

A rotulagem nutricional como estratégia de educação alimentar para pessoas 60+: Ação da EmpNut e UNAPI

Nícolas Colin Assunção Santos, Izabela Maria Montezano de Carvalho, Carla Viegas da Cruz Palauro, Alice Barbosa do Nascimento Einloft, Lorrana Marçal Castro, Ana Laura Lopes Brandão Hudson, Sophia Cordeiro Campos e Nathália Coelho de

ODS4: Dimensões sociais

Extensão

Introdução

A oficina “Desvendando os Rótulos – Conhecer Para Escolher Bem” foi desenvolvida por meio da união dos serviços da EmpNut (Empresa Júnior de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa) com as atividades da UNAPI (Universidade Aberta à Pessoa Idosa), em quatro encontros presenciais, realizados com idosos vinculados ao projeto de extensão universitário.

Objetivos

Alfabetização de pessoas +60 com relação à leitura e a interpretação da rotulagem nutricional, e a desmistificação e desinformações dietéticas por meio de encontros práticos e teórico-práticos nas dependências da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Material e Métodos ou Metodologia

O primeiro encontro ocorreu no dia 25 de março de 2025, com caráter expositivo-dialogado, abordando os fundamentos da rotulagem de alimentos, com foco na introdução, identificação e compreensão de informações presentes na tabela nutricional, lista de ingredientes, valor energético, porção e percentuais de valor diário (%VD). O segundo encontro, realizado em 1º de abril de 2025, deu continuidade aos ensinamentos básicos sobre rotulagem, abordando os conceitos de alimentos diet e light, com ênfase em suas diferenças, aplicações práticas e implicações para a saúde. Foram discutidas também as variações nos tipos de açúcares, os critérios da legislação vigente (RDC nº 429/2020 e IN nº 75/2020, da ANVISA), bem como a rotulagem nutricional frontal, com exemplos visuais e comparativos. No terceiro encontro, realizado em 8 de abril de 2025, desenvolveu-se uma atividade prática no Supermercado Escola da UFV, onde os participantes foram incentivados

Apoio Financeiro

a observar, analisar e comparar rótulos de diferentes categorias de produtos, com foco em itens comumente consumidos no cotidiano. Além disso, foram examinados os rótulos de lasanhas processadas e sorvetes industrializados, com o intuito de compará-los às receitas que seriam executadas no último encontro da oficina. A atividade teve como objetivo estimular a autonomia, a compreensão crítica sobre os alimentos adquiridos e o desenvolvimento do pensamento reflexivo na escolha alimentar. O quarto e último encontro foi realizado em 15 de abril de 2025, no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Federal de Viçosa, com a elaboração de duas receitas práticas e saudáveis: lasanha de abobrinha e sorvete de morango caseiro.

Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

A análise dos feedbacks revelou total satisfação dos participantes com os encontros realizados. Além disso, durante os encontros, os relatos dos participantes demonstraram sua mudança da percepção sobre a interpretação da rotulagem nutricional, apontando esclarecimentos de informações, de dúvidas e de percepções incorretas, denotando assim o impacto direto da intervenção

Conclusões

Concluído então que, a partir do conteúdo ofertado, os participantes se tornaram aptos a interpretar e utilizar de forma prudente as informações fornecidas pela rotulagem nutricional.

Bibliografia

ANVISA, INSTRUÇÃO NORMATIVA IN Nº75. Disponível em : <https://antigo.anvisa.gov.br>. 2020
LATICÍNIOS PORTO ALEGRE. Requeijão cremoso 200g. Disponível em: <https://www.laticiniosportoalegre.com.br/bra/pt/produtos/Cremosos/-Requeij-o-cremoso-200g>
VIEZZER SUPERMERCADOS. Gelatina morango. Disponível em: <https://online.viezzersupermercados.com.br/busca/gelatina%20morango>.