

OS SUPER VEGETAIS

Amanda Cipriano Ribeiro¹, Elisangela Bragança¹, Leonardo Lopes de Freitas¹, Meiriely Loyola Ferreira¹, Noemi T. Fernandes Cipriano¹, Mary Zanadreja dos Santos Gambarini Coelho².

¹- Graduandos em Nutrição pela Faculdade Multivix Cariacica.

²- Mestre – Docente da Faculdade Multivix Cariacica.

RESUMO

Em nosso projeto, desenvolvemos uma revista em quadrinhos voltada para o público infantil, que incorpora elementos figurativos de super-heróis na forma de vegetais e desenhos animados vibrantes e divertidos. Nosso objetivo principal era atrair a atenção das crianças, incentivando a conscientização sobre a importância de consumir alimentos saudáveis. Além disso, buscamos despertar nas mães e responsáveis o papel crucial de orientar as crianças a optarem por uma alimentação mais natural e menos industrializada ao lerem a história em quadrinhos para seus filhos. Durante o desenvolvimento de nossa pesquisa, foi evidente o investimento da indústria em embalagens coloridas e atraentes que influenciam as crianças a consumirem produtos ricos em açúcares, gorduras e sódio, contribuindo para o aumento das taxas de doenças e obesidade infantil. Isso ficou evidente durante as entrevistas de pesquisa de opinião, onde algumas crianças demonstraram resistência ao consumo de vegetais. Através de um questionário impresso com sete perguntas elaborado pelo grupo, obtivemos feedback positivo para o consumo diário de vegetais em três entrevistas. Duas das sete entrevistadas consumiam vegetais duas vezes por semana, enquanto duas não gostavam de vegetais, mas demonstraram curiosidade em experimentar devido à história em quadrinhos colorida da revista. Nosso trabalho foi concluído com o feedback obtido em uma plataforma online, onde das 36 respostas recebidas por meio do questionário, 48,6% das crianças afirmaram consumir vegetais diariamente, 37,1% o fazem duas vezes por semana e 14,3% não gostam de vegetais, mas expressaram interesse em experimentar. Isso indica que nossa iniciativa teve um impacto positivo ao incentivar o consumo de vegetais entre as crianças e suas famílias.

Palavra-Chave: vegetais, crianças, consumo, alimentação saudável.