

## MÁQUINA AUTOMÁTICA DE SNACKS SAUDÁVEIS

Bruna da Silva Costa<sup>a</sup>, Rosinéia Solange da Silva<sup>a</sup>, Fernanda Bissigo Pereira<sup>a\*</sup>

a) FSG Centro Universitário

\*Autor correspondente (Orientador)

Fernanda Bissigo Pereira, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,  
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Alimentação saudável. Máquina de alimentos. Inovação.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Atualmente os alimentos necessários para o nosso corpo e equilibrados nutricionalmente estão sendo substituídos por outros com elevada quantidade de açúcares e gorduras. O alto consumo desses alimentos acarreta impacto negativo na saúde, sendo um deles a obesidade. Segundo Costa *et al* (2018), a industrialização e a correria do dia a dia colaboraram para as alterações dos padrões alimentares, estando ligado a isso também, o sedentarismo. Sob este enfoque, a alteração alimentar prioriza os alimentos super calóricos e com alto teor de gorduras e açúcares, sendo estes de fácil acesso e práticos, como por exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, guloseimas em geral, entre outros. Estes alimentos ultraprocessados são basicamente feitos em indústria, que por muitas vezes acabam perdendo todos seus benefícios nutricionais (COSTA *et al.*, 2018). De acordo com Marques, Mendes & Serra (2017), os hábitos saudáveis devem ser adquiridos precocemente, pois quando não adequados, podem levar a doenças crônicas e a prevenção é a melhor maneira de preservar a saúde ao longo do tempo. Pensando na questão da alimentação como uma forma de prevenção de doenças, o objetivo deste trabalho foi criar uma opção prática e saudável de alimentação para o dia a dia, adaptando uma máquina de *snacks* com alimentos nutricionalmente saudáveis.

**MATERIAL E MÉTODOS:** Para a construção da máquina de *snacks* saudáveis foram utilizados materiais como: madeira em MDF, cola, molduras, vidros comuns, parafusos de 6mm, linguetas de pvc, suportes em formato “L” para fixar as molduras, grampos, e

batentes para fixação. As imagens de alimentos saudáveis foram representadas através de desenhos ilustrativos dos alimentos, sendo eles: frutas, sucos naturais, frutas picadas em pote, barra natural de cereal, água, amendoim, chocolate com alto percentual de cacau, mix de nozes amêndoas e castanhas, bolo de pote saudável, biscoito integral e iogurtes. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A maquete final ficou parecida com a máquina real, com as prateleiras para colocar as ilustrações alusivas dos alimentos e bebidas, contendo todas as informações necessárias para a sua utilização, como: colocação do dinheiro em cédulas e/ou moedas, acionamento manual para escolha do alimento, orientações para a retirada do produto. O tamanho total ficou em: tamanho externo de 37,5cm X 53,5cm, na parte interna 27,5cm X 43,5cm, e profundidade de 6cm. A construção de uma máquina real pode incentivar bons hábitos alimentares, uma vez que seriam utilizados também alimentos in natura. Ela ficaria exposta em locais estratégicos, de fácil acesso e acessível para todos os públicos. Ressalta-se que conforme muda a safra dos alimentos, os mesmos serão substituídos, visando o custo benefício e a qualidade nutricional dos alimentos ofertados. Ela teria uma temperatura adequada, conforme a legislação alimentar para manter os alimentos sempre frescos e próprios para o consumo (BRASIL, 2004). Os consumidores teriam uma segunda opção de alimentação, uma vez que a máquina original só utiliza alimentos ultraprocessados e de baixo valor nutricional. **CONCLUSÃO:** A oferta de alimentos saudáveis através da máquina de *snacks* cria uma competição no mercado consumidor fazendo com que as pessoas possam escolher opções mais saudáveis para suas refeições, contribuindo de forma positiva na qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução-RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.** Disponível em: <http://www.portal.anvisa.gov.br> Acesso em: 25 de maio de 2018.

COSTA, C. dos S.; FLORES, T.R.; WENDT, A.; NEVES, R.G.; ASSUNÇÃO, M.C.F.; SANTIS, I.S. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 34, n. 3, p.1-12, 8 mar. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00021017>. Acesso em: 12 de maio de 2018.

MARQUES, M. do C. M. P.; MENDES, F. R. P.; SERRA, I. da C. C. Estilos de vida: representações sociais construídas por doentes com infarto do miocárdio e familiares. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [s.l.], v. 38, n. 2, p.1-12, jan. 2017.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.02.62593>. Acesso em: 17 de maio de 2018.