



AVALIAÇÃO DOS CONCEITOS NUTRICIONAIS DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM ANÁPOLIS – GOIÁS

Polyana Vieira Maia¹; Raphaela de Castro Georg²

1. Especialista em Tecnologias Aplicadas ao Ensino de Biologia, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil. (polyanamaia.bio@gmail.com)
2. Professora doutora, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil. (rcgeorg@gmail.com)

Data de recebimento: 14/10/2011 - Data de aprovação: 30/11/2011

RESUMO

Sabe-se que os alimentos possuem a finalidade de fornecer ao corpo humano a energia e os nutrientes necessários à formação e à manutenção dos tecidos. Por vezes ouvimos sobre os benefícios e malefícios que alguns alimentos causam à saúde. Fala-se muito sobre cortar alimentos que contêm gorduras *trans*, que o glúten é o vilão da saúde e, que nós precisamos ingerir alimentos ricos em ômega-3. Este trabalho avaliou o nível de conhecimento de alunos do ensino fundamental de uma escola da rede particular de ensino na cidade de Anápolis – Goiás, sobre certos termos descritos nas embalagens de alimentos, como glúten, ômega-3 e gorduras *trans*. Dessa forma, além de avaliar o conhecimento sobre esses conceitos, o presente trabalho teve o objetivo de questionar o interesse e a preocupação dos entrevistados sobre o que estes elementos provocam no organismo. Esta primeira análise foi realizada por meio de questionários. Com as informações obtidas identificamos algumas das principais deficiências sobre o aprendizado destes compostos. Observamos que a maioria dos alunos não soube associar os termos gorduras *trans*, glúten e ômega-3 às biomoléculas que os compõem. Além disso, a maioria dos alunos também não soube indicar se a ingestão destas macromoléculas era benéfica ou maléfica à saúde. Os dados deste estudo reforçam a dificuldade de compreensão dos consumidores em relação a determinados termos que são encontrados nos rótulos de diversos alimentos. Com o intuito de ampliar a compreensão dos alunos sobre o que significam estes termos encontrados nas embalagens de alimentos, desenvolvemos e disponibilizamos aos alunos um panfleto didático com informações informais e de fácil compreensão sobre os termos glúten, gorduras *trans* e ômega-3, associando-os às biomoléculas que os compõem e ressaltando as implicações da sua ingestão na saúde. Este panfleto foi também disponibilizado para ser utilizado como mais uma opção de material didático nas escolas.

PALAVRAS-CHAVE: Glúten, gorduras *trans*, ômega-3, alimentos, conceitos nutricionais.

EVALUATION OF NUTRITIONAL CONCEPTS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF ANÁPOLIS – GOIÁS

ABSTRACT

It is known that food have the purpose of providing energy to the human body and nutrients necessary for the formation and maintenance of tissues. Sometimes we hear about the benefits and detriments that some foods provoke on our health. There is much talk about cutting out foods that contain trans fats, that gluten is a health villain, or that we need to eat foods rich in omega-3. This study evaluated the level of knowledge of elementary school students on certain terms described in the packaging of foods such as gluten, omega-3 and trans fats and it was performed in a private school in the city of Anápolis – Goiás. This way, besides evaluating the knowledge of those concepts, this study aims to question the interest and concern of those interviewed about what gluten, omega-3 and trans fats ingestion causes in our organism. This first analysis was conducted using questionnaires. With the information obtained we identified some of the main difficulties in the learning of the importance of these compounds. We observed that most students did not associate the terms trans fats, gluten and omega-3 to the biomolecules that compose them. In addition, most students did not know to indicate whether the intake of these macromolecules was beneficial or harmful to health. Data from this study reinforce the difficulty of understanding of consumers in relation to certain terms that are found on the packaging of many foods. In order to broaden students' understanding of what these terms found in food packaging mean, we developed and provided to the students an educational pamphlet with informal and easy to understand information about the terms gluten, Trans fats and omega-3. These terms were associated to the biomolecules that compose them and highlighted the implications of the ingestion of these biomolecules to the human health. This pamphlet was also available to be used as another option of teaching materials in schools.

KEYWORDS: gluten, *Trans* fats, omega-3, foods, nutritional concepts.