
Alimentação rápida: um levantamento da influência das mídias sociais na alimentação de estudantes do ensino fundamental I.

Alana Cardoso Fernandes; Ana Beatriz da Silva Vieira; Ana Ruth Brignoli Aleixo¹

Margarete Galzerano Francescato²

RESUMO

O estilo de vida que as pessoas têm hoje em dia faz com que estes indivíduos passem cada vez mais tempo sentados em frente à televisão ou ao computador, assim aumentando a ingestão de alimentos com baixo teor nutricional pois se vê como prioridade diminuir o tempo de preparo dos alimentos à qualidade destes. A publicidade de alimentos com baixo teor nutricional e elevados teores de gordura e a situação sociofamiliar também é vista como fator de grande influência no aumento do consumo de alimentos industrializados. Dessa forma, o trabalho leva como objetivo geral conscientizar as crianças e os responsáveis para uma melhor qualidade de vida através de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Criança; Influência; Mídia.

ABSTRACT

People's lifestyles nowadays mean that they spend more and more time sitting in front of the television or computer, thus increasing their intake of foods with a low nutritional content, as it is seen as a priority to reduce food preparation time and quality. Advertising of foods with low nutritional content and high fat content and the socio-family situation are also seen as major factors influencing the increase in consumption of industrialized foods. The overall aim of this project is to raise awareness among children and their guardians of the need to improve their quality of life through healthy eating.

Keywords: Child; Influence; Media.

¹ Alunas do curso técnico de Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira – SP – ana.vieira233@etec.sp.gov.br ; alana.fernandes@etec.sp.gov.br ; ana.aleixo@etec.sp.gov.br

² Professora Orientadora, docente da Etec Trajano Camargo – Limeira – SP – margarete.sampaio@etec.sp.gov.br

1 – INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA.

Henriques *et al.* (2012) acredita que os hábitos alimentares da população brasileira vêm sofrendo alterações ao longo dos anos, resultado de mudanças ocorridas na vida cotidiana desses cidadãos, transformações como a urbanização, as mudanças na relação entre tempo e espaço, a crescente industrialização, entre outros. Deste modo, famílias vão atrás de opções práticas e que economizem tempo, conseqüentemente levando ao aumento do consumo de alimentos industrializados e expondo famílias cada vez mais a esse tipo de alimentação.

De acordo com Florêncio e Reikdal (2020) o padrão de vida que as pessoas possuem hoje em dia, faz com que esses indivíduos passem cada vez mais tempo sentados em frente de televisões ou computadores, coisas que ocupam grande parte do tempo dessas pessoas, resultando assim em uma diminuição na prática de exercícios físicos e no aumento do consumo inadequado de hábitos alimentares não saudáveis. Por consequência desse cenário, há o aumento de obesidade. Entretanto, esses não são os únicos fatores que podem resultar em obesidade, há também fatores genéticos; sedentarismo; aumento no fluxo de restaurantes e lanchonetes com cardápios que contêm refeições rápidas; na ingestão de comidas com baixo teor nutritivo e na quantidade de tempo que as crianças passam em frente às telas. Portanto, o resultado da junção de tais fatores é o elevado número de casos de crianças com a doença da obesidade. Tratando-se de publicidade de alimentos, é notório que esses produtos são, em sua grande maioria, alimentos processados, totalmente industrializados, com poucos nutrientes e ricos em gordura, sódio e açúcar. Sendo assim, influenciando em costumes alimentares nada saudáveis e que podem trazer como resultado a adiposidade, o acúmulo de gorduras nos tecidos. Todavia, é importante ressaltar que, a publicidade de alimentos com baixo teor nutritivo e com alto índice de gorduras e açúcares não pode ser tida como único agente responsável pelo aumento da doença, é mais vista como uma das variáveis influenciadoras à pessoa em desenvolvimento.

Como conseqüência disso, a situação sociofamiliar é vista como um fator de muita influência na condição de obesidades nas crianças. Tal como, quando se trata da população infante-juvenil, o fator ambiental predomina em vez dos desejos individuais desses jovens, uma vez que essa população depende de uma organização e funcionamento familiar já estabelecido. Como levantado por um profissional entrevistado, é mais prático pais irem comprar uma “bolachinha recheada” e entregar para

a criança levar como lanche para a escola, do que preparar uma refeição balanceada (DORNELLES; ANTON; PIZZINATO, 2014).

Em pesquisa realizada por Alcantara *et al.* (2019), em uma instituição de ensino privada na cidade de São Paulo - SP, revelou que 97,1% das 70 crianças entrevistadas, com uma média de idade de 7 a 10 anos, vão ao mercado com os pais, e esse mesmo número se refere à aquelas crianças que assistem canais de TV em casa. Outrossim, 51,4% desse mesmo grupo, revelou que já pediu aos pais para comprar algum alimento, após tê-lo visto ser anunciado na TV, sendo que os alimentos mais relatados foram bolos, picolés, bolachas recheadas, *fast food*, chocolates, iogurte e doces em geral, o que apenas confirma a interferência da mídia televisiva como um forte influenciador do comportamento alimentar infantil.

Após levantamentos feitos pelo Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN com crianças de sete à dez anos nos de 2018, 2019, 2020, 2021 e 2022, é possível notar que ocorreu um aumento nos números de crianças que sofrem com sobrepeso. No ano de 2018, após uma pesquisa feita com uma população de 1.975.181, 10,27% desse número – 202.776 mil crianças -, apresentavam peso elevado para idade. Em 2019, em uma população de 2.154.938, 10,91% das crianças – 235.181 mil – sofriam com sobrecarga. Em 2020 ocorreu uma queda no número de crianças entrevistadas, mostrando que em uma população de 1.077.130, 141.201 mil - 13,11% – das crianças tinham peso elevado para a idade. No ano de 2021, esse número aumentou, indo para uma população de 1.638.393 de crianças, na qual 248.862 mil – 15,19% - possuíam peso elevado para a idade. E no último ano, 2022, em uma população de 2.699.670, 14,43% - 389.461 mil – das crianças possuíam sobrepeso (SISTEMA NACIONAL DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2023).

Por conseguinte, é de suma importância a regulamentação de publicidade direcionada ao público infantil. Visto isso, a Resolução n. 163 do CONANDA, afirma que crianças de até 12 anos que são expostas às publicidades, podem sofrer com impactos negativos como o consumismo, erotização precoce, transtornos alimentares, a obesidade e outros agravamentos de problemas sociais. A Resolução n. 163 do CONANDA considera abusiva a publicidade e comunicação mercadológica que são direcionadas à criança, estabelecendo de modo específico as características dessa prática, como utilizar uma linguagem mais infantil, fazer uso de pessoas ou celebridades com apelo ao público

infantil, de personagens ou apresentadores infantis, e outras. Portanto, pelas razões já expostas, a Resolução n. 163 considera a publicidade dirigida ao público infantil - ou seja, a pessoas cuja idade é entre zero e doze anos - abusiva, sendo então, vedada (MILTON MONTI, 2014).

2 – OBJETIVO.

Levantar os impactos que as mídias sociais podem exercer e conscientizar as crianças, de 9 a 10 anos, da escola particular Colégio Jandyra de Limeira-SP, para a substituição de preparações tipo *fastfood* por outras mais saudáveis para a melhoria da qualidade de vida.

3 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.

De acordo com a Embrapa, para que seja possível se ter uma alimentação mais sustentável, é necessário entender a dinâmica do consumo urbano. Cerca de 80% de o consumo alimentar em todo o mundo acontece em centros urbanos, e essa urbanização desenfreada aumenta cada vez mais a demanda por alimentos dentro das cidades. Ademais, as alterações nos hábitos de consumo impactam os tipos de cultivos e a sazonalidade natural da produção de alimentos.

Conforme Moratoya *et al.* (2012), a fome não é meramente a falta de comida, mas também é vista como a falta das proteínas, vitaminas e minerais necessários. Sendo assim, pessoas que sofrem com excesso de peso, déficit de peso e obesidade são envolvidos nesse problema. O consumo alimentar vem sofrendo uma modificação em sua qualidade e na quantidade dos produtos que são acessíveis, acarretando assim, em um consumo acelerado de alimentos que possuem alto valor calórico, que, aliado ao sedentarismo, está criando uma geração com sobrepeso. Apesar disso, verificaram-se fatores que colaboram de alguma maneira com hábitos de consumo – a renda, demanda, a urbanização e globalização. Já as mudanças da dieta e da prática de atividades físicas podem ser atribuídas às mudanças demográficas e socioeconômicas.

Segundo a UNICEF (2019), o Brasil, de modo significativo nessas últimas décadas, pôde reduzir a taxa de desnutrição crônica entre crianças de cinco anos (de 19,6% em 1990 caiu para 7% em 2006), completando a meta dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM) antes do prazo.

Paralelamente a isso, há o aumento de modo crescente do consumo de alimentos ultraprocessados, que possuem baixo valor nutricional e riqueza em gorduras, açúcares e sódio, e também a prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil. Levando em conta de modo estatístico, uma em cada três crianças com idades de 5 a 9 anos possui excesso de peso.

Conforme dito por Nascimento, Silva e Santos (2022), a alimentação nutricionalmente precária tem sido presente na vida das crianças podendo ser pela desnutrição ou então por sobrepeso, principalmente por não terem recebido educação alimentar. Desse jeito, essa alimentação acaba sendo trocada por alimentos ultra processados, fruto da ampliação das redes de *fast food* e a facilidade que elas representam para os pais.

Deste modo, as crianças se encontram em uma posição ainda mais vulnerável, posto que Santos, Rios e Nagaishi (2016) defendem que o comportamento alimentar começa a ser formado a partir dos primeiros anos de vida e aquilo que lhe se é ensinado na infância acaba se tornando presente nos hábitos alimentares durante a vida adulta. Além disso, mudar de comportamento ao avançar da idade pode ser mais difícil e um tanto trabalhoso de ser feito e alcançado. Logo, é importante que os adultos possam entender tal comportamento das crianças em relação à alimentação para poder auxiliar no desenvolvimento de hábitos saudáveis.

A formação dos hábitos alimentares da criança começa a partir da amamentação, ou seja, o que a mãe consome é passado para o bebê pelo leite materno e isso influencia no desenvolvimento da preferência dos sabores. Sendo assim, se a mãe não possuir uma boa alimentação a criança também não terá. Os hábitos alimentares são formados na infância, a apresentação de diferentes sabores e alimentos saudáveis desde cedo ajuda na construção do paladar da criança, pois os alimentos que lhes são apresentados favorecem a preferência dos mesmos. (Lang, Regina; Pereira, Mariana, 2014)

De acordo com uma pesquisa efetuada por Baggio *et. al* (2020) certos familiares afirmaram que por terem vivenciado uma situação de difícil acesso a alimentos como salgados, doces, bolachas, etc. optaram por não estabelecer limites em relação as crianças consumir esses alimentos ou não.

Portanto, como o exposto por Silva *et. al* (2016) sendo citado posteriormente por Silva *et. al* (2021), os costumes alimentares e a maneira como a família e responsáveis lidam com as crianças no decorrer das refeições e seu preparo são essenciais para o desenvolvimento das preferências

alimentares das crianças, uma vez que tais características influenciam de modo direto no relacionamento que a criança terá com o alimento. Essa convivência nos primeiros anos de vida pode influenciar de maneira positiva ou negativa em certos setores da vida da criança, como a nutrição, o desenvolvimento social e o desenvolvimento cognitivo dela.

De modo apresentado por Borges (2018), a fase da infância é profundamente influenciada pela família, de modo primordial na primeira infância na qual a criança ainda não detém seu favoritismo alimentar e de modo consequente, essa criança depende da família para poder se alimentar. Sendo assim, durante todo esse período da infância é de suma importância a criança apresentar uma dieta balanceada e equilibrada, o que pode resultar em uma redução nos fatores de obesidade infantil e doenças que podem se prolongar por toda a vivência da pessoa.

Conforme desenvolvido por Ceccato *et al* (2018) e Conde *et al* (2021) e citado por Martins e Machado (2022), as gerações atuais são caracterizada como os “nascidos digitais”, ou seja, seu comportamento social e sua formação e/ou a mudança de certos hábitos alimentares são muito levados e influenciados pelas tecnologias e comunicações digitais, levando em conta que celulares, computadores e outros, acabaram por assumir um papel de grande importância, já que tornaram as companhias diárias de crianças e adolescentes, desenvolvendo um papel de socialização e também de influência para a questão da alimentação.

Deste modo, como o exposto por Oliveira e Poll (2016), sendo citado posteriormente por Costa, Andrade e Padilha (2021), atualmente há uma precoce apresentação a uma dieta não indicada para a idade, tendo quantias inadequadas de nutrientes necessários e superior em calorias. Como o mostrado anteriormente, as mídias sociais junto a tecnologia se tornaram os principais atrativos para as crianças de hoje em dia, já que o tempo que essas crianças ficam em frente às telas e como resultado ficam vulneráveis à publicidade elevou bastante nos últimos anos, podendo influenciar na formação de hábitos alimentares, como já tratado, e promovendo uma influência negativa no processo de introdução alimentar das crianças.

Assim como o apontado por Cazzaroli (2011), a publicidade realizada para o público infantil em específico, considera o uso de atrativos para encantar a criança que se encontra no papel de consumidor para poder induzir e obter o reconhecimento referente ao universo infantil, através de

brinquedos, personagens e de marcas. Consequentemente a isso, as empresas se interessaram em passar a produzir meios de consumo ao público infantil.

Conforme apresentado Santos, Reis e Romano (2021) os parâmetros de alimentação no mundo estão sofrendo cada vez mais rápidas alterações e o tema relacionado a comportamento alimentar têm tomado relevância nos dias de hoje, em função das consequências deste sobre a determinação de doenças crônicas dominantes como obesidade, hipertensão arterial sistêmica, etc. Por conta de todo o cenário apresentado, há uma forte percepção de mudança rápida sofrida no comportamento alimentar infantil, piorando a qualidade das dietas apresentadas para as crianças, essa piora acontece de alcance global, caracterizada por uma diminuição na ingestão de frutas, legumes e fibras e um maior consumo de alimentos ultraprocessados ricos em açúcar, gordura saturada e sódio.

4- MATERIAIS E MÉTODOS

Atividade lúdica para recreação e coleta de dados: Após inúmeras pesquisas realizadas sobre possíveis temas para o Trabalho de Conclusão de Curso, com a recomendação de antigos alunos do curso de Nutrição e Dietética, com as orientações da professora Margarete Galzerano Francescato e com a aplicação das integrantes do grupo, concluímos que a melhor opção foi trabalhar com as crianças do 4º ano do Ensino Fundamental I.

A aplicação do trabalho será executada no Colégio Jandyra, encontrado na cidade de Limeira-SP. Serão realizadas duas visitas no colégio, a primeira com diversos intuitos enriquecedores, como a instrução de bons hábitos alimentares e nutrição saudável através de atividades lúdicas e de roda de conversa. E, também, será feita uma pesquisa com um dialeto de simples entendimento para as crianças através de imagens, símbolos e alimentos falsos.

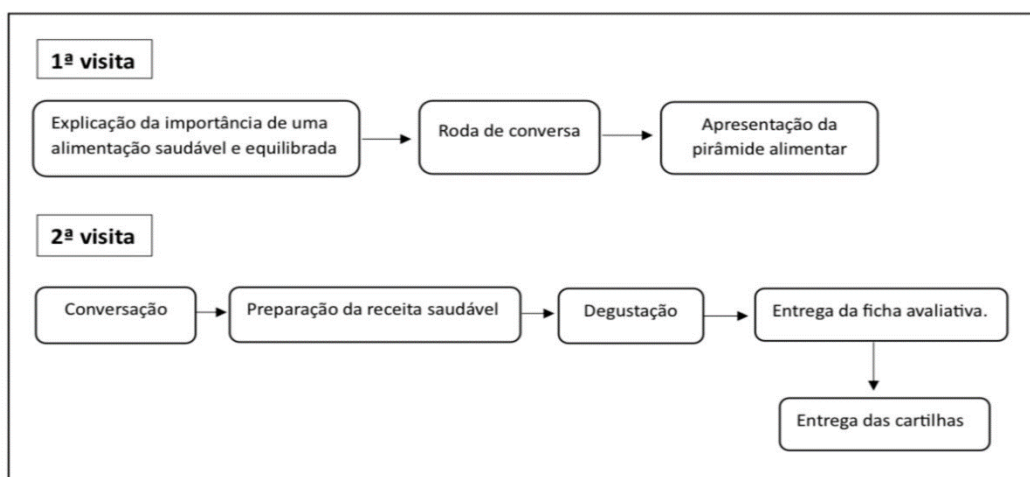
Já no segundo encontro, acontecerá novamente um breve bate-papo com os alunos lembrando pontos importantes a respeito das vitaminas e minerais presentes nos alimentos; uma explicação simples sobre a nutrição e pré-preparo dos alimentos, fazendo uma pizza saudável com uma massa elaborada com farinha de aveia que realizaremos com as crianças e, ao final da visita, serão entregues às crianças cartilhas informativas com informações sobre os benefícios e malefícios de viver com uma alimentação balanceada. Ademais, nas cartilhas terão atividades lúdicas, como jogos

educativos, para que assim os alunos se interessem cada vez mais pelo consumo adequado dos alimentos.

Entretanto, visando algo mais rápido, saudável e de fácil acesso para os responsáveis dos meninos, os quais controlam as refeições dos pequeninos, apresentaremos a todos, através da página que criamos na rede social “*Instagram*”, diversas opções de receitas rápidas e fáceis. Além disso, será produzida uma alternativa doce de *fastfood* para as crianças. Um sorvete natural a base de frutas congeladas, nas quais contam com: bananas congeladas, devidamente higienizadas com os Procedimentos Operacionais Padrão, POP’s.

Para a finalização da parte prática do projeto, após as duas visitas a escola, serão distribuídas aos alunos uma ficha de avaliação sensorial (figura 6), onde eles avaliarão a receita de sorvete saudável e, também, serão entregues cartilhas informativas (figuras 11 e 12) elaboradas pelo próprio grupo, contendo informações básicas para ter uma boa dieta na infância e jogos educativos para o divertimento deles. Para melhor entendimento das etapas do projeto, segue abaixo um fluxograma de atividades planejadas:

Figura 1: fluxograma de passos da atividade prática.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Figura 2: recursos necessários.

Recursos Materiais	Quantidade	Valor em R\$
Cartilha	60	R\$ 210,00
Ficha de avaliação sensorial	60	R\$ 9,00
Copo descartável	100	R\$ 6,80
Colher descartável	100	R\$ 6,90
Banana-nanica	60	Doação
Yonanas	1	Empréstimo
Pirâmide alimentar	1	Empréstimo
Alimentos de decoração	10	Empréstimo

Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Figura 3: experimento do sorvete natural de banans.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Com o objetivo de introduzir uma recreação infantil voltada para a educação alimentar por meio de diálogo, desenvolveu-se um formato de atividade destinado à roda de conversa. Este método é facilmente compreensível para as crianças e pode ser utilizado como ferramenta para coletar informações, uma vez que permitirá a expressão das opiniões e preferências individuais dos alunos, assim como todo o conhecimento deles sobre alimentação saudável. Esta atividade é baseada na pirâmide alimentar, a qual engloba todos os grupos de alimentos presentes na dieta cotidiana, e com a assistência dos facilitadores, os alunos poderão identificar onde se enquadra cada grupo alimentar e compreender a importância de cada um para o nosso organismo.

Ademais, é importante ressaltar que a atividade foi concebida considerando que crianças com idades entre 9 e 10 anos são naturalmente comunicativas e apreciam conversar. Além disso, é uma prática com a qual eles estão familiarizados e costumam realizar com frequência na escola.

Figura 4 e 5: Resultado do experimento do experimento do sorvete de bananas.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Cartilha informativa: Após a pesquisa sobre o tema, criaremos uma cartilha informativa intitulada “*Food for kids: O fastfood de um jeito mais saudável*”. Esse livreto será distribuído para as crianças que participarão das atividades práticas do projeto, após o segundo encontro ao ambiente escolar. O objetivo é que elas possam recordar o que foi ensinado durante as visitas e se envolver nos jogos educativos presentes no folheto.

O folheto educativo será composto por uma capa e dez páginas de conteúdo. Essas páginas abordarão informações sobre “Os benefícios da alimentação saudável”, “Dicas para uma alimentação saudável, divertida e equilibrada”, “Pirâmide alimentar”, “Jogos educativos”, e na contracapa, teremos agradecimentos e o link do nosso perfil no *Instagram*. Nesse perfil, publicamos semanalmente conteúdos com receitas rápidas e fáceis.

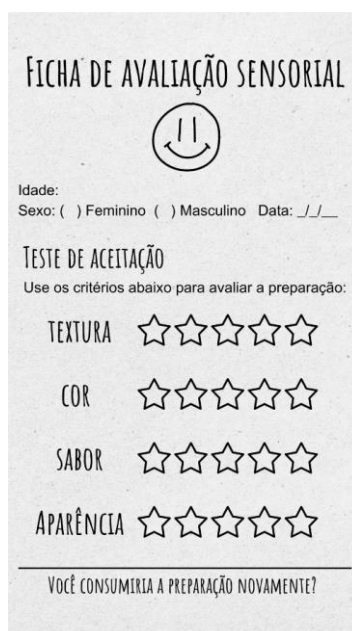
Outrossim, a cartilha conta com uma linguagem de fácil compreensão, especialmente direcionada aos alunos com pouco conhecimento sobre nutrição. Além disso, o design será criativo e oferecerá dicas úteis para os pais e responsáveis interessados em promover uma alimentação saudável para as crianças. A intenção é que a cartilha seja uma leitura breve, facilitando a compreensão do objetivo principal, como descrito no próprio título.

Avaliação sensorial: Após preparar o sorvete de bananas, procedeu-se à realização de um


teste de aceitação junto aos alunos do 4º ano do ensino fundamental I, dos sexos feminino e masculino. Esse teste teve como objetivo avaliar a textura, cor, sabor e aparência da preparação.

Adicionalmente, foi aplicado um teste de intenção de consumo aos mesmos indivíduos para determinar se, ao encontrarem esse sorvete em algum estabelecimento ou em casa novamente, teriam a intenção de consumi-lo. O modelo utilizado para conduzir essa avaliação será apresentado a seguir.

Figura 6: ficha de avaliação sensorial da atividade prática.



FICHA DE AVALIAÇÃO SENSORIAL



Idade: _____
 Sexo: () Feminino () Masculino Data: __/__/__

TESTE DE ACEITAÇÃO

Use os critérios abaixo para avaliar a preparação:

TEXTURA ☆☆☆☆☆

COR ☆☆☆☆☆

SABOR ☆☆☆☆☆

APARÊNCIA ☆☆☆☆☆

VOCÊ CONSUMIRIA A PREPARAÇÃO NOVAMENTE?

Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

5- RESULTADOS E DISCUSSÕES

Atividade lúdica para recreação e coleta de dados: Na primeira visitação, após as devidas apresentações e conversas com os alunos, foi sugerida a realização de uma atividade infantil que obteve ampla aceitação do público-alvo, por ser dinâmica e divertida. Como mencionado anteriormente, introduzimos um bate-papo explicativo sobre o curso de nutrição e dietética, seguido pela elaboração de uma dinâmica na qual fizemos uma representação da pirâmide alimentar na lousa da escola. No início da atividade (figuras 8 e 9) apresentamos as alunas e explicamos o propósito da

visita. Realizamos perguntas sobre a alimentação de cada criança e, em seguida, conduzimos uma palestra sobre alimentos e seus nutrientes, como legumes, frutas e vegetais. Após a palestra, solicitamos que as crianças participassem da atividade infantil que havíamos planejado anteriormente. Convidamos os alunos a identificar e colocar os alimentos em suas respectivas divisões na pirâmide.

Dessa forma, discutimos os tópicos apresentados no projeto de maneira lúdica e de fácil compreensão. Analisando os resultados, observamos que a maioria das crianças não sabia onde posicionar cada alimento na pirâmide alimentar, e muitas delas não consumiam certos alimentos devido à falta de influência dentro do ambiente familiar.

Figura 7, 8 e 9: Alunos executando a atividade proposta.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Ao término da atividade, ocorreu a coleta das informações e o início da segunda etapa, que consistiu na explicação dos benefícios de uma alimentação balanceada e equilibrada. Durante essa fase, os alunos demonstraram interesse, participando ativamente ao fazerem diversas perguntas. Para tornar a narrativa mais envolvente, utilizaram-se alimentos fictícios ao longo de todo o processo. Após a palestra, as crianças tiveram a oportunidade de expressar suas opiniões e compartilhar o que absorveram dela. De acordo com elas, a explanação foi divertida e destacaram a importância de se alimentar adequadamente para evitar doenças e promover um crescimento saudável.

Na finalização da primeira visita, identificou-se que as crianças rejeitavam certos alimentos devido à falta de influência familiar ou por nunca os terem experimentado. Após a explicação, as crianças compreenderam o propósito do projeto e já estão cientes da segunda visita técnica.

Para finalizar a parte prática, diversas pesquisas foram realizadas para determinar a melhor opção para as crianças e a escola. Assim, foi deliberado que a receita final seria um sorvete natural de frutas, especificamente de banana. Durante a segunda visita (figura 10), os sorvetes foram elaborados no refeitório da escola diante dos alunos, permitindo que acompanhassem cada etapa do processo e compreendessem a facilidade e praticidade da preparação demonstrada. Em seguida, promovemos uma discussão para oferecer informações nutricionais mais detalhadas sobre o sorvete proposto. A partir desse diálogo, constatamos que a sobremesa apresentada possui baixo teor de açúcar e é rica em vitaminas, destacando a ideia de que os alimentos podem ser saudáveis e saborosos ao mesmo tempo, desde que preparados de maneira adequada.

Figura 10: Segunda visita técnica.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Cartilha informativa: Conforme mencionado no capítulo 4, a cartilha informativa desempenhou um papel de extrema importância no projeto, fundamentando-se nos estudos apresentados no trabalho. Foi minuciosamente explicada e distribuída a todos os alunos participantes da atividade.

Figura 11 e 12: Capa e contracapa da cartilha.

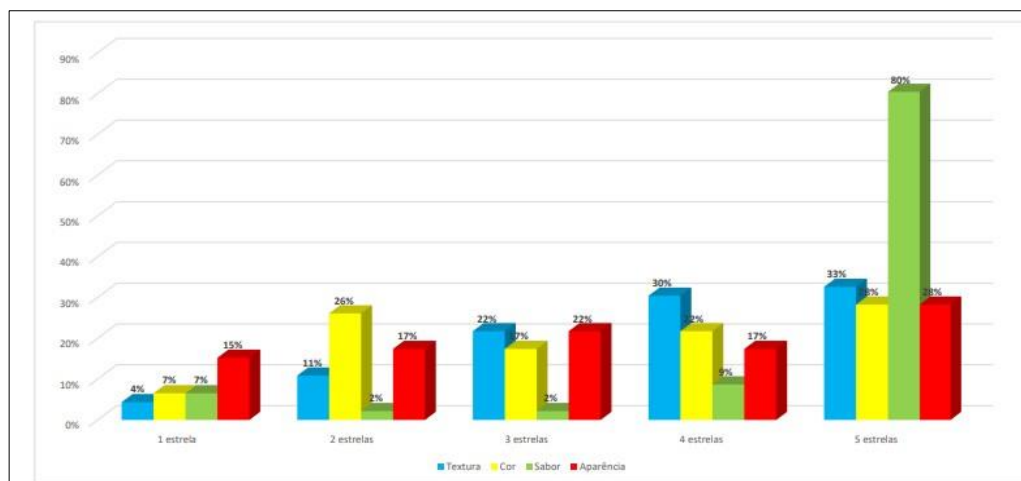


Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Avaliação sensorial: Com a aplicação desta pesquisa foi possível se observar nos gráficos elaborados (figuras 13 e 14) que 80% das crianças que consumiram o sorvete gostaram muito de seu sabor, aproximadamente 28% do público gostou muito de sua cor, aproximadamente 33% gostaram de sua textura e quase 28% dos indivíduos gostaram muito de sua aparência

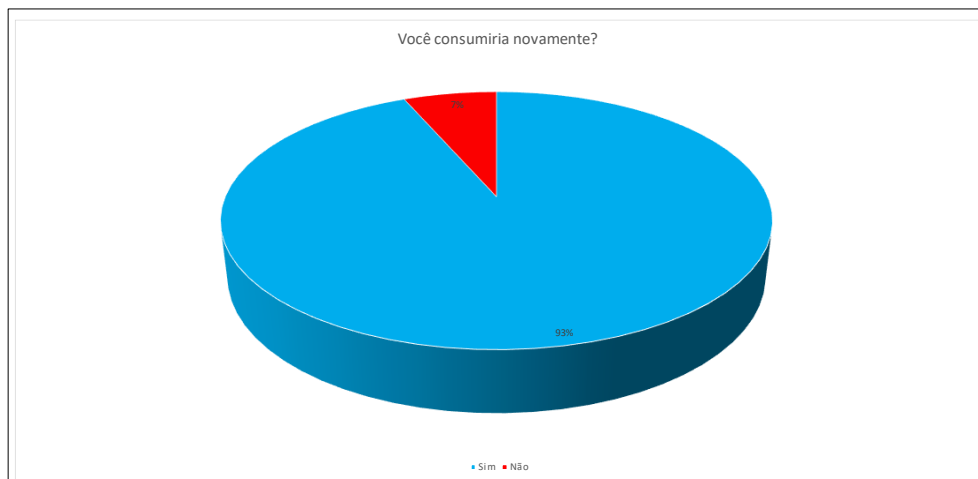
Com base nestes dados, é evidente que o produto foi bem recebido. Apenas 7% dos participantes não gostaram do seu sabor, enquanto 17% mostraram indiferença em relação à cor da sobremesa gelada. Essa excelente aceitação sugere que, se o produto fosse introduzido com mais frequência no cotidiano das crianças, a nutrição saudável poderia alcançar pontos significativos, oferecendo a todos um alimento de qualidade nutricionalmente adequada, gostoso e de fácil acesso.

Figura 13: Gráfico de avaliação sensorial.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Figura 14: Gráfico de aceitação.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Assim, como mencionado anteriormente, para encerrar a visita de forma memorável, distribuimos as cartilhas para as crianças, estendendo seu impacto às famílias. Isso representou uma continuação da nossa abordagem prática, pois almejamos conscientizar não apenas as crianças, mas também os responsáveis. Afinal, nossa intenção, também, é enfatizar que ao seguir adequadamente o

acompanhamento nutricional, é possível prevenir todas as possíveis deficiências nutricionais decorrentes de uma alimentação inadequada. Isso assegura a preservação da saúde de todos os indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida através das escolhas alimentares conscientes.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante as pesquisas iniciais, foram identificadas diversas discrepâncias na alimentação das crianças, especialmente durante o Ensino Fundamental I, na faixa etária de 9 a 10 anos. É nesse período que a maioria dos hábitos alimentares se estabelece, influenciados tanto pelo ambiente familiar quanto pelo escolar. Diante disso, torna-se cada vez mais crucial implementar medidas de conscientização nutricional infantil. Com o decorrer do tempo, as crianças estão cada vez mais expostas às telas, o que tem contribuído para uma deterioração na qualidade da alimentação, tornando muitas vezes necessária a suplementação nutricional. Outrossim, nos estudos realizados, foram conduzidas várias pesquisas sobre a alimentação das crianças, o impacto das mídias e os desafios enfrentados pelos responsáveis ao introduzir adequadamente a nutrição na vida dos pequenos. Com isso em mente, o objetivo principal da pesquisa foi analisar os efeitos das mídias sociais e conscientizar crianças de 9 a 10 anos sobre a substituição de alimentos *fastfood* por opções mais saudáveis, visando aprimorar a qualidade de vida.

É perceptível o quanto as crianças com o passar dos anos estão cada vez mais inclinadas a consumir alimentos ultraprocessados e ricos em gordura, em detrimento de opções saudáveis e nutritivas. Essa tendência é preocupante, uma vez que impacta negativamente o desenvolvimento cognitivo e físico dos jovens, interferindo no adequado funcionamento do corpo e aumentando a suscetibilidade a infecções e doenças. Isso, por sua vez, compromete a qualidade de vida tanto no presente quanto no futuro.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, enfrentamos desafios na execução das atividades práticas devido à rigidez burocrática na manipulação de alimentos dentro do ambiente escolar. Foi

necessário obter autorização da direção da instituição de ensino e da nossa professora-orientadora, o que implicou em ajustes consideráveis na receita preparada. Essas adaptações foram mais facilmente aceitas pelas integrantes do grupo, pela direção e pela professora orientadora, Margarete Galzerano Francescato. Após a finalização de todas as etapas teóricas e práticas, constatamos que 80% das crianças, com idades entre 9 e 10 anos e pertencentes ao 4º ano do ensino fundamental I, aprovaram a preparação saudável que lhes foi apresentada. Esta aprovação abrangeu aspectos como sabor, textura, cor e apresentação visual do alimento. Além disso, conseguiram compreender a relevância de uma alimentação adequada na infância e os benefícios de adotá-la desde cedo. Este estudo foi conduzido com grande dedicação e responsabilidade, resultando em ótimos resultados, conforme esperado desde o início, alcançando assim os objetivos previamente estabelecidos.

É fundamental destacar a importância da alimentação infantil e da influência das mídias nesse aspecto, especialmente em um contexto atual no qual alimentos com baixo valor nutricional e altamente processados têm se tornado cada vez mais prevalentes na vida das crianças. Portanto, a análise desse tema e sua aplicação prática no cotidiano são essenciais para assegurar a boa saúde das crianças e das próximas gerações. Espera-se, assim, que a sociedade continue a desenvolver estudos mais aprofundados sobre esse assunto no futuro.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Felipe B. *et al.* **A Influência da mídia e publicidade na alimentação de escolares: o papel da educação alimentar.** *Acervo Saúde*. São Paulo, v. 11, p. 5-10, jun. 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1005/598>. Acesso em: 21 de abr. de 2023.

BAGGIO, Maria Aparecida *et al.* **OBESIDADE INFANTIL NA PERCEPÇÃO DE CRIANÇAS, FAMILIARES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE E DE EDUCAÇÃO.** 2020. 5 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde Pública, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/mp3T7RYL7xwqt6ZRgfdQDZh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 nov. 2023.

BORGES, Beatriz O. **Influência da mídia no comportamento alimentar infantil.** Centro Universitário Anhanguera de Niterói. Niterói, 2018. Disponível: https://repositorio.pgskroton.com/bitstream/123456789/24960/1/BEATRIZ_OLIVEIRA_DEFESA.pdf. Acesso em: 18 de set. de 2023.

CAZZAROLI, A. R. **Publicidade Infantil: o estímulo ao consumo excessivo de alimentos.** Âmbito Jurídico, 2011. Disponível em: <https://ambitojuridico.com.br/edicoes/revista-92/publicidade-infantil-o-estimulo-ao-consumo-excessivo-de-alimentos/>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

DORNELLES, Aline D.; ANTON, Márcia C.; PIZZINATO, Adolfo. **O papel da sociedade e da família na assistência ao sobrepeso e à obesidade infantil: percepção de trabalhadores da saúde em diferentes níveis de atenção.** Saúde e Sociedade. São Paulo, v.23, n.4, p.1275-1287, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/H9xy43YnMHLZnFxpjVysvvp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 de abr. de 2023.

FLORÊNCIA, Letícia Oliveira; REIKDAL, Cleverton. **A Obesidade como Consequência da Publicidade de Alimentos e a Proteção da Legislação Brasileira ao Público Infantil.** Revista Eletrônica da ESA/RO, 2020. Disponível em: https://revistaesa.oab-ro.org.br/gerenciador/data/uploads/2020/10/Leti%CC%81cia-Oliveira-Flore%CC%82ncio_Cleverton-Reikdal.pdf. Acesso em: 10 de jun. de 2023.

HENRIQUES, P. *et al.* **Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde.** Ciências & Saúde Coletiva. Niterói, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dRvPYnysFkWdRzCQCyfPrCr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 de abr. de 2023.

MARTINS, Amanda M.; MACHADO, Flávia M. V. F. **A influência das mídias sociais no consumo alimentar infantil.** Faculdade de Tecnologia de Marília. Marília, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36935/30685>. Acesso em: 18 de set. de 2023.

MONTI, Milton. **COMISSÃO DE SEGURIDADE SOCIAL E FAMÍLIA PROJETO DE DECRETO LEGISLATIVO No 1.460, DE 2014.** Câmara dos Deputados, 2014. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1286479#:~:text=A%20Resolu%C3%A7%C3%A3o%20n.&text=163%2C%20que%20considera%20abusiva%20a,ou%20apresentadores%20infantis%2C%20dentre%20outras. Acesso em: 10 de jun. de 2023.

NASCIMENTO, A. B. S.; SILVA, F. C.; SANTOS, J. S. **Obesidade infantil e má alimentação.** Disponível em: <file:///C:/Users/Cristina/Downloads/37847-Article-420714-1-10-20221217.pdf>. Acesso em: 20 de ago. de 2023.

OLIVEIRA, Taciane S.; POLL, Fabiane A. (2016 *apud* COSTA, Ketleen T. G.; ANDRADE, Victor H. B. S.; PADILHA, Fabrícia M. Q. H.) **A influência da publicidade de alimentos infantis nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática.** Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/1071/1/A%20influ%3%aancia%20da%20publicidade%20de%20alimentos%20infantis%20nos%20h%3%a1bitos%20alimentares%20uma%20revis%3%a3o%20sistem%3%a1tica.pdf>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

PROMOÇÃO da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude/proteja#:~:text=A%20Estrat%C3%A9gia%20de%20Preven%C3%A7%C3%A3o%20e,e%20da%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20das%20crian%C3%A7as>. Acesso em: 3 de jun. de 2023.

SANTOS, B. Z. B.; RIOS, T. M.; NAGAISHI, V. S. Comportamento alimentar infantil. CRNutri, 2016. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/crnutri/index.php/2016/02/29/comportamento-alimentar-infantil/>. Acesso em: 26 de jul. de 2023.

SANTOS, Kelly de Freitas *et al.* **PRÁTICAS PARENTAIS E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DA CRIANÇA.** 2021. 3 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de São João Del-Rei, Divinópolis, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/3jSd7pLcXtbvPcSCx3dKnzD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 nov. 2023.

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. (2016 *apud* SILVA, Camila Rodrigues Evangelista *et al.*) **Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: Revisão Integrativa**, 2021. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf>. Acesso em: 22 de nov. De 2023.

SISVAN – Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, 2023. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 26 de maio de 2023.

SILVA, Camila. *Apud.* **Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: Revisão Integrativa.** Centro Científico Conhecer, 2021. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf>. Acesso em: 22 de jun. de 2023.