

## **Informações dos rótulos de alimentos: conscientizar para transformar**

Tayguer Silva<sup>1</sup>, Giordano Boff<sup>1</sup>, Angélica Ferari Rodrigues<sup>1\*</sup>, Eduardo Fritsch<sup>1\*\*</sup>

\*Orientadora, \*\*Coorientador

<sup>1</sup>Escola Estadual de Ensino Médio Irmão Guerini

Ler e compreender o rótulo dos alimentos durante as compras é de extrema importância, por auxiliar na definição do que comprar, priorizando alimentos mais saudáveis, proporcionando um hábito alimentar sadio através de escolhas conscientes. Com o grande aumento de doenças como hipertensão, obesidade e diabetes, as informações nutricionais têm grande valia para o consumidor, pois ajuda a planejar uma dieta balanceada, o que acarreta uma melhor qualidade de vida para quem o lê. Diante da questão de extrema importância ressaltada acima, este estudo tem como objetivo identificar se os consumidores de alimentos industrializados leem e sabem interpretar o que está descrito nas informações nutricionais, assim como presumir qual a dificuldade que os mesmos têm ao ler os rótulos, verificando assim se essas informações levam os entrevistados consumirem a mesma quantidade de sódio, açúcar e gorduras. A metodologia utilizada foi um estudo de campo, empregando questionários direcionado à consumidores comuns de ambos os sexos e varias idades, além de uma pesquisa bibliográfica. Diante da análise dos dados percebeu-se que apenas 47% da população tem o hábito de ler as informações nutricionais antes de realizar a compra dos produtos, esta porcentagem é menor quando o assunto é compreender o que esta descrito, apenas 27% dos entrevistados conseguem obter informações relevantes através da leitura, destacando as maiores dificuldades para distinguir o significado dos componentes que envolvem a tabela de informações nutricionais, evidenciando assim que apenas uma pequena parcela da população compreendem assuntos que trazem benefícios para a saúde. Esperando que estes valores venham a ser modificados através da conscientização dos consumidores, este trabalho realizou, com o auxílio da professora de Ciências/Biologia, a confecção e divulgação de uma cartilha de esclarecimento sobre a rotulagem dos alimentos, que foi trabalhado e divulgado na escola e expandido para a comunidade através dos alunos atingidos.

**Palavras-chave:** Alimentos. Rotulagem. Conscientização.

**Área do Conhecimento:** Ciências Biológicas

**Nível de Ensino dos Autores:** Ensino Médio