

# Meus alimentos são ultraprocessados?



60 minutos



Idade recomendada: 12 anos ou mais



Objetivo comportamental: Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados.

## Introdução

Esta lição ajuda os alunos a explorar criticamente como os alimentos são alterados em relação à sua forma original e como essas alterações impactam tanto a saúde quanto a sustentabilidade. O processamento moderno de alimentos oferece benefícios como maior segurança alimentar, maior prazo de validade e praticidade. No entanto, muitos alimentos consumidos atualmente se enquadram na categoria NOVA de alimentos ultraprocessados (UPFs), que tendem a ser ricos em açúcares adicionados, gorduras não saudáveis, sal e aditivos industriais, além de pobres em fibras e nutrientes essenciais.

Pesquisas têm demonstrado a ligação entre o alto consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento do risco de obesidade, doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e danos ambientais devido aos métodos de produção que consomem muita energia e ao excesso de resíduos de embalagens.

Esta lição apresenta aos alunos o sistema de classificação NOVA para ajudá-los a identificar diferentes níveis de processamento e decodificar os rótulos dos alimentos, a fim de fazer escolhas alimentares mais informadas.

## Objetivos de aprendizagem

Os alunos serão capazes de:

- Diferenciar os diferentes níveis de processamento de alimentos.
- Explicar as vantagens e desvantagens do processamento de alimentos.
- Analisar os rótulos dos alimentos para identificar indicadores de ultraprocessamento.
- Refletir sobre como as escolhas alimentares afetam a saúde pessoal e o meio ambiente.

## Técnicas de mudança de comportamento

➤ Automonitoramento ➤ Definição de metas ➤ Persuasão verbal ➤ Planejamento de ações

## Avaliação

- Avaliação formativa: atividade de classificação, análise de rótulos, cartões de reflexão.
- Avaliação somativa: Cartaz explicando os prós e os contras do processamento de alimentos, ou uma tabela de substituição de refeições usando itens do Grupo 1 versus itens do Grupo 4.



## Extensões opcionais

- Faça uma "verificação na cozinha" com a família para identificar alimentos ultraprocessados usando a classificação NOVA de 4 níveis.
- Investigue estratégias de marketing para alimentos ultraprocessados.
- Elabore uma lancheira "comida integral" usando principalmente ingredientes do Grupo 1.
- Analise como as políticas alimentares influenciam o processamento, por exemplo: impostos e rótulos.



## Materiais necessários

- Uma variedade de embalagens de alimentos vazias reais (cereais matinais, batatas fritas, refrigerantes, macarrão instantâneo) ou imagens impressas de alta qualidade de refeições típicas que eles consomem.
- Fichas de termos e definições (Anexo A).
- Planilha de classificação NOVA e guia rápido (Anexo B).
- Flipchart ou quadro branco para classificar os resultados.
- Post-its ou marcadores para tarefas em grupo.



## Recursos de apoio para professores

- Fichas informativas da PLAN'EAT: "Entendendo a rotulagem de alimentos" e "Entendendo o processamento de alimentos"
- [Sistema de classificação de alimentos NOVA - Canal MyOnlyHealth no YouTube](#)
- [Open Food Facts: banco de dados de produtos alimentícios - https://world.openfoodfacts.org/](https://world.openfoodfacts.org/)
- [Reino Unido lidera a Europa no consumo de alimentos ultraprocessados - Mapa do mundo](#)



## Estrutura da aula e atividades

### 1 Fase de introdução (20 min)

Os alunos categorizam alimentos reais ou em imagem de acordo com o nível de processamento, desde os não processados até os ultraprocessados.

- Divida os alunos em pequenos grupos:
  - Distribua os conjuntos embaralhados de cartões com definições, conforme fornecido no Anexo A.
  - Os grupos trabalham juntos para associar cada termo à definição correta.
  - Opcionalmente, vincule os termos a itens alimentares ou imagens de embalagens.
  - Os grupos explicam brevemente um par correspondente para a turma.
- Transição para o conceito: *"Agora, vamos definir esses termos juntos e explorar o que eles significam em relação à nossa alimentação."*
- Discuta as vantagens, por exemplo: maior prazo de validade, praticidade e segurança alimentar, versus as desvantagens, como: redução do valor nutricional, adição de açúcares/gorduras, impacto ambiental e relação com problemas de saúde.
- Apresente o sistema de classificação NOVA:
  - Grupo 1: Alimentos não processados ou minimamente processados, por exemplo: frutas frescas, vegetais, arroz, leite.
  - Grupo 2: Ingredientes culinários processados, por exemplo: açúcar, sal, óleos.
  - Grupo 3: Alimentos processados, por exemplo: vegetais enlatados, queijo, pão fresco.
  - Grupo 4: Alimentos ultraprocessados, por exemplo: refrigerantes, salgadinhos embalados, cereais matinais adoçados e produtos feitos com carne processada, como nuggets, salsicha e hambúrguer industrializado.

## 2 Fase de exploração

### Atividade 1: Decifrando rótulos de alimentos para identificar ultraprocessoamento (15 min)

- Peça aos alunos que observem os rótulos com a lista de ingredientes em busca de sinais típicos de produtos do Grupo 4. Indicadores de ultraprocessoamento em rótulos:
  - Listas de ingredientes extensas (mais de 10 itens).
  - Ingredientes não encontrados em uma cozinha doméstica, como maltodextrina, glutamato monossódico e emulsificantes como o E471.
  - Aditivos como realçadores de sabor, corantes artificiais e conservantes.
  - Açúcares adicionados em diversas formas, por exemplo: xarope de glicose, xarope de milho rico em frutose.
  - Óleos hidrogenados ou não esterificados.
  - Uso de termos como "sabor idêntico ao natural" ou "sabor artificial".
- Peça-lhes que apliquem a classificação NOVA de 4 níveis aos alimentos ou às imagens das listas de ingredientes usando o Anexo B e classifiquem os alimentos do menos ao mais processado. Para uma refeição completa, eles podem pontuar cada ingrediente da seguinte forma:
  - Grupo 1 - Não processado/Minimamente processado: 1 ponto.
  - Grupo 2 - Ingredientes culinários processados: 2 pontos.
  - Grupo 3 - Alimentos processados: 3 pontos.
  - Grupo 4 - Alimentos ultraprocessoados: 4 pontos.
- Peça que cada grupo some a pontuação de todos os itens analisados. Quanto menor o total, menor a quantidade de alimentos ultraprocessoados na refeição. Essa pontuação permite comparar os resultados e refletir sobre as escolhas alimentares.
- Discuta o que a lista de ingredientes comunica sobre a refeição ou dieta.

### Atividade 2: O que tinha no meu prato? (15 min)

- Peça aos alunos que listem todos os alimentos que consumiram nas últimas 24 horas e os classifiquem de acordo com os 4 grupos NOVA de nível de processamento.
- Discuta quantos itens ultraprocessoados havia no prato deles. Qual alimento os surpreendeu mais? Por quê?
- Peça que discutam quais pequenas substituições podem ser feitas para reduzir a presença de alimentos ultraprocessoados.

## 3 Fase de aplicação (10 minutos)

- Peça aos alunos que escrevam/desenhem uma mudança que poderiam experimentar durante uma semana, por exemplo: trocar bebidas açucaradas por água. Utilize o Anexo D para o mesmo fim.

### Termos-chave

**Processamento de Alimentos:** Qualquer método utilizado para transformar ingredientes frescos em produtos alimentícios. Isso inclui processos básicos como congelamento, secagem, cozimento ou fermentação.



**Alimentos ultraprocessados (AUPs):** Formulações industriais feitas principalmente a partir de substâncias extraídas dos alimentos (como óleos, amidos, açúcares e proteínas) e que geralmente incluem aditivos como conservantes, realçadores de sabor, corantes e emulsificantes. São produtos muito distantes dos alimentos in natura ou minimamente processados.



**Sistema de Classificação NOVA:** Um sistema científico que categoriza os alimentos em quatro grupos com base no grau e na finalidade do processamento, desde os não processados até os ultraprocessados.



**Aditivos:** Substâncias adicionadas aos alimentos para preservar o sabor, realçar o paladar, a textura ou a aparência. Os tipos mais comuns incluem conservantes, corantes, emulsificantes e intensificadores de sabor.



**Rótulo:** Informações encontradas nas embalagens dos alimentos, incluindo listas de ingredientes e informações nutricionais, usadas para entender o que há no alimento e como ele pode afetar a saúde.



## Anexo B

### Planilha de Classificação NOVA: O que tem na minha comida?

Nome: \_\_\_\_\_

Aula: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

#### Parte 1: Classificando os Alimentos

- Observe os alimentos disponibilizados em sala de aula (ou escolha alguns de sua casa/lancheira). Preencha a tabela abaixo:

Alimento	Ingredientes principais (conforme indicado no rótulo)	Provável Grupo NOVA	Por quê? (Quais ingredientes ou processos indicam isso?)

## Parte 2: Guia Rápido da Classificação NOVA

**Grupo**

**Categoria**

**Exemplos**

1		Não processado / Minimamente processado	Frutas, verduras, arroz, leite, ovos
2		Ingredientes culinários processados	Açúcar, óleos, sal, farinha
3		Alimentos processados	Vegetais enlatados, queijo, pão fresco.
4		Alimentos ultraprocessados	Refrigerante, salgadinhos industrializados, cereais açucarados e produtos feitos com carne processada (como nuggets e salsicha).

## Anexo C

### Sugestões para discussão

Qual alimento mais te surpreendeu ao verificar o rótulo? Por quê?



---

---

---

Quantos dos seus alimentos estavam no Grupo 4 (ultraprocessados)?



---

---

---

Qual pequena substituição você pode fazer esta semana para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados?



---

---

---

## Anexo C

### Sugestões para discussão

Qual alimento mais te surpreendeu ao ler o rótulo? Por quê?



---

---

---

Quantos dos seus alimentos pertenciam ao Grupo 4 (ultraprocessados)?



---

---

---

- Que pequena mudança você poderia fazer esta semana para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados?



---

---

---