



Prato de Ciência - Petiscos

Alimentos destinados ao público infantil

Giovanna Rodrigues

GIOVANNA: Você daria 3 colheres de sopa de açúcar para uma criança como um lanchinho da tarde?? Hmm espero, e acredito que não, mas a realidade é que acabamos comprando produtos que tem essa mesma quantidade de açúcar para dar aos pequenos.

VINHETA (samba com ruído de conversa de bar ao fundo)

GIOVANNA: Olá ouvintes do Prato de Ciência, meu nome é Giovanna Rodrigues, sou mestranda no programa de alimentos e nutrição FEA/Unicamp e hoje vou contar um pouco sobre o meu TCC, sob orientação da professora Lilian Mariutti, que teve como objetivo analisar os alimentos destinados ao público infantil.

GIOVANNA: Analisei 96 produtos de uma grande rede de supermercados. Eles foram divididos em 8 segmentos: laticínios, doces e sobremesas, biscoitos e bolos, grãos e cereais, salgados, massas e pães, frutas e bebidas. Todos eles tinham algum apelo: cores chamativas, personagens dos maiores filmes e desenhos e até mesmo brindes. O resultado foi bem preocupante: mais de 60% deles apresentou alto teor de açúcar. Em um lanche composto por um bolinho individual e uma bebida láctea de chocolate, a criança consome mais de 50 gramas de açúcar, sendo que o recomendado pela OMS é um máximo de 25 gramas por dia. Além do açúcar, esse lanche bem comum nas lancheiras contribui em mais de 20% da quantidade total de sódio recomendada, que são dois gramas, e nessa quantidade é considerado o uso no preparo de todas as refeições. Alguns salgadinhos e empanados chegam a mais de 25% dessa quantidade, enquanto os macarrões instantâneos batem quase 75%.

Além da falta de quantidades significativas de proteínas e fibras, o alto teor de gordura saturada foi encontrado em mais de 25% dos produtos, enquanto mais de 70% deles foi classificado com média ou alta densidade energética, que é a quantidade de calorias dividida pelo peso desse produto. Todas essas informações, unidas com o sedentarismo, são bem perigosas quando temos mais 33% das crianças do nosso país obesas. É preciso uma união dos responsáveis, escolas e governos para garantir uma dieta saudável aos pequenos, ainda mais porque são nesses primeiros anos de vida que se formam o paladar, hábitos e preferências alimentares.

Esse assunto é bem extenso e o nosso tempo está acabando, compartilhe o Prato de Ciência com seus amigos e outras pessoas interessadas. Se tiver alguma dúvida estamos por aqui. Muito obrigada pela atenção e até a próxima! Ahhh e não esqueça de dar uma olhada nas informações nutricionais dos produtos antes de comprá-los, é uma das nossas grandes aliadas para fazer escolhas mais saudáveis.