

Escolhas alimentares infantis: Riscos à saúde e reflexos na vida adulta



<https://doi.org/10.56238/sevened2023.006-036>

Lohayne Marins do Espírito Santo

Aluno do curso superior de Tecnologia em Gastronomia do IFF campus Cabo Frio, RJ
E-mail: lohaynem8@gmail.com

Claudia Maria Fiuza Alves

Mestra pelo Mestrado Profissional em Matemática em Rede Nacional - IMPA RJ
Graduada em Tecnologia em Gastronomia pela Universidade Cruzeiro do Sul - RJ
Graduada em Matemática pela FERLAGOS RJ
Professora efetiva do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ
E-mail: claudia.alves@iff.edu.br

Lucas Martinelli

Mestre em Memória Social e Patrimônio Cultural pela Universidade Federal de Pelotas - UFPel
Bacharel em Gastronomia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
Professor substituto Instituto Federal Fluminense - IFF Cabo Frio
E-mail: lucas.martinelli@iff.edu.br

Brunno Machado Barbosa

Graduado em Gastronomia pela Universidade de Vila Velha - UVV
Professor substituto do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ
E-mail: brunnomachadobarbosa@gmail.com

Vinicius Teixeira Santos

Doutor em Educação pela Universidade Católica de Petrópolis – UCP
Mestre em educação pela Pontifícia Universidade do Rio de Janeiro – PUC-RJ
Graduado em História pela Universidade Federal Fluminense – UFF
Professor efetivo do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ
E-mail: vteixeira@iff.edu.br

Bernardo Alberto Marcussi

Mestre em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC
Graduado em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ
Professor efetivo do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ

E-mail: bmarcussi@iff.edu.br

Patrícia Ribeiro Corado

Doutora em Língua Portuguesa pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ
Mestre em Língua Portuguesa pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ
Especialização em Língua Portuguesa pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - FFP / UERJ
Graduação em Letras pela Faculdade de Ciências e Letras da Região dos Lagos - Ferlagos
Professora efetiva do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ
E-mail: pcorado@iff.edu.br

Adriana Paula Slongo Marcussi

Doutora em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC
Mestre em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC
Graduada em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ
Professora efetiva do Instituto Federal Fluminense campus Cabo Frio, RJ
E-mail: aslongo@iff.edu.br

RESUMO

Na atualidade, o tempo se tornou uma riqueza escassa diante das inúmeras tarefas a serem cumpridas. Dentro dessa realidade, a praticidade passou a ser supervalorizada. Eis que surgem, então, hábitos como o consumo de alimentos industrializados, que comparados aos alimentos in natura requerem menor tempo de preparo. Para sua comercialização, esses alimentos são acondicionados em embalagens utilizadas como espaço de merchandising, trazendo informações implícitas e explícitas que muitas vezes os associam à felicidade e ao bem estar. Entretanto, a ideia construída pelo marketing pode não ser condizente com o real significado do alimento para a saúde. Todos os alimentos apresentam as informações nutricionais em seus rótulos, onde esta pode ser a única fonte de informação disponível para o consumidor na hora da compra, sendo assim, é imprescindível que o consumidor seja capaz de entender e usar a informação disponível. O fato de a rotulagem ser obrigatória não significa que os consumidores a estejam utilizando como uma ferramenta para a escolha de alimentos saudáveis, o



que faz com que a indústria de alimentos se aproveite disso e invista em embalagens chamativas. Este trabalho teve como objetivo analisar as embalagens de alguns produtos industrializados geralmente consumidos pelo público infantil, a fim de poder permitir uma maior reflexão e escolhas mais conscientes e acertadas, no que se refere à saúde infantil. Para essa análise foram selecionados os produtos: nesfit – cacau e cereais, trakinas de chocolate e bolinho Ana Maria sabor baunilha. As análises foram realizadas em cima dos rótulos dos produtos, assim como dos ingredientes e em função da tabela nutricional dos mesmos. Pode-se perceber pela análise destes produtos muito consumidos pelo público infantil,

que o grande aumento de crianças obesas e com problemas de aumento da pressão arterial, deve-se a uma alimentação desbalanceada, permitida pelos próprios pais uma vez que estes não se atentam a rotulagem de produtos infantis que estão repletos de açúcares, gordura trans e sódio como pode-se verificar nos produtos analisados, e que são muito consumidos por crianças, o que ocasiona um paladar vinculado a alimentos, especialmente ricos em carboidratos e aditivos introduzidos na forma de sal, causando riscos de obesidade infantil e aumento da pressão arterial na vida adulta.

Palavras-chave: Alimentação infantil, Influências alimentares, Gorduras.

1 INTRODUÇÃO

O consumo é próprio do modelo capitalista e essa discussão refere-se às consequências desta prática durante a infância, uma fase tão peculiar, especialmente por causa do desenvolvimento emocional, da personalidade e do corpo. Observa-se que para as crianças a questão do consumo está além do fator comportamental de comprar e interfere, principalmente, na formação dos jovens, não apenas mexendo na saúde, mas na educação e nos valores e juízos da sociedade do futuro (SANTOS, GROSSI, 2009).

Diante disso, o mercado mudou seu modo de ver e agir com as crianças, adolescentes e adultos. Visando esse nicho, as indústrias de alimentos têm investido cada vez mais em propagandas e produtos que se enquadrem nas exigências desses públicos alvos.

A propaganda, seja ela digital ou a da embalagem do produto, é o meio mais utilizado para promoção de alimentos, pois tem a capacidade de alcançar grande audiência, além de atingir indivíduos que não lêem jornais e revistas como, por exemplo, as crianças (VARGAS, 2006).

Diante da TV, crianças, adolescentes e até adultos podem aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados possui elevados teores de gorduras, açúcares e sal, além de aditivos químicos (ALMEIDA, NASCIMENTO, QUAIOTI, 2002).

Várias pesquisas têm mostrado a relação entre o alto consumo de produtos pouco nutritivos e muito calóricos com o aparecimento da obesidade e aumento da pressão arterial (CONDE, BORGES, 2011; ENES, SLATER, 2010; ESCRIVÃO, TADDER, ANC, 2000; MARCHIORI, WAROQUIER, KLEIN, 2011). Essa relação atinge todas as faixas etárias, e é, portanto, possível inferir que crianças e adolescentes expostos com frequência a estes produtos estão susceptíveis ao excesso de peso (MARCHIORI, WAROQUIER, KLEIN, 2011).



Uma relação ligada diretamente ao *marketing* é a semiótica, sendo a semiologia a ciência que estuda a vida dos signos no interior da vida social (CALEGARI, COLOMÉ, JACQUES, 2016) Neste trabalho a introdução a semiótica foi utilizada para compreender as percepções geradas em torno das formas e símbolos das embalagens e seus efeitos na percepção das pessoas.

Na psicologia das cores, o estudo das cores que busca compreender o comportamento humano em relação às cores, foi utilizada neste trabalho com a finalidade de obter um aprofundamento das percepções geradas não só pela simbologia presentes nos rótulos dos alimentos como também pelas cores em conjunto a essa imagética e sua influência no momento da compra.

O consumo exagerado de alimentos industrializados gera um ciclo vicioso por açúcares na infância que acompanha a vida adulta trazendo riscos à saúde do consumidor. O hábito descontrolado pela preferência de alimentos gordurosos e industrializados está diretamente relacionado com a obesidade, tanto infantil, quanto adulta, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. A mudança no hábito alimentar se faz necessária não apenas para melhorar o condicionamento físico da criança e do adulto, mas evitar que essas doenças se tornem comuns na sociedade moderna e industrial, e diminuir o índice de obesidade da população (LINHARES, et al, 2016).

Uma dieta balanceada consiste no equilíbrio de todos os nutrientes ingeridos, evitando que um sobressaia a outro e mantendo o bom funcionamento do corpo. Quando observamos os ingredientes dos produtos consumidos pela maioria das crianças diariamente podemos notar uma alta presença de carboidratos, sal, açúcar e gordura. Esses ingredientes estão presentes em todos os alimentos apresentados e quando consumidos em excesso causam danos irreversíveis à saúde (SILVA, LATINI, TEIXEIRA, 2017).

Os ingredientes que mais se encontram em alimentos infantis são: açúcar, carboidratos (farinhas), gordura vegetal hidrogenada e sódio. Boa parte das crianças que consomem em excesso esse tipo de alimento são crianças de baixas classes sociais por ser uma opção mais barata, porém pouco nutritiva. Poucos alimentos industrializados infantis contêm cálcio e ferro, nutrientes essenciais para o crescimento infantil, portanto não são alimentos indicados para constituir a base alimentar (MARRA, FERNANDES, ABREU, 2016).

É importante ressaltar a presença de gordura trans que mesmo presente nos alimentos não consta nos rótulos devido a uma brecha na legislação brasileira onde diz que um produto é considerado isento de conter gordura trans quando a porção estabelecida para cada produto alimentício apresentar 0,1g ou menos de gordura trans. Sendo assim, quando a quantidade de gordura trans não alcança o limite mínimo preconizado na legislação, a empresa fica desobrigada de expor isso no rótulo (PROENÇA, SILVEIRA, 2012).



Este trabalho tem como objetivo analisar as embalagens de alguns produtos industrializados geralmente consumidos pelo público infantil, a fim de poder permitir uma maior reflexão e escolhas mais conscientes e acertadas, no que se refere à saúde infantil.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para o desenvolvimento deste trabalho utilizou-se alguns alimentos de maior consumo pelas crianças como: nesfit – cacau e cereais, trakinas de chocolate e bolinho Ana Maria sabor baunilha. As escolhas dos produtos se deram por meio de uma análise perceptiva em refeitório, de escolas particulares da cidade de Cabo Frio, onde foram usados os produtos com maior incidência nos lanches diários das crianças. As análises foram realizadas em cima dos rótulos dos produtos, assim como dos ingredientes e em função da tabela nutricional dos mesmos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A construção da discussão sobre as embalagens de produtos infantis se deu por meio de uma introdução a análise semiótica, onde buscou-se entender as mensagens que o visual estético das embalagens transmitem através de estratégias de marketing capazes de influenciar as escolhas na hora da compra. Também foi abordado a psicologia das cores que compõem as formas nas embalagens e suas influências em conjunto a análise semiótica. Para o estudo das cores foi utilizado como base o círculo cromático e suas combinações harmônicas que auxiliam nas diferentes percepções geradas a partir de um jogo de cores esteticamente atrativas.

A embalagem do Nesfit (ver Figura 1) é apresentada com uma forma cilíndrica, usando o arredondado nos próprios biscoitos para trazer uma ideia mais natural, orgânica e menos industrializada.

Figura 1. Imagem da embalagem do biscoito Nesfit.



Fonte: <https://www.magazineluiza.com.br/biscoito-seco-e-doce-cacau-e-avela-integral-delice-nesfit-140g/p/226783000/me/bisb/>

A letra usada na embalagem tem sua forma longilínea e delgada, fazendo referência a uma letra escrita à mão, trazendo o ideal de leveza para a embalagem. Vale destacar que o componente morfológico “Fit” (radical da composição lexical Nesfit) vem escrito dentro do desenho do corpo



feminino, fazendo um jogo equilibrado entre o corpo e o nome, reforçando o ideal de natural. Descartando o chocolate, em nenhum outro elemento visual encontramos arestas, logo percebemos que todos os elementos têm formas arredondadas, tentando, assim, passar a ideia de um produto menos industrial possível.

O branco, juntamente com o marrom e o verde se ligam a uma ideia de natureza. O branco vem ao fundo reforçando o ideal de pureza, já que uma das estratégias do marketing é usar o colorido em seus produtos originais e o branco em suas versões light, diet e zero. O marrom é a cor forte da embalagem, foi usado em especial para ser associado ao natural e orgânico. Vale destacar que se trata da cor do chocolate, mas que, nesse caso, evoca nuances terrosas relacionadas à ideia do natural, saudável. O verde ao lado reforça essa noção simbólica, transmitindo a ideia de saúde e é facilmente associado ao natural mais uma vez. O azul está presente nas letras para causar um destaque e facilitar a leitura e, claro, transmitir o ideal de paz e equilíbrio.

Pode-se verificar através das informações nutricionais e dos ingredientes (ver Tabela 1), que uma porção de aproximadamente 5 biscoitos é composta por 65% de carboidratos, 15% de gorduras e 5% de fibra alimentar e 4% dos valores diários de consumo de sódio (101 mg). Sob este aspecto podemos verificar que este produto não apresenta características de um produto saudável como a sua embalagem apresenta.

Tabela 1. Informação nutricional e ingredientes do biscoito Nesfit.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL/ INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ NUTRITIONAL INFORMATION		
Porção/ Porción/ Portion 30g (5 ½ biscoitos/ galletas/ biscuits)		
Quantidade por porção/ Cantidad por porción/ Quantity per portion		%VD ^(*) /DW ^(*)
Valor energético/ Caloric value	131 kcal = 550 kJ	7%
Carboidratos/ Carbohidratos/ Carbohydrates	20 g	7%
Proteínas/ Proteins	3,0 g	4%
Gorduras totais/ Grasas totales/ Total Fat	4,5 g	8%
Gorduras saturadas/ Grasas saturadas/ Saturated Fat	1,2 g	5%
Gorduras trans/ Grasas trans/ Trans fat	não contém/ no contiene/ none	**
Gorduras monoinsaturadas/ Grasas Monoinsaturadas/ Monounsaturated fat	0,9 g	**
Gorduras poli-insaturadas/ Grasas Polinsaturadas/ Polyunsaturated fat	2,1 g	**
Colesterol/ Cholesterol	0 mg	0%
Fibra alimentar/ Fibra Alimentaria/ Dietary fiber	1,7 g	7%
Sódio/ Sodio/ Sodium	101 mg	4%

Ingredientes: Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, aveia em flocos, cacau, mix de cereais, amido, farinha de centeio integral, farinha de cevada, sal, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico, corante caramelo, aromatizantes, emulsificantes lecitina de soja, antioxidante TBHQ e acidulante ácido cítrico.

Fonte: <https://www.magazineleuiza.com.br/biscoito-seco-e-doce-cacau-e-avela-integral-delice-nesfit-140g/p/226783000/me/bisb/>

Cabe ressaltar que a quantidade de fibra presente neste biscoito poderia ser obtida através da ingestão de uma maçã, por exemplo. Na lista de seus ingredientes constam majoritariamente: farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, ingredientes estes que contribuem para o ganho de peso, o que não o torna tão saudável assim.



Este produto surgiu para suprir um nicho de mercado onde as pessoas de maneira geral vem buscando uma alimentação mais saudável, se montando neste universo produtos com os apelos de: “fit”, rico em fibras, integral, mas que no entanto, nutricionalmente se assemelham aos demais do mercado como: o biscoito clube social e o biscoito passatempo.

O biscoito trakinas (ver Figura 2), ao contrário do já analisado Nesfit, traz uma forma física mais quadrada. Não observamos a preocupação de associação do produto a formas orgânicas, já que ser associado a um produto natural não é exatamente a proposta.

Dizemos que a embalagem fala por si só quando o desenho do biscoito está sorrindo, passando a ideia de positividade, mostrando o produto como algo benéfico, que o consumidor deverá levar para casa, pois vai lhe dar grande alegria (satisfação).

Figura 2. Imagem da embalagem do biscoito trakinas de chocolate.



Fonte 1: <https://www.caboclodistribuidor.com.br/biscoito-traxinas-recheado-chocolate-126g>

O colorido das letras chama a atenção do consumidor e traz a noção de alegria e também foi utilizado para facilitar a leitura, destacando-se da cor mais quente do fundo (marrom) e usando o colorido para destacar as letras.

Pode-se verificar (ver Tabela 2) que assim como o Nesfit um produto (3 unidades) com alto teor de carboidratos (73%) e gorduras (18%), e com 3% dos valores diários de consumo de sódio (60mg). No que se refere ao teor de sódio, a quantidade encontrada em 3 unidades deste biscoito parece pouca, mas não podemos deixar de considerar o fato de que a população em geral consome mais do que isso.



Tabela 2. (a) Informação nutricional do biscoito trakinas; (b) Ingredientes do biscoito trakinas.

(a)

QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*	QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*
VALOR ENERGÉTICO 142 kcal = 596 kJ	7	GORDURAS SATURADAS 2,0g	4
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	7	GORDURAS TRANS 0,3g	**
AÇÚCARES 9,3g	**	FIBRA ALIMENTAR 0g	**
PROTEÍNAS 1,8g	2	SÓDIO 72mg	3
GORDURAS TOTAIS DAS QUAIS:	10		

(b)

INGR.: FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, AÇÚCAR, GORDURA VEGETAL HIDROGENADA, AÇÚCAR INVERTIDO, CARBONATO DE CÁLCIO, CACAU, SAL, GORDURA VEGETAL, FERMENTOS QUÍMICOS: FOSFATO MONOCÁLCICO, BICARBONATO DE SÓDIO E BICARBONATO DE AMÔNIO, CORANTES: CARAMELO III, BETA-CAROTENO SINTÉTICO E CARMIM, EMULSIFICANTES: LECITINA DE SOJA E ÉSTERES DE ÁCIDO DIACETIL TARTÁRICO E MONO E DIGLICERÍDEOS, AROMATIZANTES E ACIDULANTE ÁCIDO CÍTRICO.

Fonte 1: <https://www.caboclodistribuidor.com.br/biscoito-trakinas-recheado-chocolate-126g>

O sódio está presente em praticamente todos os produtos processados industrialmente, isso porque os aditivos químicos adicionados aos alimentos encontram-se na forma de sal para melhor homogeneização com os demais ingredientes. Desta forma a população tem aumentado cada vez mais a ingestão de sódio, seja ela voluntária ou não.

Se compararmos os dados das informações nutricionais e os ingredientes dos dois produtos analisados, verifica-se uma proximidade muito grande nas comparações de seus produtos, especialmente em relação a porcentagem de carboidratos, gorduras e sódio, o que nos leva a concluir que ambos são prejudiciais à saúde, e o que realmente se tem é o chamativo para públicos específicos: Nesfit transmitindo a imagem de um produto natural, saudável e adulto, e o trakinas com um apelo de nutrição ao público infantil.

No bolinho Ana Maria (ver Figura 3) podemos destacar na embalagem o apelo ao público infantil com a cor azul chamativa do rótulo e a presença de uma boneca ilustrativa que chama a atenção da criança para o produto ao associá-lo a um brinquedo.

Figura 3. Imagem da embalagem do biscoito Ana Maria.



Fonte: <https://www.paodeacucar.com/produto/63809/bolinho-ana-maria-baunilha-70g>



Em termos nutricionais (ver Tabela 3) podemos perceber que os ingredientes se assemelham com os demais aqui já analisados. Novamente, farinhas, açúcares, gorduras vegetais e sódio estão presentes, sem contar com as infinidades de aditivos adicionados para garantir que não ocorram alterações do produto durante a sua vida de prateleira.

A farinha de trigo é o ingrediente base tanto do bolinho Ana Maria quanto nos dois outros produtos apresentados, Nesfit e Trakinas. Isso nos mostra o quanto a indústria de alimentos engana o consumidor que ao comprar esses produtos acha que se trata de três alimentos diferentes, enquanto na verdade estará consumindo a mesma mistura de açúcar e gordura e sódio, e aditivos que os conferem sabores e gostos diferentes, mas a base nutricional é muito similar nos três.

Tabela 3. Informação nutricional e ingredientes do biscoito Ana Maria.

Porção 60g (2 unidades)		
Quantidade por porção		% VD(*)
Valor energético	241 kcal = 1012 kJ	12
Carboidratos	33g, dos quais:	11
Açúcares	21g	**
Proteínas	2,8g	4
Gorduras totais	11g	20
Gorduras saturadas	3,1g	14
Gorduras <i>trans</i>	não contém	**
Fibra alimentar	0,4g	2
Sódio	140mg	6

*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

Ingredientes: Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, açúcar, recheio sabor de baunilha, ovo, óleo vegetal de girassol, açúcar líquido invertido, clara de ovo desidratada, sal, amido modificado, cloreto de potássio, umectante: glicerina, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, sorbitol, propilenoglicol e ésteres de poliglicerol de ácidos graxos, fermentos químicos: pirofosfato ácido de cálcio, fosfato monocálcico e bicarbonato de sódio, conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico, espessantes: goma xantana e goma acácia, acidulante: ácido cítrico e aromatizante.

Fonte: <https://www.paodeacucar.com/produto/63809/bolinho-ana-maria-baunilha-70g>

Esses ingredientes não compõem uma base de alimentação saudável para uma criança em fase de crescimento que precisa de nutrientes como ferro, cálcio e fibra na alimentação. Os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável de uma criança não estão presentes ou aparecem em pequenas quantidades que não são capazes de suprir a necessidade diária.

O colesterol alto tem atingido as crianças, boa parte delas obesas, por consumirem frequentemente alimentos fritos e ricos em gorduras, especialmente a trans. Esse aumento do colesterol no corpo está diretamente associado ao consumo de gordura trans, presente em alimentos industrializados, principalmente infantis, uma vez que essa gordura diminui o HDL (gordura boa) e aumenta o nível do LDL (gordura ruim) (ARENHART et al, 2009).



Nas tabelas nutricionais dos produtos, as quantidades de açúcares, gorduras e sais são medidos em cima de uma porção, o que nem sempre reflete a quantidade total da embalagem onde, desta forma, os valores podem até apresentar-se baixos na tabela nutricional, mas no entanto, no todo da embalagem, ele reflete em grande acúmulo de açúcares, gorduras e sais, refletindo assim, no aumento dos problemas de saúde infantis.

O costume de abrir pacotes, embalagens e consumir de forma prática alimentos que não contribuem para a saúde infantil está em alta e o descasque de alimentos saudáveis e benéficos têm sido deixado de lado por parte dos pais, em grande parte pelo corre do dia a dia. O costume a alimentos saudáveis deve começar na infância, a fim de influenciar a criança com alimentos com menos açúcar, menos gorduras industrializadas, menor teor de sódio e quantidades menores de aditivos químicos (SILVA et al, 2019).

O reflexo de uma alimentação saudável na infância é uma vida balanceada, disposição física, baixo colesterol, baixo risco a doenças cardiovasculares e diabetes e uma vida adulta saudável.

Além da alimentação, o sedentarismo reflete no índice de obesidade infantil. Grande parte das crianças só se exercitam uma vez na semana em aulas de educação física promovida pela escola com uma carga horária média de duas horas semanais. Um número muito abaixo do ideal para garantir um bom condicionamento físico para uma criança em fase de crescimento (ORFEI, TAVARES, 2009).

4 CONCLUSÃO

Podemos observar que, em sua grande maioria os produtos ofertados ao público infantil possuem alto valor calórico, o que pode causar diversos impactos adversos à saúde, bem diferente da imagem veiculada pela embalagem. Paralelamente a isso, faz-se ver um conjunto nas embalagens e rótulos, construções simbólicas que evocam no imaginário do consumidor ideias que se distanciam – e muito – daquilo que materialmente está sendo consumido pelo organismo humano. Assim, verifica-se que as embalagens destes produtos assumem uma função de linguagem semiótica e passam a comunicar a personalidade do produto com a intenção de seduzir o consumidor. Não se pretende lançar aqui farpas sobre os apelos da linguagem publicitária em suas diferentes vertentes, mas sublinhar a necessidade de que, numa sociedade letrada, o cidadão esteja efetivamente preparado para ler o mundo que lhe é apresentado. Torna-se, pois, evidente a necessidade de uma educação para a leitura e de ações informativas direcionadas a toda a sociedade, as quais deveriam ser implementadas visando à promoção do desenvolvimento de hábitos saudáveis de vida e alimentação, especialmente nos anos iniciais de vida das crianças, onde os hábitos serão levados para a vida adulta.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S.S.; NASCIMENTO, P.C.B.D.; QUAIOTI, T.C.B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. *Revista Saúde Pública*, v. 36, n.3, 2002.
- ARENHART, M.; BALBINOT, E.L.; BATISTA, C.P.; PROCHNOW, L.R.; MARQUES, E.B.; PORTELLA, E.A.; BLASI, T.C. A realidade das gorduras trans: conhecimento ou desconhecimento. *Revista Ciências da Saúde*, v.10, n.1, 2009.
- CALEGARI, E.P.; COLOMÉ, F.L.; JACQUES, J.J. Análise semiótica de embalagens de alimentos industrializados orgânicos e convencionais. *Educação Gráfica*, v.20, n.2, 2016.
- CONDE, W. L.; BORGES, C. O risco de incidência e persistência da obesidade entre adultos brasileiros segundo seu estado nutricional ao final da adolescência. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.14, n.1, 2011.
- ENES, C.C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.13, n.1, 2010.
- ESCRIVÃO, M.A.M.S.; TADDER, J.A.A.C; ANCONA, L.F. Obesidade exógena na infância e na adolescência. *Jornal de Pediatria*, v.76, n.3, 2000.
- LINHARES, F.M.M.; SOUSA, K.M.O; MARTINS, E.N.X; BARRETO, C.C.M. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. *Temas em saúde*, v.16, n.2, 2016.
- MARCHIORI, D.; WAROQUIER, L.; KLEIN, O. Smaller food item sizes of snack food influence reduced portions and caloric intake in young people. *Journal of the American Dietetic Association*, v.11, n.5, 2011.
- MARRA, N.F.; FERNANDES, R.C.S.; ABREU, E.S. Análise de ingredientes descritos em rótulos de produtos alimentícios consumidos pelo público infantil. *Revista Saber Científico*, v.6, n.1, 2017.
- ORFEI, J.M.; TAVARES, V. P. Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física. In: *Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP*. Estela Marina Alves Boccaletto; Roberto Teixeira Mendes (Org.). Campinas: IPES Editorial, v.1, 2009.
- PROENÇA, R.P.C.; SILVEIRA, B.M. Recomendações de ingestão e rotulagem de gordura trans em alimentos industrializados brasileiros: análise de documentos oficiais. *Revista Saúde Pública*, v.46, n.5, 2012.
- SANTOS, A. M.; GROSSI, P. K. Infância comprada: hábitos de consumo na sociedade contemporânea, *Revista Textos & Contextos*. Porto Alegre v. 6 n. 2, 2009.
- SILVA, V.S.F.; LATINI, J.P.T.; TEIXEIRA, M.T. Análise da rotulagem de alimentos industrializados destinados ao público infantil à luz da proposta de semáforo nutricional. *Revista Visa em debate, sociedade, ciência e tecnologia*. v.5, n.1, 2017.
- SILVA, R.L.; LIMA M.R.S.; TEIXEIRA E.C.A.; CARDOSO, A.A.R.; PINHEIRO, J.S.R.; NOGUEIRA, M.D.A.; BEZERRA, G.O.S.; SANTOS, C.C. A Influência dos pais no aumento do excesso de peso dos filhos. *Brazilian Journal of Health Review*, v.2, n.6, 2019.
- VARGAS, R.M. Publicidade televisiva de alimentos e obesidade infantil. Monografia (Especialização em Qualidade em Alimentos) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.