



## TERMINOLOGIAS ALIMENTARES: CONSCIENTIZANDO O CONSUMIDOR PARA SUA AUTONOMIA NA COMPRA

Raquel Lucena de Souza\*  
Naiara Barbosa Carvalho  
Jennifer Lima Costa  
Tayná Jamille Santos  
Robledo de Almeida Torres Filho

### RESUMO

Este estudo busca reforçar a evidente necessidade de maiores esclarecimentos no que diz respeito à conscientização do consumidor com relação aos hábitos alimentares, uma vez que, partindo desse pressuposto, a prática de compras errôneas poderia ser minimizadas e com uma educação nutricional, os alunos poderiam fazer escolhas mais saudáveis para sua alimentação. Sendo assim, a presente pesquisa teve como objetivo ministrar palestras para 63 estudantes adolescentes com relação a correta definição de determinados termos encontrados em rótulos alimentícios tais como: *diet*, *light*, prebiótico, probiótico, irradiado e transgênico. Neste sentido, as atividades propostas se basearam em, primeiramente, identificar o conhecimento prévio dos alunos com relação aos termos abordados, por meio de um questionário estruturado. Posteriormente, foi realizada a abordagem de cada termo por meio de palestras e ao final de cada explicação uma avaliação dinâmica com jogos de perguntas foi efetuada buscando não somente entender o grau de compreensão dos termos abordados, como também a fixação dos mesmos. Ao final da explicação sobre todos os termos, os alunos realizaram uma apresentação dos mesmos na feira de ciências que ocorre anualmente na escola. Subsequentemente, reaplicou-se o mesmo questionário a fim de avaliar o conhecimento adquirido pelos participantes. Os dados foram analisados por meio da análise descritiva e pelo teste de *Wilcoxon* pareado ( $p < 0,05$ ), sendo essas realizadas no *software* SPSS 15.0® (Statistical Package for the Social Sciences). No primeiro questionário, a definição de *diet* foi a única que obteve maior porcentagem de acertos (68,0%) que erros, prebiótico (49,0%), irradiado (48,0%), sendo os termos *light*, transgênico e probiótico com a menor porcentagem de acertos (38,0%). Já no segundo questionário, foi possível observar uma melhora em relação aos resultados obtidos no primeiro apresentando um aumento na prevalência de acertos de 40% para o termo *light*, 29,0% para probiótico, 27,0% para transgênico e 9% para irradiado, o termo prebiótico manteve-se aproximadamente constante apresentando um ligeiro aumento de 3,0%, já para o termo *diet* houve uma piora de 8,0% na prevalência de acertos. Avaliou-se a diferença da quantidade de acertos dos seis termos do primeiro questionário em relação ao último questionário, bem como a quantidade de acertos totais entre as duas etapas, pelo teste de *Wilcoxon* pareado ( $\alpha = 5,0\%$ ), sendo possível observar um aumento ( $p < 0,0001$ ) dos mesmos, demonstrando uma melhora no desempenho dos participantes ao final do projeto. O projeto apresentou-se como uma ferramenta eficaz no aprendizado dos jovens,

\* Graduação em Engenharia de Alimentos (UFV). Contato: [raquel.lucena08@gmail.com](mailto:raquel.lucena08@gmail.com).

que tiveram não somente um bom desempenho nos jogos como também uma excelente apresentação na feira de ciências compartilhando com a comunidade local o conhecimento por eles aprendido.

**Palavras-chaves:** *Diet. Light. Prebiótico. Probiótico. Irradiado.*

## **FOOD TERMINOLOGIES: MAKING CONSUMERS AWARE TO ENABLE THEIR AUTONOMY IN BUYING**

### **ABSTRACT**

This study seeks to reinforce the evident need for further clarification regarding consumer awareness with respect to eating habits. This could assist in minimizing the occurrence of erroneous purchases, since proper nutritional education could enable individuals to make healthier food choices. Therefore, the present research had the objective of giving lectures to 63 adolescent students concerning the correct definition of terms found on food labels, such as diet, light, prebiotic, probiotic, irradiated, and genetically modified. The proposed activities were based on an initial evaluation of the students' existing knowledge regarding the terms addressed, using a structured questionnaire. Subsequently, each term was considered in the lectures and at the end of each explanation, a dynamic evaluation was performed using a quiz game, in order to determine how much they understood the terms under consideration, as well as their recollection. At the end of the explanations of all the terms, the students made a presentation on the same topic during the annual school science fair. Subsequently, the same questionnaire was reapplied in order to evaluate the knowledge acquired by the participants. The data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon test for paired samples ( $p < 0.05$ ), performed with SPSS v. 15.0 software (Statistical Package for the Social Sciences). In the first use of the questionnaire, only the definition of diet obtained a greater percentage of correct answers (68%) than errors, followed by prebiotic (49%) and irradiated (48%). The terms light, probiotic, and genetically modified received the lowest scores (38%). Improved results were obtained in the second use of the questionnaire, with increases of 40% for light, 29% for probiotic, 27% for genetically modified, and 11% for irradiated. The score for the term prebiotic remained approximately constant, showing a slight increase (3%), while for the term diet, there was a decrease of 8% in the prevalence of correct answers. Evaluation was made of the difference between the quantities of correct answers for the six terms in the first and second questionnaires, as well as between the total quantities of correct answers in the two stages, using the paired Wilcoxon test ( $\alpha = 5\%$ ). The results showed a significant increase ( $p < 0.0001$ ) of correct answers, demonstrating an improvement of the participants' performance at the end of the project. The project was an effective tool for improving the learning of the young people, who not only performed well in the games, but also made an excellent presentation at the science fair, sharing the knowledge acquired by them with the local community.

**Keywords:** *Diet. Light. Prebiotic. Probiotic. Irradiated.*

## TERMINOLOGÍAS ALIMENTARIAS: CONCIENTIZANDO AL CONSUMIDOR PARA SU AUTONOMÍA EN LA COMPRA

### RESUMEN

Este estudio busca reforzar la evidente necesidad de mayores aclaraciones en lo que concierne a la concientización del consumidor con respecto a los hábitos alimentarios, ya que, partiendo de ese presupuesto, la práctica de compras erróneas podría ser minimizada y con una educación nutricional, los alumnos podrían hacer opciones más saludables para su alimentación. Por lo tanto, la presente investigación tuvo como objetivo ministrar charlas para 63 estudiantes adolescentes con relación a la correcta definición de determinados términos encontrados en rótulos alimenticios tales como: diet, light, prebiótico, probiótico, irradiado y transgénico. En este sentido, las actividades propuestas se basaron en, primero, identificar el conocimiento previo de los alumnos con relación a los términos abordados, a través de un cuestionario estructurado. Posteriormente, se realizó el abordaje de cada término por medio de charlas y al final de cada explicación una evaluación dinámica con juegos de preguntas fue efectuada buscando no sólo entender el grado de comprensión de los términos abordados, como también la fijación de los mismos. Al final de la explicación sobre todos los términos, los alumnos realizaron una presentación de los mismos en la feria de ciencias que ocurre anualmente en la escuela. Posteriormente, se aplicó el mismo cuestionario para evaluar el conocimiento adquirido por los participantes. Los datos fueron analizados por medio del análisis descriptivo y por la prueba de Wilcoxon pareado ( $p < 0,05$ ), siendo éstas realizadas en el software SPSS 15.0® (Statistical Package for the Social Sciences). En el primer cuestionario, la definición de diet fue la única que obtuvo mayor porcentaje de aciertos (68%) que errores, prebiótico (49%), irradiado (48%), siendo los términos light, transgénico y probiótico con el menor porcentaje de aciertos (38%). En el segundo cuestionario, fue posible observar una mejora en relación a los resultados obtenidos en el primero presentando un aumento en la prevalencia de aciertos del 40% para el término light, 29% para probiótico, 27% para transgénico y 11% para irradiado, el término prebiótico se mantuvo aproximadamente constante presentando un ligero aumento del 3%, ya para el término diet hubo un empeoramiento del 8% en la prevalencia de aciertos. Se evaluó la diferencia de la cantidad de aciertos de los seis términos del primer cuestionario en relación al último cuestionario, así como la cantidad de aciertos totales entre las dos etapas, por la prueba de Wilcoxon pareado ( $\alpha = 5\%$ ), siendo posible observar un aumento ( $p < 0,0001$ ) de los mismos, demostrando una mejora en el desempeño de los participantes al final del proyecto. El proyecto se presentó como una herramienta eficaz en el aprendizaje de los jóvenes, que tuvieron no sólo un buen desempeño en los juegos sino también una excelente presentación en la feria de ciencias compartiendo con la comunidad local el conocimiento por ellos aprendido.

**Palabras clave:** Diet. Light. Prebiótico. Probiótico. Irradiado.

---

### INTRODUÇÃO

A educação nutricional vem sendo tema de discussão desde 1940, porém foi a partir de 1990 que surgiram pesquisas apontando que os maus hábitos alimentares podiam aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis, posicionando a educação

nutricional como uma medida indispensável para a construção de melhores hábitos nutricionais e combate a doenças como obesidade, hipertensão e colesterol, auxiliando o consumidor para o seu empoderamento e desenvolvimento da autonomia diante das suas escolhas alimentares ([FRANÇA E CARVALHO, 2017](#)).

Também durante essa época, houve um aumento significativo na variedade de produtos nos supermercados, juntamente com os termos associados a eles tais como *diet*, *light*, relacionados a alimentos para fins especiais, probiótico, prebiótico, relativos a alimentos que possuem apelo de saudabilidade, e transgênico e irradiado, que se referem a alimentos advindos de novas tecnologias; porém, nem sempre os consumidores estão cientes do real significado desses termos, e do modo de consumo dos mesmos ([LOUZADA et al., 2015](#)).

Com essa variedade de produtos e termos, aliada a falta de informação dos consumidores, se faz necessária uma educação nutricional. Essa é enfatizada na atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição ([MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011](#)) como um importante dispositivo para a promoção da alimentação saudável, estando vinculada à produção de informações que podem subsidiar os indivíduos a tomar decisões na escolha dos alimentos. Em virtude de práticas alimentares inadequadas, distúrbios como a obesidade, podem estar presentes tanto na adolescência quanto na vida adulta, provocando prejuízos psicológicos e sociais na saúde do indivíduo ([BENTO; ESTEVES; FRANÇA, 2015](#)). A adolescência é a fase da vida onde se observa o pior perfil de dieta, com menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras, apontando para um prognóstico de aumento excessivo de peso e doenças crônicas como hipertensão e diabetes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, a autonomia nas escolhas de alimentos implica no fortalecimento das pessoas, famílias e comunidades para se tornarem agentes produtores de sua saúde, desenvolvendo a capacidade de cuidado pessoal e controle dos fatores do ambiente que determinam sua saúde ([MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014](#)).

Apesar disso, não existe muita divulgação sobre o significado dos termos veiculados nas embalagens, bem como o correto modo de consumo desses ([OLIVEIRA e BOCCHINI, 2015](#)).

Neste contexto, destacam-se as embalagens que são um meio de comunicação entre o consumidor e a indústria. Nelas estão contidas informações importantes sobre o produto como os símbolos e termos alimentares, que indicam se o produto é para um fim especial ou advindo de novas tecnologias de produção. Porém, observa-se que poucos consumidores lêem os rótulos, e quando o fazem, muitas vezes não compreendem o conteúdo do mesmo ([MACHADO et al., 2013](#)).

A ANVISA estabelece a correta definição para termos como *diet*, *light*, transgênico, irradiado, prebiótico e probiótico, e define como esses termos devem aparecer nos rótulos. Entretanto, devido a essa dificuldade de compreensão das informações contidas nos rótulos, a mesma solicitou recentemente a mudança dos rótulos dos alimentos, de forma a melhorar a compreensão por parte do consumidor e deixar as informações cada vez mais claras ([BRASIL, 1998a](#); [BRASIL, 1998b](#); [BRASIL, 2002](#); [BRASIL, 2003](#); [BRASIL, 2018](#)).

Compreender as informações presentes nos rótulos dos alimentos é importante na adolescência, pois é quando se observa o desenvolvimento do padrão de consumo e compra. Essa é uma fase que os indivíduos têm suas escolhas definidas pela opinião de terceiros e afetadas pelas mídias sociais como a *internet* e a televisão. Essas impactam

diretamente nas escolhas dos adolescentes devido à necessidade dos mesmos de serem aceitos pela comunidade na qual se encontram e tentarem atender a um padrão de beleza e de vida mostrado nas mídias. Também é nesta fase que se desenvolvem diversas doenças relacionadas aos hábitos alimentares, como obesidade, hipertensão e diabetes. Portanto, trata-se de uma fase crucial para realizar a educação nutricional, propagar o conhecimento sobre a correta definição dos termos presentes nos rótulos, de forma atrativa, utilizando uma linguagem próxima a deles, com exemplos simples e com dinâmicas. Prendendo assim a atenção dos adolescentes para que o entendimento das informações seja alcançado, propiciando aos mesmos uma maior autonomia na compra e consumo ([NUNES, FIGUEIROA e ALVEZ., 2007](#); [SANTOS et al., 2016](#)).

De acordo com dados da Pesquisa Brasileira de Orçamentos Familiares ([IBGE, 2009](#)) a obesidade infantil atinge 34,8% dos meninos e 32,0% das meninas. Segundo [Correia et al. \(2015\)](#) a incidência de diabetes em crianças de 0 a 14 anos era de 17,5%. Já segundo [Bloch et al. \(2015\)](#), 9,6% dos adolescentes que participaram do estudo foram classificados como hipertensos. Esses dados reforçam a importância da educação nutricional nesta fase importante da vida de forma que os adolescentes sejam mais conscientes. Para isso, é necessário fugir da forma tradicional de ensino, utilizando de métodos lúdicos como dinâmicas e jogos interativos para que os mesmos se interessem pelo tema.

Neste sentido, este trabalho objetivou promover o conhecimento e a conscientização dos jovens do ensino fundamental de uma escola pública situada na cidade de Florestal-MG, sobre termos técnicos e símbolos alimentícios presentes nos rótulos dos produtos, relacionados a alimentos denominados funcionais, para fins especiais e dos produzidos por diferentes tecnologias.

## METODOLOGIA

O projeto de extensão “Terminologias aplicadas em alimentos: conscientização do consumidor para a sua autonomia no momento da compra” foi realizado de forma intervencional de maio a novembro de 2016, com 63 alunos do oitavo ano do ensino fundamental de uma escola pública situada na cidade de Florestal, Minas Gerais.

### *Atividades executadas*

Primeiramente, foi apresentada a ideia do projeto de extensão, bem como os pesquisadores responsáveis pela execução do mesmo para os alunos. Neste mesmo momento foi aplicado um questionário semiestruturado (Anexo 1) contendo oito perguntas sobre idade, sexo e a definição dos termos *diet*, *light*, probiótico, prebiótico, transgênico e irradiado. O mesmo foi aplicado com a intenção de avaliar o conhecimento dos alunos em relação aos termos abordados antes e depois da realização de todas as palestras, sendo possível avaliar o conhecimento adquirido pelos participantes do projeto.

Os encontros foram divididos de acordo com a categoria dos termos, *diet* e *light*, que são alimentos para fins especiais, probiótico e prebiótico, que são alimentos funcionais e transgênico e irradiado, que se referem a alimentos advindos de novas tecnologias. O primeiro encontro foi realizado em junho de 2016, o segundo em agosto de 2016 e o terceiro em setembro de 2016. As informações para elaboração das palestras a serem apresentadas durante os encontros, bem como o questionário aplicado e a correção do mesmo foram baseadas na ANVISA como a Portaria 27 ([BRASIL, 1998a](#)) que se refere a

informação nutricional, e a Portaria 29 ([BRASIL, 1998b](#)), que se refere a alimentos para fins especiais, RDC 02 ([BRASIL, 2002](#)) que se refere a alimentos com probióticos isolados e alegação de propriedade funcional, Portaria 2658 ([BRASIL, 2003](#)) que se refere a utilização do símbolo transgênico. Esses aconteceram durante o horário de aula dos alunos, aproximadamente uma vez no mês e neles eram realizadas explicações sobre os termos. Nessas palestras, que tinham a duração média de 50 minutos, era explicado o significado dos termos, diferenças entre eles, forma correta de utilização, exemplos de produtos com aquelas alegações e vantagens e desvantagens dos mesmos.

#### *Avaliação das atividades de forma lúdica*

Ao final de cada palestra foi realizado um jogo de perguntas para verificar se os alunos haviam entendido as explicações e se ainda havia alguma dúvida referente aos temas abordados. Nesse jogo, a turma era separada em duas equipes, a cada uma delas era feita pelo menos uma pergunta por vez, a equipe podia debater a resposta durante um minuto e dar a resposta final. Se a primeira equipe respondesse corretamente, ganharia os pontos. Caso a primeira equipe respondesse incorretamente, a outra equipe poderia responder, mas ganharia somente metade dos pontos, caso acertasse. As perguntas realizadas durante os encontros estão apresentadas no Quadro 1 e foram elaboradas de acordo com [Da Rosa Chapuz e Silva \(2007\)](#), [Silva et al. \(2010\)](#) e [Rorato et al. \(2006\)](#) de forma que os estudantes relacionassem os assuntos com situações do dia a dia de forma rápida.

**Quadro 1.** Perguntas realizadas nos encontros durante o jogo de perguntas.

<b><i>Diet e Light</i></b>	<b>Probiótico e Prebiótico</b>	<b>Transgênico e Irrradiado</b>
1. Eu não posso comer nada com açúcar, que produto devo procurar?	4. Onde encontramos os probióticos?	8. Os transgênicos fazem mal à saúde?
2. Eu quero emagrecer, que produto tenho que comprar?	5. Onde encontramos os prebióticos?	9. Quais os alimentos transgênicos?
3. Um produto <i>light</i> é bom para quem tem diabetes?	6. Qual a diferença entre probiótico e prebiótico?	10. Quais os alimentos irradiados?
	7. Como consumir os probióticos para que confirmem benefícios?	11. Alimentos irradiados são radioativos?
		12. Cite um exemplo de um alimento que pode ser transgênico e irradiado.

Finalizados os encontros, houve um momento para que os alunos fossem orientados a apresentar um trabalho na feira de ciências da escola sobre os termos do projeto para os pais, professores, funcionários e colegas da escola, além de outras pessoas que pudessem

prestigiar o evento com o intuito de expandir o conhecimento adquirido com as palestras para a comunidade. Os alunos pesquisaram sobre os termos, levaram embalagens que continham os mesmos, montaram o cartaz sobre os termos explicados instruídos pelos pesquisadores. Na feira de ciências, realizada na escola os alunos apresentaram o tema sendo que os pesquisadores estavam presentes para esclarecer qualquer dúvida que porventura ainda houvesse sobre o assunto.

### *Análise estatística*

Inicialmente, procedeu-se a avaliação dos resultados por meio da análise exploratória descritiva (prevalência de acertos) dos dados referentes aos questionários sobre os termos aplicados aos alunos. O teste de *Wilcoxon* pareado ( $p \leq 0,05$ ) também foi realizado com o intuito de comparar o conhecimento prévio dos mesmos com o conhecimento adquirido após terem participado das palestras. Neste sentido, por meio desse teste, foi comparada a diferença da quantidade de acertos dos seis termos do primeiro questionário em relação ao último questionário, bem como a quantidade de acertos totais entre as duas etapas. Todos os procedimentos operacionais de análise foram realizados com o auxílio do *software* SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 15.0®, em versão licenciada.

A análise dos resultados do jogo de perguntas foi realizada de forma descritiva com o auxílio do *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 15.0®, em versão licenciada e os resultados foram expressos em percentual de acertos.

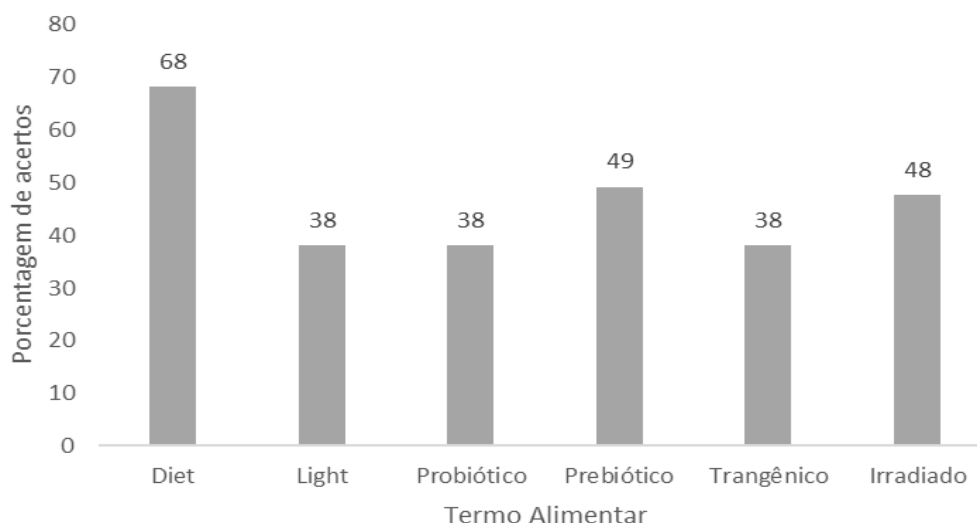
### *Aspectos éticos*

O projeto de extensão “Terminologias aplicadas em alimentos: conscientização do consumidor para a sua autonomia no momento da compra” teve a participação voluntária, com o consentimento dos alunos e dos seus responsáveis. O mesmo foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Viçosa, processo n. 55445016.4.0000.5153/2016.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do primeiro encontro 63 alunos, com média de idade de  $13,2 \pm 0,66$  anos, sendo 59,4% (41) do sexo feminino e 40,5% (28) do sexo masculino. Os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário (Anexo 1) para aferir o conhecimento prévio dos participantes sobre os termos que seriam abordados nas etapas posteriores dos encontros estão apresentados na Figura 1. A maioria dos alunos (68,0%) respondeu que a definição correta para o termo *diet* era “Alimento *diet* é aquele que apresenta ausência ou quantidades bem reduzidas de determinados nutrientes (carboidratos, açúcar, sal, lactose, gordura)”. Menos da metade dos participantes (49,0%) souberam definir que o termo prebiótico se refere a “São carboidratos que estimulam seletivamente a proliferação e atividade de bactérias que fazem bem à saúde”. O mesmo ocorreu para o termo irradiado, no qual os alunos não souberam definir que ele é “Alimento com tratamento de radiação para maior conservação”, sendo que somente 48,0% dos alunos responderam corretamente. Já os termos *light*, probiótico e transgênico foram o que obtiveram menor porcentagem de acertos (38,0%), sendo suas definições corretas “Alimento *light* é aquele que possui redução de pelo menos 25,0% de calorias em relação ao alimento normal”, “São

micro-organismos vivos que, ingeridos em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde” e “Alimento geneticamente modificado para conservação que pode ou não trazer risco à saúde”, respectivamente. A média de acertos da turma para o significado dos termos de modo geral foi de 50,0% e apenas um estudante obteve 100,0% de acerto no questionário.



**Figura 1.** Prevalência de acertos referentes aos significados dos termos do questionário aplicado antes dos encontros com adolescentes estudantes da escola municipal de Florestal, MG, 2016.

De acordo com a pesquisa de [Rodrigues e Rodrigues \(2002\)](#), com 180 entrevistados em Catanduva/SP e São José do Rio Preto/SP, observou-se que 59,0% dos entrevistados não souberam responder corretamente sobre o significado do termo *diet*, 48,0% não souberam definir corretamente o termo *light* e para o termo transgênico obteve-se o índice de 34,0% de respostas corretas.

Os autores concluíram que há falta de entendimento desses termos e compreensão das informações nutricionais contidas nos rótulos, necessita-se de uma mudança na forma de transmissão dessas informações, como as novas regras de rotulagem propostas pela ANVISA desde o dia 01 de janeiro de 2014 no qual todos os rótulos de alimentos produzidos no Brasil devem seguir a resolução RDC 54/2012 ([BRASIL, 2012](#)). Essa nova resolução alterou a forma de uso de termos como “light”, “baixo”, “rico”, “fonte”, “não contém”, entre outros. O objetivo é ajudar o consumidor a interpretar e compreender melhor essas e outras alegações, bem como auxiliar no consumo do mesmo. As alterações foram abordadas nas palestras, foi apresentado os termos utilizados anteriormente, o atual, bem como o motivo dessa alteração.

Foi executado um estudo em Washington, em três diferentes escolas, com 7200 adolescentes, no qual foi realizado um levantamento das escolhas de refeição dos adolescentes antes e após palestras de educação nutricional. Depois da palestra de conscientização, a procura dos adolescentes por frutas e verduras durante o almoço aumentou em 16,9%. O estudo concluiu que após a conscientização, os adolescentes passaram a fazer escolhas mais saudáveis, portanto, a educação nutricional impactou diretamente na escolha dos adolescentes, mostrando a importância de se tratar desse assunto nas escolas ([JOHNSON et al., 2016](#)).



Em um estudo realizado em São Paulo/SP com 210 alunos de escolas públicas e 74 alunos de escolas privadas que possuíam, de forma geral, entre 13 e 18 anos, verificou-se que 62,5% das meninas de escola privada e 55,6% das meninas de escola pública acertaram a definição do termo *diet*, já para o sexo masculino a porcentagem foi de 53,2 % para os alunos da escola pública e 62,2% para os alunos da escola privada. Em relação ao termo *light*, 51,6% das meninas da escola pública e 56,7% das meninas da escola privada acertaram a definição do termo. Entre os alunos do sexo masculino, 55,0% acertaram a definição do termo *light* na escola pública e 64,8% na escola privada ([DA SILVA SANTOS et al., 2015](#)).

[Lima \(2016\)](#) realizou uma pesquisa em quatro escolas de Foz do Iguaçu com 66 alunos com idades entre 9 e 16 anos que foram questionados de forma a se obter os conhecimentos em nutrição dos mesmos. Quando questionados sobre alimentos transgênicos, 62,1% dos alunos erraram a resposta ou não souberam responder.

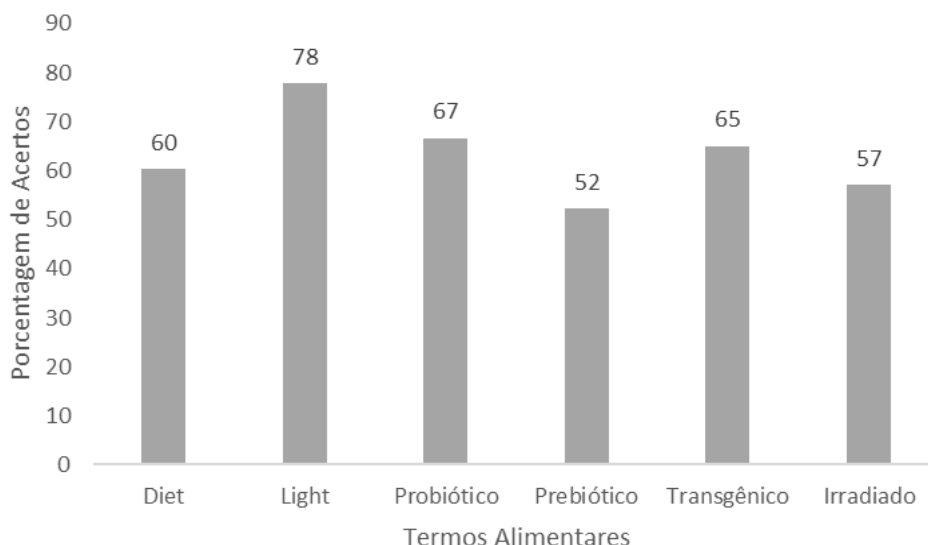
Em uma pesquisa de [SOUZA et. al \(2014\)](#) realizada em Altos/PI com 30 crianças com idades entre 6 e 13 anos, foi observado um déficit de conhecimento de 93,3% dos entrevistados quando questionados sobre a definição dos termos prebióticos, probióticos e geneticamente modificados.

Pelos resultados, observa-se que os alunos deste estudo apresentaram melhor desempenho do que em outras pesquisas ao se comparar a prevalência de acertos na definição de termos semelhantes, porém, ainda assim, foi um resultado não satisfatório, indicando que realmente é necessário que haja maior esclarecimento e divulgação sobre esses termos, por exemplo, a partir do uso de rótulos com melhores explicações, *marketing* e propagandas que abordem o assunto de forma mais informativa.

### *Após as palestras*

O questionário (Anexo 1) aplicado no primeiro encontro foi reaplicado, aos mesmos 63 alunos que responderam o questionário inicial, após a explicação sobre todos os termos e foram obtidos os resultados apresentados na Figura 2. Foi possível observar uma melhora em relação aos resultados obtidos no primeiro questionário referente à prevalência de acertos que apresentou nesta etapa um aumento de 40,0% para o termo *light*, 29,0% para probiótico, 27,0% para transgênico e 9,0% para irradiado. A prevalência de acertos para o termo prebiótico (52,0%) se manteve aproximadamente constante, em torno de 50,0%. Já para o termo *diet* houve uma redução de 8,0% nos resultados obtidos em relação ao primeiro questionário, o que pode ter ocorrido pelo acerto ao acaso na aplicação do primeiro questionário.

Diferentemente do observado na primeira aplicação do questionário, todos os resultados tiveram mais acertos do que erros, demonstrando que as palestras conscientizaram os alunos sobre o significado dos termos. Anteriormente, somente um aluno havia obtido 100,0% de acerto, enquanto no questionário final dez alunos (15,0%) obtiveram 100,0% de acerto. Observou-se uma melhora de 56,0% dos alunos, enquanto 21,0% mantiveram a porcentagem de acertos e 9,0% aumentaram a porcentagem de erros, esses resultados podem ter sido afetados pela resposta ao acaso no primeiro questionário e à ausência dos alunos durante a explicação de alguns dos termos. Já que no segundo, terceiro e quarto encontros, houve a ausência de um aluno, cinco e três, respectivamente.



**Figura 2.** Prevalência de acertos referentes aos significados dos termos do questionário aplicado após a realização dos encontros com adolescentes estudantes da escola municipal de Florestal, MG, 2016.

Foi realizado o teste de *Wilcoxon* pareado por meio da análise da diferença da quantidade de acertos na primeira e na última aplicação do questionário de forma geral e para cada termo. Quando observados os resultados de acertos para os termos em geral, verifica-se, na Tabela 1, que houve diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre as quantidades de acertos no questionário aplicado antes e depois das palestras, havendo um aumento do número dos mesmos após os participantes terem participado dos encontros sobre os seis termos abordados no projeto. O mesmo teste foi aplicado para cada termo separadamente, conforme apresentado na Tabela 3, como se pode observar houve uma melhora significativa do aprendizado ( $p < 0,05$ ) para os termos *light*, *probiótico* e *transgênico*. Já para os termos *diet*, *prebiótico* e *irradiado* não houve diferença significativa ( $p > 0,05$ ), em relação à quantidade de acertos nessas duas etapas, indicando que as palestras não influenciaram, de forma significativa, o conhecimento dos participantes sobre esses termos. Sendo assim, verifica-se que, de forma geral, os resultados foram positivos. Portanto, há o indicativo de que o projeto foi efetivo para os objetivos propostos, ou seja, os alunos aprenderam sobre os termos e, de forma geral, obtiveram melhora no entendimento desses.

**Tabela 1.** Resultados de número acertos dos questionários sobre termos empregados na rotulagem de alimentos obtidos no teste de *Wilcoxon* pareado.

Termos	Total de acertos		p-valor
	Antes das palestras	Depois das palestras	
<b>Geral</b>	176	239	0,000*
<b>Diet</b>	43	38	0,297
<b>Light</b>	24	49	0,000*
<b>Probiótico</b>	24	42	0,004*
<b>Prebiótico</b>	31	33	0,732
<b>Transgênico</b>	24	41	0,002*
<b>Irradiado</b>	30	36	0,257

\*diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ).

### *Jogo de Perguntas*

Durante as palestras, os alunos foram convidados a participar e a responder algumas perguntas, o que foi realizado de forma satisfatória, uma vez que a maioria deles tinha interesse na palestra, a tirarem dúvidas e serem participativos. Muito desse interesse foi atribuído ao jogo de perguntas que seguia cada palestra.

A palestra contribuiu para um melhor entendimento sobre os termos *diet* e *light*, pois foi verificado 100,0% de acertos no jogo de perguntas, sendo que as respostas para as perguntas do Quadro 1 foram “*Diet*” quando questionados “Eu não posso comer nada com açúcar, que produto devo procurar?”, “*Light*” quando questionados “Eu quero emagrecer, que produto tenho que comprar?” e “*Não, o produto ideal para quem tem diabetes é o diet.*” quando questionados “Um produto *light* é bom para quem tem diabetes?”.

Para os termos do segundo encontro alguns alunos erraram a pergunta de número 6 do Quadro 1: “Qual a diferença entre probiótico e prebiótico?”, referindo que “*probiótico fazia bem a saúde enquanto prebiótico não*”, mas o restante da turma respondeu a pergunta corrigindo-os, dizendo “*ambos fazem bem à saúde. A diferença é que o probiótico é o microorganismo, enquanto o prebiótico atua como alimento para o probiótico, ajudando ele a se multiplicar*” e toda a turma acertou as demais perguntas: “Onde encontramos os probióticos?.”, “Onde encontramos os prebióticos?” e “Como consumir os probióticos para que confirmem benefícios?”. As respostas para as perguntas desse encontro, foram respectivamente, “*Alguns iogurtes e leites fermentados*”, “*No alho, na banana, no morango, em cereais, entre outros*” e “*Todos os dias, um potinho*”.

Por fim, para os últimos termos apresentados também ocorreu 100,0% de acerto em todas as perguntas: “Os transgênicos fazem mal à saúde?”, “Quais os alimentos transgênicos?“, “Quais os alimentos irradiados?”, “Alimentos irradiados são radioativos?” e “Cite um exemplo de um alimento que pode ser transgênico e irradiado“. Suas respostas foram respectivamente, “*Não foi comprovado se faz mal a saúde*”, “*Milho, feijão, soja, morango, entre outros*”, “*Alho, cebola, banana, morango, entre outros*”, “*Não*” e “*Morango*”.

Esses resultados podem demonstrar que as palestras realizadas obtiveram sucesso ao passar o conteúdo abordado para os alunos de forma compreensiva e esclarecedora e que a dinâmica realizada após as mesmas auxiliou na fixação do conteúdo abordado e no melhor esclarecimento sobre o significado de cada termo.

Os resultados demonstram a necessidade de esclarecimentos sobre termos empregados na rotulagem de alimentos e sugerem que as estratégias como atividades lúdicas e palestras podem contribuir para a melhora no entendimento do significado dos termos, na leitura do rótulo e na conscientização para a autonomia no momento da compra.

### *Feira de Ciências*

Como a feira de ciências obteve um público de, em média, 500 pessoas, os alunos tiveram a oportunidade de disseminar o aprendizado além do âmbito escolar para o âmbito familiar e social. A Figura 3 representa o *Banner* apresentado pelos alunos durante o evento.

Terminologias aplicadas aos alimentos

Light	Probiótico	Transgênico
<p>É aquele alimento produzido com redução de, no mínimo, 25% do valor calórico em comparação ao produto tradicional. São também considerados light aqueles que reduzem, no mínimo, 25% de determinados nutrientes (gordura saturada, gordura total, açúcar, colesterol, sódio). Exemplo: uma pessoa obesa, que precisa perder peso, deve optar por produtos light com baixos teores de gorduras e açúcares. Estes alimentos surgiram para suprir a demanda de uma população que se preocupa com o bem-estar e a saúde.</p> <p>No Brasil, o órgão responsável pela regulamentação de alimentos diet e light é a Anvisa. A legislação brasileira sobre esse tipo de alimento foi publicada no Brasil em 1998, tendo como referência o Código Alimentar, fórum internacional de normatização de alimentos.</p> <p>Antes de comprar e consumir um produto, é importante verificar a tabela nutricional obrigatória nas embalagens. Escolha de acordo com suas necessidades e restrições alimentares. No caso de dúvidas, consulte um médico ou nutricionista.</p> 	<p>Suplementos alimentares à base de micro-organismos vivos, que afetam benéficamente o hospedeiro, promovendo o balanço da microflora intestinal. São micro-organismos vivos administrados em quantidades adequadas que aumentam numericamente ou estimulam a proliferação das bactérias benéficas em detrimento das bactérias potencialmente prejudiciais, reforçando os mecanismos naturais de defesa do nosso corpo. Desta maneira alimentos que se encontram as bactérias vivas são chamados de alimentos probióticos. Esses alimentos facilitam o processo digestivo, regularizam a função intestinal, ajudam a prevenir infecções, diminuem a absorção do colesterol, estimulam o sistema imunológico.</p> <p>É próprio dos iogurtes comuns conterem microorganismos como o lactobacillus vulgaris, mas isso não assegura uma função probiótica no organismo. É preciso observar, nos rótulos de cada produto, que espécie de microorganismo ele contém e qual a concentração dele. Segundo exigência da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), a quantidade mínima para os probióticos deve ficar na faixa de 1000000000 a 10000000000 U.F.U.s (Unidades Formadoras de Colônias). Valores um pouco menores podem ser aceitos, desde que os fabricantes comprovem sua eficácia.</p> 	<p>Todo organismo que, através de técnicas de engenharia genética, contém materiais genéticos de outros organismos é denominado transgênico. Visa criar organismos com características novas ou melhoradas relativamente ao organismo original, por meio da manipulação genética combinando-se características de um ou mais organismos de uma forma que provavelmente não aconteceria na natureza.</p> <p>São usados para criar alimentos mais resistentes a pragas e alterações climáticas, porém, selecionam pragas cada vez mais resistentes. Também pode ser criado para enriquecer um determinado tipo de alimento com uma vitamina que não era natural a ele anteriormente. Como desvantagens temos que os resultados dessa transgênia são bem incertos e por serem mais resistentes também a agrotóxicos, estes são mais utilizados.</p> <p>O primeiro organismo geneticamente modificado (OGM) ou transgênico criado foi a bactéria <i>Escherichia coli</i>, que sofreu adição de genes humanos para a produção de insulina na década de 1980. Em 1983 foi criada a primeira planta transgênica: uma planta de tabaco resistente a um tipo de vírus. Em 1990 foi criada a primeira vaca transgênica para produzir leite com proteínas do leite humano para crianças.</p> 
<p>São alimentos que apresentam ausência de determinado ingrediente em sua composição. É um termo inglês que significa dieta.</p> <p>São indicados para pessoas que tenham restrição no consumo de algum ingrediente como açúcar, gorduras, carboidratos, sódio e lactose.</p> <p>Nem todos os produtos diet contém poucas calorias, alguns produtos como chocolate diet (sem açúcar) possuem uma quantidade maior de gordura para manter a textura e sabor de um produto normal.</p> <p>É importante saber que as pessoas que não tenham restrição à determinado ingrediente não consumam o produto diet, não irá fazer mal e saúde, mas pode causar crises de diabetes, por exemplo.</p> <p>Alimento diet não é para quem deseja emagrecer, é para quem tem algum problema de saúde e não pode consumir o produto tradicional.</p> 	<p>Os prebióticos são carboidratos não-digeríveis provenientes de alimentos vegetais. Por serem não digeríveis, são resistentes à ação de enzimas.</p> <p>Não calóricos ou energéticos, o consumo dos prebióticos são benéficos, porque estimulam seletivamente o crescimento e a atividade de uma ou mais espécies bacterianas no hospedeiro.</p> <p>Tem como função:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar na proliferação de bactérias benéficas no intestino</li> <li>• Estimulam a motilidade intestinal (trânsito intestinal)</li> <li>• Previnem diarreia e a constipação intestinal</li> <li>• Colaboram para que somente sejam absorvidas no intestino substâncias necessárias, eliminando o excesso de glicose e colesterol, por exemplo.</li> </ul> 	<p>Segundo a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), alimento irradiado é todo aquele que tenha sido intencionalmente submetido ao processo de irradiação. Essa irradiação é um processo físico de tratamento que consiste em submeter o alimento, já empoado ou a granel, a doses controladas de radiação ionizante, com frações de 100kGy e ou tecnológica, ou seja, para aumentar a conservação dos alimentos e, conseqüentemente, sua segurança para o consumo humano.</p> <p>Os alimentos irradiados têm seu tempo de prateleira prolongado, já que essa técnica impede que haja prejuízos causados por processos naturais, como amadurecimento e botamento. Esse processo também tem o poder de eliminar microorganismos patogênicos (a salmonela, por exemplo), que muito afetam a saúde do consumidor.</p> <p>Por mais que passe por um processo que envolve irradiação, o alimento não se torna radioativo conseqüentemente não fazendo mal à saúde.</p> 

Figura 3. Banner apresentado pelos estudantes durante a Feira de Ciências.

CONCLUSÃO

O projeto e as metodologias contribuíram no esclarecimento sobre as terminologias utilizadas nos rótulos de alguns produtos alimentícios, permitindo uma maior conscientização, podendo influenciar no momento da compra e consumo dos mesmos.

Do ponto de vista acadêmico, nota-se a relevante oportunidade de estudantes de graduação do curso de Engenharia de Alimentos disseminarem os seus conhecimentos, bem como adquirirem crescimento pessoal e profissional, uma vez que o aprendizado foi nitidamente recíproco.

AGRADECIMENTOS

Ao PIBEX UFV pela concessão da bolsa e à escola por ter nos cedido o espaço e os horários para o cumprimento das atividades.

SUBMETIDO EM 5 mar. 2018  
ACEITO EM 26 dez. 2018

---

## REFERÊNCIAS

[BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. DE M.; FRANÇA, T. E.](#) Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2015.

[BLOCH, K. V. et al.](#) prevalências de hipertensão arterial e obesidade em adolescentes brasileiros. **Rev Saúde Pública**, v. 50, n. 1, p. 9s, 2016.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 27, de 13 de janeiro de 1998. **Regulamento técnico referente à informação nutricional complementar**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 jan. 1998a.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 29, de 13 de janeiro de 1998. **Regulamento técnico referente a alimentos para fins especiais**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 30 mar. 1998b.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 2658, de 22 de dezembro de 2003. **Regulamento para o emprego do símbolo transgênico**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 22 de dez. 2003.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução n. 02, de 07 de janeiro de 2002. **Regulamento técnico de substâncias bioativas e probióticos isolados com alegação de propriedade funciona e ou de saúde**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 07 jan. 2002.

[BRASIL.](#) Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 13 nov. 2012.

[BRASIL.](#) Dispõe sobre o Relatório Preliminar de Análise de Impacto Regulatório sobre Rotulagem Nutricional. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 10 mai. 2018.

[CONDEIXA, G e BODRA, J.](#) **Utilização de folhetos: Um Estado de Saúde de São Paulo**, 1993.

[CORREIA, L., et al. \(2015\).](#) Diabetes: Fatos e números 2014: Relatório anual do observatório nacional da diabetes. Disponível em <<https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/diabetes-factos-e-numeros-7-edicao.aspx>> Acesso em 05 de jul de 2018.

[DA ROSA CACHAPUZ, R.; SILVA, G. H. R.](#) A rotulagem dos alimentos transgênicos–direito do consumidor e aspecto fundamental da personalidade. **Revista Jurídica Cesumar-Mestrado**, v. 7, n. 1, p. 119-136, 2007.

[DA SILVA SANTOS, D. P. et al.](#) Adolescentes e alimentos diet e light: definição, frequência e razões para o consumo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 4, p. 919-932, 2015.

[FRANÇA, C. J.; CARVALHO V; C. H. D. S.](#) Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, v. 41, p. 932-948, 2017.

[Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística \(IBGE\).](#) Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. **Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE. 2009. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoadevida/pof/2008\\_2009\\_enca](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoadevida/pof/2008_2009_enca)> Acesso em 05 de jul. de 2018.

[JOHNSON, D. B. et al.](#) Effect of the Healthy Hunger-Free Kids Act on the nutritional quality of meals selected by students and school lunch participation rates. **JAMA Pediatrics**, v. 170, n. 1, p. e153918-e153918, 2016.

[LIMA, M. de.](#) **Conhecimentos de Alimentação e Nutrição de alunos de 9 a 16 anos em escolas de Foz do Iguaçu**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso.

[LOUZADA, M. L. C.; MARTINS, A. P. B.; CANELLA, D. S.; BARALDI, L. G.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MOUBARAC, J.; CANNON, G. e MONTEIRO, C. A.](#) Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista Saúde Pública**. São Paulo – SP, v. 49, n. 38, jul. 2015.

[MACHADO, C. B.; NOGUEIRA, S. E.; BRIANCINI, T. P. e TOBAL, T. M.](#) Avaliação do hábito de leitura e entendimento dos rótulos dos alimentos: um estudo em um supermercado na cidade de Santa Fé do Sul - São Paulo. **Revista Funec Científica - Nutrição**, Santa Fé do Sul – SP, v. 1, n. 1., jul./dez. 2013.

[MINISTÉRIO DA SAÚDE \(MS\)](#) Política Nacional de Alimentação e Nutrição - **Portaria nº 2715**, de 17 de novembro de 2011. Brasília, 2011.

[MINISTÉRIO DA SAÚDE.](#) Guia Alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. Reimpr., p. 156, Brasília, 2014.

[NUNES, M. M. A.; FIGUEIROA, J. N. e ALVEZ, J. G. B.](#) Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Gande (PB). **Revista Associação de Médica Brasileira**, São Paulo – SP, v. 53, n. 2, jul./out. 2007.

[NUNES, S. T. e GALON C. W.](#) Conhecimento e consumo dos produtos *diet* e *light* e a compreensão dos rótulos alimentares por consumidores de um supermercado do município de Caxias do Sul, RS – Brasil. **Nutrire: Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo - SP, v. 38, n. 2, p. 156-171, ago. 2013.

[OLIVEIRA, L. L. e BOCCHINI, M. O.](#) Legibilidade visual para informação nutricional em rótulos de alimentos. **Blucher Design Proceedings**, Brasília, v. 2, n. 2, p. 1-10, ago./set. 2015.

[RODRIGUES, A. e RODRIGUES, I.](#) Análise do grau de conhecimento do consumidor diante da rotulagem de alimentos: um estudo preliminar. **XXII Encontro Nacional de Engenharia de Produção**, p. 1-8, Curitiba- PR, Outubro 2002.

[RORATO, F.; DEGASPARI, C. H.; MOTTIN, F.](#) Avaliação do nível de conhecimento de consumidores de produtos diet e light que frequentam um supermercado de Curitiba. **Visão Acadêmica**, v. 7, n. 1, 2006.

[SANTOS, C. M. B. ARAÚJO, C. C.; SOARES, M. B.; JESUINO, R. S. A. e MORAIS, C. C.](#) Experiência de extensão: “Rotulagem nutricional: conheça o que você consome”. **Revista Ciência em Extensão**, v.12, n.4, 2016.

[SANTOS, S.](#) **Princípios e técnicas de comunicação**. In: PHILIPPI JR., A.; PELICIONI, M.C. (eds.). Educação. Barueri: Ed. Manole, p.437-466, 2005.

[SILVA, K. D. et al.](#) Conhecimento e atitudes sobre alimentos irradiados de nutricionistas que atuam na docência. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 30, n. 3, p. 645-651, jul./set. 2010.

[SOUZA, C. P. et. al.](#) Efeitos da educação nutricional na formação do conhecimento de crianças e adolescentes, atendidos no programa socioassistencial de altos-Piauí. **Saúde em Foco**, v. 1, n. 2, p. 86-108, 2014.

[SOUZA, M. F. C. e ARAÚJO, V. F.](#) Adequação do consumo e evolução antropométrica após educação nutricional de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Demetria: alimentação, nutrição & saúde**, Aracajú, v. 10, n. 1, p. 159-172, jan./jun. 2015.

ANEXOS

Anexo 1. Questionário aplicado aos alunos antes e após todas as palestras

<p style="text-align: center;"><b>UFV</b> Universidade Federal de Viçosa</p> <p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA, CAMPUS UFV - FLORESTAL</b></p> <p>Alunos do curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal de Viçosa, <i>Campus UFV-Florestal</i> estão realizando uma pesquisa sobre termos alimentares. Sua participação é de extrema importância para efetivação do nosso estudo, por isto, gostaríamos que respondesse algumas perguntas. Ressaltamos que a sua identidade será preservada e que as informações coletadas neste estudo serão utilizadas estritamente para esta pesquisa.</p> <p><b>1- A seguir estão alguns termos que se referem à alimentos, por favor, marque a opção que você acredita ser a definição correta para o termo.</b></p> <p><b>a) Diet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Para que o alimento seja considerado <i>diet</i> todo o açúcar deve ser retirado do alimento.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento <i>diet</i> é aquele que apresenta ausência ou quantidades bem reduzidas de determinados nutrientes (carboidratos, açúcar, sal, lactose, gordura).</li> <li><input type="checkbox"/> Todos os alimentos <i>diets</i> apresentam baixa caloria.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos <i>diets</i> só devem ser consumidos por pessoas que não podem ingerir determinado nutriente.</li> </ul> <p><b>b) Light</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Alimento <i>light</i> é caracterizado por aquele que é isento de açúcares.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento <i>light</i> é aquele que possui redução de pelo menos 25% de calorias em relação ao alimento normal.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento <i>light</i> é o mesmo que alimento <i>diet</i>.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos <i>light</i> não ajudam a emagrecer.</li> </ul> <p><b>c) Probiótico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> É qualquer substância que, quando ingeridas contribuem para o equilíbrio intestinal.</li> <li><input type="checkbox"/> São micro-organismos vivos que, ingeridos em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> São suplementos que contêm antibiótico e quando ingeridos eliminam as bactérias que fazem mal à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> São a mesma coisa e apresentam a mesma função de um probiótico.</li> </ul>	<p><b>d) Probiótico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> São alimentos fermentados que auxiliam na digestão devido ao efeito de fibra alimentar.</li> <li><input type="checkbox"/> São alimentos que causam efeito contrário aos probióticos eliminando assim seus benefícios quando ingeridos.</li> <li><input type="checkbox"/> São carboidratos que estimulam seletivamente a proliferação e atividade de bactérias que fazem bem à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> São a mesma coisa e apresentam a mesma função de probiótico.</li> </ul> <p><b>e) Transgênico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Alimento geneticamente modificado para conservação que pode ou não trazer risco à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento tratado com substâncias tóxicas para conservação que trazem risco à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento tratado com substâncias tóxicas para conservação e não traz risco à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento com menor valor nutritivo.</li> </ul> <p><b>f) Irradiado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Alimento tratado com substâncias tóxicas que trazem risco à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento radioativo e traz risco à saúde.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento com menor valor nutritivo por ter sofrido tratamento que destrói nutrientes.</li> <li><input type="checkbox"/> Alimento com tratamento de radiação para maior conservação.</li> </ul> <p><b>2- Sexo:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Masculino      <input type="checkbox"/> Feminino</p> <p><b>3 - Idade:</b> _____</p> <p><b>Agradecemos a sua colaboração e estamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida!</b></p>
---	--