



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

No Brasil, os produtos mais frequentemente anunciados por propagandas são os alimentos, sendo que sua maioria são de baixa qualidade nutricional, tendo grande quantidade de gorduras, açúcares e sal.



Crianças e adolescentes tendem a gastar em média 5-6 horas por dia assistindo televisão aberta, e este número aumenta ainda mais quando somado com o tempo gasto também em computadores, celulares, videogames, etc.

Estima-se que o número de comerciais sobre alimentos não saudáveis transmitidos na televisão seja de 40 por hora, utilizando-se de horários de maior visualização, como entre e após programas infantis. Estes comerciais, em sua maioria, estão atrelados a personagens infantis, crianças saudáveis e felizes consumindo o produto da propaganda, músicas infantis, cores vibrantes e mensagens que são facilmente assimiladas por crianças, desde as mais jovens, até os pré-adolescentes. Técnicas utilizadas para captar a atenção do público e os fazerem desejar os produtos ofertados, causando impactos na formação de hábitos alimentares das crianças e jovens em geral.

Os alimentos mais divulgados são fast-foods, bebidas açucaradas e gaseificadas, cereais matinais açucarados e snacks, influenciando o consumo semanal e até diário destes alimentos, diminuindo o consumo de alimentos adequados como frutas, verduras e legumes.

Importante ressaltar que a publicidade destes produtos não se restringe a televisão, estando presente em todos os meios de comunicação, como celulares, computadores e tablets.

Além de influenciar negativamente na formação de hábitos alimentares das crianças, estas gastam tempo excessivo com a televisão e celulares, tempo este que poderia ser utilizado para a prática de atividades físicas. Contribuem também para a criação do hábito de se alimentarem diante dos meios eletrônicos, não prestando atenção no que estão consumindo e ao estímulo de saciedade de seu corpo, fazendo com que consumam maiores quantidades do que o necessário, sendo estes outros fatores que contribuem para a obesidade infantil.

Enquanto não se tem uma regulamentação das propagandas de alimentos direcionadas ao público infantil e jovem, os pais necessitam controlar o tempo que as crianças gastam com as mídias, precisam estimular a prática de atividades físicas e orientar as crianças sobre alimentação saudável, quais são os alimentos que se deve ter um consumo frequente para a boa nutrição do organismo e quais alimentos devem ter seu consumo restringido para momentos esporádicos.

Também é importante que os pais tenham consciência de que não se deve acreditar em tudo que a mídia propaga, pois muitas vezes eles divulgam tal alimento com um caráter apelativo de que este é "saudável", porém não é verdadeiramente.

Por isto se faz tão importante o conhecimento básico sobre práticas alimentares saudáveis e a plena conscientização de que o papel principal da mídia e indústria é gerar lucro e não saúde, manipulando quem os vê, para estimular a aceitação e venda de seus produtos.

Esta visão crítica da mídia deve partir dos pais/responsáveis, possibilitando que oriente suas crianças.

*Fonte:* "Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes" - Neila Camargo de Moura



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## BERINJELA RECHEADA

### **INGREDIENTES:**

1 berinjela grande  
300g de carne moída  
1 tomate picado  
1 cebola pequena picada  
Salsinha, sal e pimenta a gosto.  
1 colher de sopa de molho de tomate.  
Queijo minas  
Azeite extravirgem



### **MODO DE PREPARO:**

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-o.  
Refogue a carne moída com a cebola, acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.  
Recheie as berinjelas, cubra com queijo e finalize temperando com azeite.  
Coloque-as em uma forma com um dedinho de água e coloque no forno médio por cerca de 20 minutos.