



ESTIMULANDO O CONTATO COM A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Autor(res)

Wesley Santana Corrêa De Arruda

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada, da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

Objetivo

Elaborar uma atividade de educação nutricional para estimular a prática de hábitos alimentares saudáveis, com ênfase no aproveitamento integral dos alimentos

Material e Métodos

Os alunos foram estimulados a elaborarem, ao longo do semestre, uma atividade de educação nutricional em um grupo populacional. Pode-se dividir o planejamento das ações de EAN em 4 partes: 1) Concepção; 2) Formulação; 3) Implementação; 4) Avaliação. Dentro de cada etapa, elaboraram um planejamento para colocar a atividade em prática em ação com a comunidade, com apontamentos do professor para refinar a EAN.

Nesse grupo a atividade foi proposta para um público alvo de mulheres adultas de um projeto social, com intuito de mostrar métodos fáceis de seguir uma alimentação saudável.

Foram expostos alimentos in natura com auxílio de folder com informações dos valores nutricionais e benefícios, logo após uma degustação às cegas para experimentar e adivinhar qual alimento está sendo degustado.

E também foi realizada uma oficina prática na cozinha para aprender algumas receitas fáceis de serem preparadas, que além de serem nutritivas, podem gerar alguma renda.

Resultados e Discussão

A metodologia ativa dentro do Curso de Nutrição propiciou aos alunos colocarem em prática os conteúdos estudados ao longo da disciplina como Bases conceituais da educação alimentar e nutricional; aconselhamento



nutricional; Recursos utilizados em atividades práticas na educação nutricional, dentre outros.

Os estudantes puderam verificar os desafios e as possibilidades do consumo alimentar consciente, sem desperdício, e sua contribuição para práticas contínuas de inclusão social, além de reconhecer a saúde como direito e atuar de forma a garantir a integralidade da assistência

Os depoimentos das participantes foram positivos, elogiando as orientações e técnicas apresentadas nas palestras e oficinas. O conhecimento adquirido no curso de nutrição foi colocado em trazendo benefícios para todos os envolvidos. Houve uma clara melhora, evidenciada pelos resultados obtidos na qualidade de vida e bem-estar da comunidade

Conclusão

A interação com a comunidade, em metodologias participativas, foi crucial para o aprendizado. Além de promover uma maior conexão e reduzir as tensões, possibilitou a troca de experiências e o conhecimento da cultura local, e do dia a dia das pessoas.

Referências

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

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.

Cartilha da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). São Paulo, 104 p, 2010a. BRASIL. Ministério da Saúde.