II MOVAN
MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Elementos fundamentais para uma alimentação saudável - Um relato de ação

Autor(res)

Ana Paula Carli De Almeida
Thais Boaventura De Almeida Lacerda
Luana Cristina Alves Dos Santos

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

Consumir alimentação saudável custa caro? Muitos pensam que sim, ao contrário, alimentação saudável não é sinônimo de comer menos, mas consumir alimentos que possuem os nutrientes essenciais, sabemos que alimentação, tem relação com o bolso e se alimentar bem vai além-dique está com o corpo em forma, evita múltiplos problemas de saúde como obesidade, diabete, hipertensão, anemia, câncer e outras doenças adquiridas devido à má hábitos alimentares.

Objetivo

Orientar o publicos a fazerem escolhar acertivas na alimentação.

Material e Métodos

Os métodos para o feito desse projeto, foram abordagens individuais e grupos em faixas etárias diferentes, entrevistando e levando informações necessárias para a melhora da qualidade no hábito alimentar.

.

Resultados e Discussão

No dia 04/11, realizamos uma mini palestra sobre “Elementos fundamentais para uma alimentação saudável." Tivemos a participação de 20 funcionários da empresa Reciclagem 3 Amigos, a palestra teve o intuito de conscientizar sobre a importância da alimentação saudável confrontando achado científico.

.

Conclusão

Diante de todo o trabalho, podemos notar a falta de conhecimento referente a uma alimentação saudável. Tivemos o privilegio de trazer a essa população civil um interesse melhor para o

consumo de alimentos saudáveis. Para o grupo foi uma experiência incrível, ter essa vivencia todo esse processo, educando e conscientizando esses colaboradores a buscarem uma alimentação equilibrada, ricas em nutrientes.

Referências

Todas as referências mencionadas no trabalho são autorais.

.