

PERCEPÇÃO SOBRE A ROTULAGEM DE ALIMENTOS E AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO IEFES

XXVIII Encontro de Extensão

Natanael Coelho de Matos, Sarah Letícia Braga de Souza, Luciana Catuna Brito, Luciana Catunda Brito

O processo de assistência nutricional pode ocorrer de maneira individualizada ou por meio das ações de educação nutricional coletivas. De maneira geral é importante promover o entendimento sobre os diferentes tipos de alimentos disponíveis para o consumo, dentre eles os de ocorrência natural e os industrializados, além das respectivas relações com a promoção de saúde. Os alimentos industrializados são preparados na ausência do consumidor, portanto, os mesmos devem conter informações nutricionais que garantam orientações suficientes para que o consumidor entenda o que está consumindo. As informações nutricionais devem constar obrigatoriamente nos rótulos dos alimentos, com o intuito de auxiliar o consumidor na escolha de alimentos mais saudáveis, além de serem usadas como ferramenta na promoção da saúde. O objetivo do trabalho foi avaliar a percepção sobre a rotulagem nutricional e promover conhecimento sobre o significado das informações contidas nos rótulos. Foram realizados encontros com o intuito de avaliar se havia o hábito de leitura dos rótulos, quais eram as informações mais observadas e o entendimento do significado das mesmas. Foi possível observar que existia o hábito de leitura dos rótulos, mas com especial atenção ao prazo de validade do produto além de um baixo entendimento sobre o significado da tabela de informações nutricionais. Posteriormente foram realizadas mini oficinas para explicarmos o significado dos rótulos, com ênfase nos ingredientes e na tabela de informação nutricional. Os participantes do programa de exercício reconhecem a importância da rotulagem nutricional, porém, não compreendem o significado das informações nutricionais, podendo assim diminuir a possibilidade de realizar escolhas alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Saúde. Nutrição. Rótulos. Educação.