



Alimentação sob Análise: integrando Química, Nutrição e Educação Alimentar em uma oficina sobre iogurtes nos Cursos Técnicos Integrados

Sara Machado Lenz | sara.m2010@aluno.ifsc.edu.br¹
João Vitor Elias Marcelo | joao.vem@aluno.ifsc.edu.br²
Juliana Pansera Espindola | juliana.espindola@ifsc.edu.br³
Thayse Goncalves da Silva | thayse.goncalves@ifsc.edu.br⁴
Tiago Scheffer de Matos | tiago.scheffer@ifsc.edu.br⁵

Edital N.º 05/2026/DAE-PROEN – Apoio a Projetos de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Resumo:

A adolescência é um período decisivo para a formação de hábitos alimentares, porém observa-se o aumento do consumo de ultraprocessados, como produtos lácteos adoçados. Este trabalho relata uma oficina de Educação Alimentar desenvolvida no Ensino Médio Integrado para diferenciar iogurte natural, saborizado, bebida láctea e leite fermentado, estimulando a leitura crítica de rótulos. A metodologia incluiu exposição dialogada, preparo de iogurte, degustação comparativa, análise de embalagens, produção de infográficos e aplicação de questionário. Os resultados evidenciaram baixo conhecimento sobre os produtos, preferência por opções saborizadas, reduzido consumo de iogurte natural e pouca leitura de rótulos. As atividades favoreceram a compreensão da composição nutricional, dos açúcares, proteínas, probióticos e do grau de processamento. Conclui-se que oficinas investigativas constituem estratégia eficaz para promover pensamento crítico e escolhas alimentares mais conscientes entre adolescentes.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; cursos técnicos integrados; iogurte; alimentos ultraprocessados; alfabetização científica.

Apresentação da experiência

A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas e sociais, sendo considerada um período estratégico para a consolidação de hábitos alimentares que frequentemente permanecem durante a vida adulta (OMS, 2023). Nesse contexto, observa-se crescimento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados, caracterizados pelo elevado teor de açúcares adicionados, gorduras,

¹ Estudante do curso Técnico Integrado em Automação Industrial do IFSC Câmpus Tubarão.

² Estudante do curso Técnico Integrado em Automação Industrial do IFSC Câmpus Tubarão.

³ Servidora do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.

⁴ Servidora do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.

⁵ Servidor do Departamento de Ensino Pesquisa e Extensão do IFSC Câmpus Tubarão.



sódio e aditivos alimentares, em detrimento do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (Monteiro *et al.*, 2019).

Entre os alimentos frequentemente consumidos pelos adolescentes destacam-se os produtos lácteos industrializados. Embora sejam frequentemente associados à alimentação saudável, iogurtes saborizados, bebidas lácteas e leites fermentados apresentam composições bastante distintas do iogurte natural, especialmente quanto ao teor de proteínas, açúcares adicionados e grau de processamento (BRASIL, 2014).

Considerando essa realidade, foi desenvolvida a oficina "Alimentação sob Análise: conhecendo os iogurtes além da embalagem", buscando aproximar conhecimentos científicos do cotidiano dos estudantes por meio de atividades investigativas. Durante a oficina, os participantes conheceram o processo de fermentação do leite, prepararam iogurte natural, compararam diferentes produtos comercializados e discutiram criticamente as informações presentes nos rótulos nutricionais.

Objetivos

No contexto dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio, este trabalho objetivou relatar e analisar uma oficina de Educação Alimentar e Nutricional baseada em metodologias investigativas. Buscou-se investigar os conhecimentos prévios e os hábitos de consumo de produtos lácteos, problematizando as diferenças nutricionais e o grau de processamento entre iogurte natural, iogurte saborizado, bebida láctea e leite fermentado.

Fundamentação teórica

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados e limitar os ultraprocessados, apontando o grau de processamento como indicador de qualidade da dieta (BRASIL, 2014). Segundo Monteiro *et al.* (2019), esses produtos possuem alta densidade energética, baixa qualidade nutricional e forte apelo mercadológico, impulsionando a obesidade e doenças crônicas entre adolescentes (Louzada *et al.*, 2022).



Para além da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) de reduzir açúcares na adolescência, a escola deve debater a temática sob a ótica do currículo integrado. Isso significa tomar o trabalho como princípio educativo, permitindo que o estudo dos sistemas alimentares articule a formação geral, os conceitos científicos da biologia e da química, à formação técnica, que desvela os processos produtivos, a automação industrial e as relações socioeconômicas do mundo do trabalho.

Essa abordagem consolida a formação integral do estudante, pois a alfabetização alimentar (Krause *et al.*, 2023) deixa de ser um mero ato de ler rótulos e passa a ser a compreensão crítica de como a indústria e o trabalho organizado moldam o consumo. Sob essa perspectiva, as metodologias investigativas promovem protagonismo e pensamento crítico (Bacich; Moran, 2021), capacitando o jovem a intervir de forma autônoma e consciente em sua realidade.

Metodologia e Desenvolvimento

Este trabalho trata-se de um relato de experiência com abordagem quali-quantitativa, realizado com 40 estudantes do Ensino Médio Integrado de uma instituição pública.

A oficina foi organizada em quatro etapas: discussão inicial sobre alimentação saudável com cards informativos; demonstração do preparo de iogurte natural; degustação comparativa entre iogurte natural, iogurte saborizado, bebida láctea e leite fermentado, acompanhada da leitura de rótulos; e aplicação de questionário sobre hábitos de consumo e conhecimentos prévios, respondido anonimamente por cerca de 60% dos participantes. Os dados quantitativos foram analisados por estatística descritiva e os qualitativos por análise de conteúdo temática (Bardin, 2016).

Os resultados evidenciaram conhecimento limitado sobre os produtos lácteos antes da oficina: cerca de 70% dos estudantes desconheciam a diferença entre bebida láctea e iogurte, resultado semelhante ao observado por Krause *et al.* (2023).

Quanto ao consumo, predominou o iogurte saborizado (39,1%), enquanto apenas um estudante (4,3%) relatou consumir principalmente iogurte natural. Além disso, 91,3% afirmaram nunca consumi-lo ou fazê-lo menos de uma vez por semana, corroborando



estudos sobre a elevada participação de ultraprocessados na alimentação de adolescentes brasileiros (Louzada et al., 2022).

Apenas 30,4% declararam ler frequentemente os rótulos nutricionais, enquanto cerca de 40% raramente ou nunca realizavam essa prática, o que pode favorecer escolhas pouco conscientes, considerando o elevado teor de açúcares de muitos produtos.

As respostas discursivas indicaram avanços na compreensão das diferenças entre os produtos, na valorização da leitura dos rótulos e no reconhecimento do excesso de açúcar em alimentos industrializados. Expressões como "aprendi", "agora sei" e "percebi" evidenciaram aprendizagem significativa.

Embora os cards apresentados continham informações sobre proteínas, probióticos e composição dos produtos, muitos estudantes ainda priorizaram informações promocionais das embalagens, como "fonte de cálcio" e "rico em proteínas" no momento da escolha para desgustação, em detrimento do grau de processamento, dos açúcares adicionados e dos aditivos. Esses resultados reforçam evidências de que alegações nutricionais positivas influenciam a percepção de saudabilidade dos alimentos (Fernan; Schuldt; Niederdeppe, 2022), indicando a necessidade de ações educativas contínuas voltadas à leitura crítica de rótulos e da publicidade alimentar.

Considerações finais

A oficina mostrou potencial para integrar conhecimentos de Química, Biologia e Educação em Saúde por meio da experimentação, produção de iogurte natural e análise crítica de alimentos. Os resultados evidenciaram baixo consumo de iogurte natural, preferência por produtos adoçados e limitações na leitura de rótulos, mas também avanços na alfabetização científica e alimentar.

Conclui-se que metodologias investigativas associadas à experimentação e à análise crítica favorecem a construção de conhecimentos contextualizados, contribuindo para formar consumidores mais críticos e capazes de realizar escolhas alimentares fundamentadas em evidências científicas.



Referência ao fomento recebido

Agradecemos ao IFSC pelo fomento e bolsas recebidos por meio do Edital N.º 05/2026/DAE-PROEN – Apoio a Projetos de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e ao Câmpus Tubarão pela infraestrutura disponibilizada.

Referências

BACICH, L.; MORAN, J. **Metodologias ativas para uma educação inovadora**. Porto Alegre: Penso, 2021.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

FERNAN, C.; SCHULDT, J.P.; NIEDERDEPPE J. Health Halo Effects from Product Titles and Nutrient Content Claims in the Context of "Protein" Bars. **Health Commun**, v. 33, n.12, p.1425-1433, 2018.

KRAUSE, C. G. *et al.* Food literacy in adolescents: a systematic review. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 26, n. 9, p. 1807-1820, 2023.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Changes in the consumption of ultra-processed foods among Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 56, 2022.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B.; *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent health**. Geneva: World Health Organization, 2023.