

ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

ULTRAPROCESSADOS



São alimentos com alto teor de sódio, açúcar adicionado ou gordura saturada. Também são ultraprocessados os alimentos com excesso de ingredientes artificiais, como aromatizantes e corantes. Alguns exemplos de ultraprocessados são: suco de caixinha, refrigerante, macarrão instantâneo, lasanha congelada, salsicha, salgadinho de pacote, bolacha recheada, cereais matinais, achocolatados, energéticos, isotônicos.

E qual é o problema?

Um dos principais problemas é substituir a alimentação natural, a "comida de verdade", por alimentos ultraprocessados. Estudos comprovam que os ultraprocessados causam excesso de peso, obesidade, hipertensão, doenças do coração e até depressão. Para quem tem crianças em casa, é importante lembrar ainda que elas estão em fase de aprender a se alimentar, de criar hábitos. E, nesse momento, os adultos são os primeiros exemplos.

Consumo entre os mais pobres

Estudos mostram que o consumo de ultraprocessados aumentou nos últimos anos entre a população mais pobre. Em uma pesquisa do UNICEF realizada com beneficiários do Bolsa Família, 80% dos entrevistados relataram que as crianças comeram ao menos um ultraprocessado no dia anterior à enquete. Os principais alimentos consumidos foram bolachas recheadas (59%), bebidas açucaradas (41%) e doces e guloseimas (21%). O estudo foi feito em 2021.

Já a taxa de pessoas que comem frutas e verduras pelo menos cinco vezes por semana vem caindo. E entre os desempregados a queda é ainda maior: de 44,2% para 27,6%, segundo reportagem do jornal Estadão. Os dados acima deixam claro que o consumo de ultraprocessados pela população mais vulnerável se deve, em grande parte, ao preço. Hoje, a reforma tributária que está em discussão no Congresso, debate a possibilidade de aumentar os impostos sobre esses produtos. A ideia é torná-los mais caros para desestimular o consumo. A ideia faz sentido. No entanto, é necessária a contrapartida: redução de tributos e incentivo ao consumo de alimentos saudáveis.

<https://www.pastoraldacrianca.org.br/>

Atividades

1. De acordo com o texto, quais características permitem identificar um alimento como ultraprocessado?

2. O texto apresenta diferentes exemplos de alimentos ultraprocessados. Cite quatro deles.

3. Quais problemas à saúde podem estar relacionados ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados?

4. Por que o consumo de alimentos ultraprocessados aumentou entre a população de menor renda?

5. O texto afirma que a reforma tributária discute o aumento dos impostos sobre alimentos ultraprocessados. Qual é o objetivo dessa medida e qual ação complementar o texto considera necessária para incentivar uma alimentação mais saudável?

6. Leia a tirinha abaixo e responda.



No contexto apresentado, os ultraprocessados apresentam como principal vantagem o (a)

- menor risco de causar problemas à saúde.
- aumento dos impostos sobre alimentos saudáveis.
- maior valor nutricional em relação aos alimentos naturais.
- menor custo em comparação aos alimentos da cesta básica.

7. Leia a charge abaixo e responda.



A crítica presente na charge refere-se

- à substituição das refeições caseiras por alimentos de preparo rápido devido à falta de tempo.
- à necessidade de aumentar o consumo de alimentos industrializados para combater a fome.
- à dificuldade de acesso da população aos alimentos ultraprocessados.
- aos riscos do consumo frequente de alimentos ultraprocessados para a saúde e a qualidade de vida.

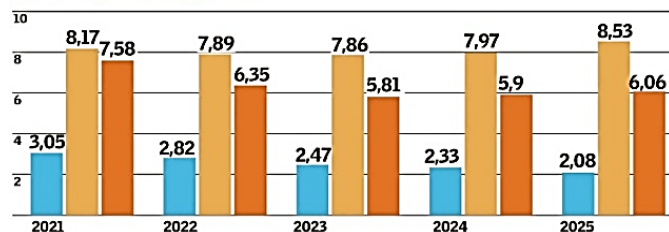
8. Analise o gráfico a seguir para responder à questão.

Infância engolida pelos ultraprocessados

Dados da pesquisa sobre os novos desafios da alimentação no Brasil

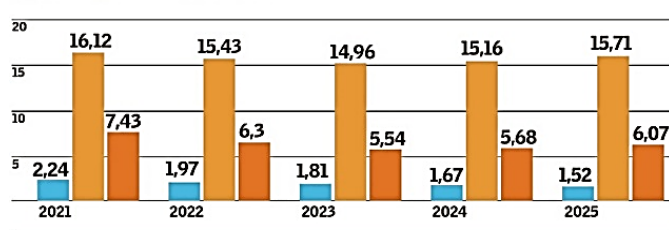
Crianças de 0 a 5 anos

● Magreza ● Sobrepeso ● Obesidade



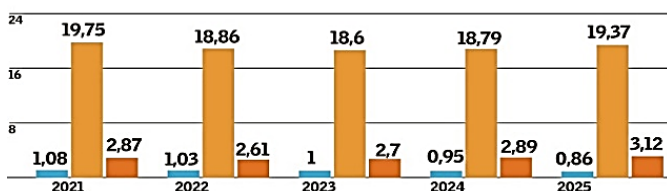
Crianças de 5 a 10 anos

● Magreza ● Sobrepeso ● Obesidade



Adolescentes

● Magreza ● Sobrepeso ● Obesidade



Fonte: Sisvan/SUS

É correto afirmar que

- a obesidade aumentou continuamente em todas as faixas etárias ao longo dos cinco anos.
- a magreza foi a condição com maior percentual em todas as faixas etárias analisadas.
- o sobrepeso apresentou os maiores percentuais em todas as faixas etárias durante todo o período analisado.
- adolescentes apresentaram maiores índices de obesidade do que de sobrepeso em todos os anos.

Leia o texto a seguir e responda às questões 9 e 10.

Nova rotulagem dos alimentos

No Brasil, entrou em vigor em 09 de outubro deste ano a nova regra aprovada pela Anvisa em 2020, a RDC 429/2020, sobre rotulagem nutricional de alimentos e bebidas industrializados e ultraprocessados. Nova rotulagem de alimentos no Brasil, com um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. Agora, esses produtos devem mostrar claramente na parte frontal da embalagem as informações de alto teor em gordura saturada, em sódio ou em açúcar adicionado. [...]



<https://www.tempo.com/noticias/actualidade/ultraprocessados>

9. Quais informações passaram a aparecer na parte frontal das embalagens dos alimentos?

10. Qual o objetivo da Anvisa com essa medida?