



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

Hábitos alimentares saudáveis e promoção de qualidade de vida no CEJUME.

AUTOR PRINCIPAL: Daiana Moro.

CO-AUTORES: Gabriela Giongo Bortoli; Ana Luisa Sant'Anna Alves; Nair Luft.

ORIENTADOR: Valéria Hartmann.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo (UPF).

INTRODUÇÃO

Educar no âmbito da alimentação e nutrição é a construção conjunta de processos permanentes e contínuos para aprimorar a produção, a distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura. Também, como uma diretriz da educação alimentar e nutricional, encontra-se a valorização de hábitos e tradições culturais de cada indivíduo e do seu grupo social de convívio, além da conscientização cidadã sobre o desperdício de alimentos e sua utilização integral. (BRASIL, 2013).

DESENVOLVIMENTO:

As atividades de extensão do projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida são contínuas e realizadas em diferentes cenários. No primeiro semestre do ano de 2018, através do Curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo, foram realizadas atividades na instituição do Centro Juvenil Mericiano (CEJUME), localizado na cidade de Passo Fundo (RS). Este projeto tem como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis, através de práticas de educação nutricional com crianças e adolescentes desta instituição. Os encontros são realizados todas as quintas-feiras pela parte da manhã. Este, foi iniciado com 16 crianças e ao longo dos encontros este número foi crescendo, e hoje no projeto participam até 28 crianças da comunidade.

Nos primeiros encontros foram realizadas dinâmicas para nós, extensionistas, conhecermos mais sobre a alimentação destes. Primeiramente voltando para as preferências alimentares, como elas organizam seu prato na hora da refeição, tendo assim base para demais atividades para dar início na introdução de novos alimentos e



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



para interfeir nos seus hábitos alimentares tornando-os mais saudáveis para uma boa qualidade de vida destes.

Entre as atividades a mais destacada por eles em que obteve-se efetiva participação destas crianças, foi a da análise sensorial. Esta é realizada vedando os olhos das crianças com o intuito de estimular os sentidos de cada um, onde se relaciona tato, olfato e paladar através do uso de alimentos dando maior importância para as frutas. Pode-se observar no decorrer dos encontros que havia falta de conhecimento destes sobre elas e também utilizou-se alimentos presentes no dia-a-dia de cada um, considerando o uso de alimentos na família, que serviram para o estímulo do tato e olfato. Foram utilizados os seguintes alimentos: mamão, banana, maçã, maracujá, kiwi, laranja, bergamota, limão, alho, canela, café e cebola. Esta atividade contribuiu para estimular o desejo deles ao experimentar coisas novas, mostrando que frutas também são ótimas opções de lanches e muito saborosas.

Após esta atividade, pode-se trabalhar sobre os alimentos processados e ultra processados, sendo estes a escolha da grande maioria nos lanches realizados. A proposta foi realmente trabalhar esses aspectos progressivamente, primeiro dando importância para os alimentos saudáveis, mostrando o quão saboroso ele é, e em seguida comparando os valores nutricionais dos alimentos, comparando as frutas com os alimentos processados, onde para isto foi apresentada a quantidade de gorduras, sódio e açúcar em alguns alimentos mais consumidos nos lanches destas crianças, como: bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, achocolatados, sucos industrializados e chocolates. Com isso, podemos dizer que a alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com tudo, pode-se analisar a grande importância que as atividades de educação nutricional têm na vida de cada um deles, permitindo que eles realizem as próprias críticas construtivas em relação a alimentação, através da própria análise deles pode-se observar que o entendimento e a proposta da atividade foi alcançada. Isso tudo se torna muito gratificante para nós extensionistas, pois mostra a grande importância do profissional de nutrição na vida de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



RAMOS F. P.; SANTOS L.A.S.; REIS. A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cadernos de Saúde Pública. V. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

ANEXOS