafios? In: **Revista Iberoamericana de Educación**, septiembre-diciembre, número 024 Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (OEI) Madrid, España, 2000, p. 63-90. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx> . Acesso em Outubro de 2007.

Comentário:

O artigo mostra os desafios que as tecnologias de informação e comunicação colocam à formação de professores apontando a Internet como meio eficaz de informação. Apesar das dificuldades encontradas em chegar essas tecnologias às escolas, os professores têm aderido aos programas inovadores.

- Título: Aprendizagem significativa;
- Referência: MOREIRA, M. A. **Aprendizagem significativa**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1999.

Comentário:

O livro é constituído por dois textos complementares. Ambos enfocam o conceito de aprendizagem significativa onde o aluno, através de subsunções, relaciona e acrescenta algo àquilo que ele já conhece.

4.2 NOTÍCIAS

4.2.1 Jornal

- Título da Notícia: Cálcio amigo nº 1 dos ossos;

- Referência: PAPALI C. Cálcio amigo nº 1 dos ossos. In: **Jornal Folha de Londrina**, Londrina, 17 de dezembro de 2007, editorial folha saúde, p.10.

Texto:

O cálcio é um mineral presente em grande proporção no leite e seus derivados. Sua maior necessidade é na infância e na adolescência, quando ocorre aumento da formação da massa óssea. Foi realizada uma pesquisa pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, revelando que os adolescentes estão trocando o leite pelo refrigerante. O refrigerante está sendo apontado como a bebida preferida dos adolescentes, prejudicando a construção de ossos fortes. O reumatologista Rick Adachi diz que o fósforo contido nos refrigerantes funciona como uma espécie de solvente para os ossos. Poucos adolescentes sabem que o cálcio ajuda a garantir a saúde dos ossos e a evitar doenças como osteoporose.

Comentário:

Notícias nesse nível de conhecimento precisam ser divulgadas com maior frequência para que nossos adolescentes se conscientizem dos prejuízos à saúde quando deixam de fazer uso de um alimento nutritivo.

4.2.2 Revista de circulação

- Título da Notícia: Alimentos sob suspeita;
- Fonte: Revista Isto é.
- Referência: RODRIGUES, G.; TARANTINO M. Alimentos sob suspeita. In: **Revista Isto é**, São Paulo: Editora Três, 14 de novembro de 2007, n 1985, Ano 30, p. 90 - 94.

Texto:

Pães, barras de cereais, sopas, molho de tomate, refrigerantes – muitos desses produtos não contêm o que prometem.

O Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor (DPDC), do Ministério da Justiça determinou a abertura de processos administrativos contra seis empresas por apresentarem informações incorretas nas embalagens do leite integral longa vida e leite em pó. Uma análise da composição dos produtos mostrou níveis de gorduras, proteínas, carboidratos e acidez em desacordo com o rótulo e em proporções acima das toleradas. Cinco dias antes, uma pesquisa do Instituto Nacional de Metrologia (INMETRO) revelou que, de oito marcas de pães analisadas, nenhuma poderia ser considerada *light* ou *diet*, como informado na embalagem.

O Brasil encontra-se em desvantagem em matéria de controle de qualidade dos alimentos. Nos últimos cinco anos, a Pró-teste testou mais de duzentos produtos, comprovando que mais da metade deles não possuía qualidade adequada para o consumo. O mesmo fato ocorreu com os testes realizados pela Universidade Estadual de Campinas, em São Paulo, em um laboratório criado para o desenvolvimento de tecnologias de análise de alimentos. “Avaliamos mais de 50 categorias de produtos. Em todas havia variações em relação ao rótulo e, em diversos casos, adulteração de alimentos”, diz o farmacêutico Rodrigo Catharino.

“Muitos corantes e conservantes aqui usados estão proibidos em outros países porque existem estudos científicos demonstrando efeitos nocivos”, diz Sezifredo Paz, presidente do Fórum Nacional de Entidades Cíveis de Defesa do Consumidor.

Entretanto, as pesquisas revelam que os produtos que são exportados, possuem um maior rigor na fiscalização.

Em relação aos produtos *diet* e *light*, precisam passar por diversos testes comprovando sua composição e categoria bem como o rótulo aprovado, um dos itens mais problemático. “As irregularidades no rótulo, como a falta de informações fundamentais, são muito freqüentes quando analisamos os pontos-de-venda”, explica Evanise Segala, subgerente da Vigilância Sanitária da cidade de São Paulo.

Os órgãos responsáveis pela vigilância dos alimentos, em ação conjunta, estão dispostos a intensificar a fiscalização, obrigando as indústrias brasileiras produzirem alimento de qualidade.

Comentário:

Existem vários segmentos trabalhando para que os consumidores brasileiros adquiram alimentos de boa qualidade. Mesmo assim, as empresas continuam adulterando seus produtos. O cidadão consciente deve ficar atento às irregularidades e procurar os órgãos de defesa ao consumidor.

4.2.3 Revista on-line

- Título da Notícia: *Light* agora para crianças;
- Referência: **Light agora para crianças.** Disponível em: http://veja.abril.uol.com.br/080904/p_076.html . Acesso em 19 de dezembro de 2007.

Texto:

Os produtos dietéticos estão ocupando cada vez mais espaço nas prateleiras de supermercados.

Até há alguns anos, esses produtos não eram cogitados para crianças. No entanto, o problema da obesidade em crianças está aumentando. Em virtude disso, a indústria alimentícia norte-americana está produzindo biscoitos e salgadinhos com menor teor de gordura, cereais matinais e balas com menos açúcar e sucos com menos calorias.

Isso não quer dizer que as indústrias estão assumindo a responsabilidade pelas crianças obesas. A televisão, o videogame, o computador, a pouca ênfase em exercícios físicos são fatores que contribuem para agravar o problema. Os pais assumem uma grande parcela de responsabilidade pelos hábitos alimentares de seus filhos.

No Brasil, a fabricação de salgadinhos e biscoitos “saudáveis” praticamente inexistem. Produtos com menos açúcar ou gordura são, sim, recomendados pelos pediatras para crianças com problemas de peso.

“Usar produtos *light* no sentido de diminuir a ingestão de gorduras em alimentos que fazem parte da criança é válido. Mas não se deve utilizá-lo como solução

para a perda de peso”, diz Ângela Spinola, chefe do setor de endocrinologia pediátrica da Universidade Federal de São Paulo.

Comentários:

Mesmo que as indústrias implementem os produtos, o padrão das guloseimas nunca será muito melhor. Isso porque açúcar, sal e gordura são responsáveis por uma boa porção do sabor desses petiscos que as crianças adoram.

4.2.4 Jornal on-line

- Título da Notícia: Alimentos: Pesquisa revela hábitos alimentares dos brasileiros;
- Referência: **Alimentos: Pesquisa revela hábitos alimentares dos brasileiros.** Disponível em : <http://www.gazeta.com.br/integraNoticia.aspx?Param=27%2CO%2C1064794%2CUIOU> . Acesso em 13 de dezembro de 2007.

Texto:

Uma pesquisa sobre hábitos alimentares, realizada pelo portal Minha Vida (www.minhavidacom.br) com mais de dois mil internautas, revela que o arroz e o feijão ainda aparecem como pratos preferidos na mesa dos brasileiros. Frutas e verduras também estão sendo bastante consumidas diariamente.

A maioria dos entrevistados possui o hábito de se alimentar pelo menos três vezes ao dia.

A pesquisa mostra que o pão, o arroz, o feijão, o leite e seus derivados são ingeridos no mínimo três vezes por semana.

Quanto às frutas, verduras e legumes também os entrevistados demonstraram consumir de forma variada, sendo a banana a fruta preferida. Apenas 5,51% dos entrevistados não consomem nenhum tipo de hortaliça e 10,73% não consomem nenhuma fruta.

A pesquisa ainda revelou dados interessantes sobre o consumo de bebidas: 65,7% afirmaram consumir suco pelo menos uma vez por dia; 26,83% preferem refrigerante comum e 14,61% refrigerante *light* ou *diet*.

Comentário:

Notamos que a pesquisa realizada revela que os brasileiros estão aderindo a uma alimentação diversificada, preocupando-se em melhorar a qualidade de vida, seguindo os padrões da pirâmide alimentar. Na população pesquisada, porém, o consumo de produtos *diet* e *light*, mostra-se reduzido.

4.3 Destaques

- Título: Veja mitos e verdades sobre alimentos *diet* e *light*.;
- Referência: MANTOVANI, F. **Veja mitos e verdades sobre alimentos *diet* e *light*.** Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u4018.shtml> . Acesso em 19 de dezembro de 2007.

Texto :

Diet é sem açúcar?

O que caracteriza um produto *diet* não é a falta de açúcar, mas a retirada de algum nutriente, que pode ser açúcar, sódio, gordura ou proteína, por exemplo. Em geral, os produtos dietéticos se dirigem a públicos específicos: diabéticos e hipertensos, por exemplo.

Light é sem gordura?

Os produtos *light* são aqueles cujo valor energético de algum nutriente é reduzido em pelo menos 25% quando comparados ao produto convencional. Assim, como ocorre com os diabéticos, os nutrientes restringidos nos produtos *light* podem ser vários. Nesse caso, ocorre apenas redução e não a retirada total.

Diet e *Light* são saudáveis?

Em pesquisa da Latin Panel, o motivo apontado por 61% dos compradores para o consumo de alimentos *diet* e *light* não foi a vontade de perder

peso, mas sim de levar uma vida mais saudável. Os nutricionistas pedem cautela na hora de fazer a relação entre *diet* ou *light* e saúde. “Esses produtos não podem substituir uma alimentação convencional, que inclua frutas e verduras”, diz a nutricionista Adriana Peloggia, do Centro Universitário São Camilo. Ainda lembra a nutricionista Kênia Baiocchi de Carvalho, da Universidade de Brasília, que os produtos industrializados não devem ser substituídos por produtos naturais. “Eles devem ser consumidos com moderação. Tudo é questão de bom senso”.

Light e Diet emagrecem?

Muitas pessoas acham que *light* é um produto para emagrecer. A crença é de que quanto mais se come, mais magra a pessoa vai ficar. Porém, por terem valor calórico reduzido, alguns alimentos desse tipo podem conter menor valor energético do que o original, e por isso fazem parte da dieta de quem deseja perder peso. Mas isso não acontece com todos eles e, mesmo quando acontece, não há um “efeito emagrecedor”.

Posso comer o quanto quiser?

Esse é um engano que pode levar muita gente a cometer exageros achando que está tendo alimentação saudável. “Quem age assim pode estar consumindo ainda mais calorias”, alerta a nutricionista Adriana Peloggia.

Gestantes podem comer?

Não há nada que impeça grávidas e lactentes de consumir esses produtos. Como na gestação a mulher fica mais sensível, recomenda-se que a pessoa que não está habituada com adoçante não introduza a substância.

Light e Diet têm menos calorias?

Depende. Se um produto for *light* por ter menor valor energético, será menos calórico. Por não conterem açúcar ou gordura, alguns produtos *diet* também possuem menos calorias. Deve-se sempre comparar os rótulos.

É totalmente sem açúcar?

Mesmo que não tenham sido adicionados açúcares durante o preparo, os produtos *diet* “sem adição de açúcar” podem conter açúcares em seus próprios ingredientes. Já quando aparece a mensagem “*diet* sem açúcares”, o alimento não possui açúcar nenhum.

São bons para o coração?

“Nem todos os alimentos *light* e *diet* fazem bem aos cardíacos. Alguns deles têm muita gordura saturada, sal e gordura trans”, diz o cardiologista Marcus Vinícius Malachias, da SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia). Malachias coordena a equipe que concede um selo de aprovação da SBC aos alimentos que comprovadamente são bons para os obesos, cardíacos e hipertensos. Dos pedidos, apenas 10% são aprovados. Até os biscoitos “cream-craker”, torradas e barras de cereais, muito usadas para quem faz regime, foram reprovados.

Chocolate *diet* não engorda?

Em geral, o chocolate sem adição de açúcar possui mais calorias que o original. “Ao retirar o açúcar, muitos fabricantes acrescentam mais gordura para dar consistência ao chocolate”, explica Adriana Peloggia.

Diet controla a diabetes?

Segundo a nutricionista Gisele Rossi Gouveia, da (SBD) Sociedade Brasileira de Diabetes, o diabético precisa controlar a ingestão de carboidratos em geral, e não apenas do açúcar. Assim os produtos isentos de açúcar podem ter carboidratos de outras fontes. “Um biscoito *diet*, por exemplo, pode não ter açúcar e ter carboidratos originários da farinha, que vão se converter em glicose da mesma maneira”.

Light é melhor para a pressão?

Para manter uma dieta favorável, o hipertenso deve analisar a quantidade de sal em todos os alimentos, e não apenas nos produtos industrializados *diet* e *light*. “Não adianta pegar um produto com redução de sódio e depois comer uma feijoada possuindo carnes conservadas em altíssimo teor de sódio”, alerta o nefrologista Osvaldo Kohlmann, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Hipertensão. Usar sal *light* adianta?

Como o sal *light* salga menos e muita gente acaba usando-o em dobro, pode-se pensar que o consumo de sódio acaba sendo o mesmo. Mas segundo Osvaldo Kohlmann, o potássio que é usado para substituir parte do sódio acaba compensando, pois atua como redutor da pressão arterial.

Adoçante faz mal à saúde?

A quantidade máxima de adoçante que um indivíduo pode consumir por dia é muito alta. Por isso, eles são considerados seguros. Gisele Gouveia, da SBD, lembra que os órgãos reguladores exigem um fator de segurança cem vezes maior do que a quantidade que poderia levar o indivíduo a desenvolver doenças.

Comentário:

Esse é um assunto sobre o qual os consumidores precisam ter esclarecimento para que possam fazer uso dos produtos *diet* e *light* com maior segurança. Pois, esses produtos são necessários para pessoas que possuem alguma restrição no uso de determinadas substâncias.

4.4 Paraná

- Título: Programa “Leite das Crianças”

Texto:

Com o objetivo de reduzir os índices de morbidade, mortalidade e desnutrição infantil, o Governo do Estado do Paraná criou o Programa “Leite das Crianças”.

O Leite das Crianças no Paraná é destinado ao atendimento de crianças de seis a trinta e seis meses de idade, pertencentes a famílias com renda *per capita* mensal de meio salário mínimo.

Esse programa está sendo implementado através da distribuição de dois litros de leite por dia, de segunda a sexta-feira para as famílias atendidas pelo programa.

Cada família recebe o leite fluído, pasteurizado, com baixo teor de gordura, apenas 3% e enriquecido com ferro e vitamina A e D. Os nutrientes encontrados no leite ajudam a prevenir a desnutrição infantil.

Considerando que o leite é a principal fonte de cálcio para o organismo, especialmente de crianças na fase de formação óssea, desenvolvimento motor e mental, essa iniciativa torna-se necessária para o complemento nutricional das crianças pertencentes às famílias de baixa renda.

REFERÊNCIA

Programa “Leite das Crianças”. Disponível em: <http://www3.pr.gov.br/e-parana/atp/programaleite/>. Acesso em 19 de dezembro de 2007.