



## **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA O ENSINO MÉDIO: UMA FERRAMENTA DE INTERVENÇÃO**

CLEUDIANA DE REZENDE; SINJI BORGES FERREIRA TAUHATA  
stauhata@gmail.com

**Objetivo:** Avaliar o conhecimento de alunos do Ensino Médio da cidade de Mineiros – GO sobre as informações nutricionais de rótulos de alimentos industrializados e questões nutricionais e relacionar com os riscos de doenças proveniente de uma má alimentação. **Método:** Alunos da 1ª e 3ª série do Ensino Médio de uma escola estadual de Mineiros-GO, da faixa de idade entre 14 e 19 anos foram solicitados a responder um questionário que consistiu em duas partes: A primeira com questões sobre o rótulo de um alimento industrializado e a segunda parte sobre aspectos nutricionais em geral e sua relação com doenças provenientes de uma má alimentação. As respostas foram interpretadas e os dados obtidos expressos na forma de gráficos para melhor visualização. **Resultados:** Os resultados mostram que 80% dos alunos tem conhecimento básico sobre as informações contidas nos rótulos dos alimentos, como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio, sem muita distinção entre alunos de 1ª ou 3ª série. Os mesmos alunos, no entanto, desconhecem dados mais técnicos simples, como %VD (porcentagem dos valores diários necessários). De maneira mais específica, a porcentagem de alunos que possuem conhecimento acurado sobre sódio, gorduras trans, colesterol e fibras + proteínas + carboidratos foram respectivamente 86, 65, 62 e 45%, o que demonstra um nível de conhecimento maior quando indagados sobre assuntos mais comentados no dia a dia. **Conclusão:** Este trabalho mostrou que os alunos sabem ler os rótulos dos alimentos industrializados, porém apenas as informações mais básicas. Quando indagados sobre informações específicas sobre os tipos dos alimentos e seus efeitos benéficos ou maléficos sobre a saúde, há um bom conhecimento sobre assuntos mais popularmente conhecidos, como sódio, colesterol. Isso talvez se dê ao fato da maior exposição na mídia, programas de TV e ações governamentais.

**Palavras-chave:** Rótulos. Interpretação. Alimentos