A IMPORTÂNCIA DAS ESCOLHAS ALIMENTARES VOCÊS CONHECEM A CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR?

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Clayton Martins Toni

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Neste trabalho apresentei aos alunos do 8° e 9° ano, da escola João Baptista de Brito , a classificação dos alimentos de acordo com o guia alimentar para a população brasileira, exemplificando os alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, visando melhores escolhas e melhores hábitos alimentares, para que tenham o conhecimento do que se está sendo ingerido. O Guia alimentar para a população brasileira busca contribuir para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição. OBJETIVO: Apresentar ao público escolhido o guia alimentar da população brasileira e a classificação dos alimentos: in natura, minimamente processados, processados e ultra processados. Enfocar sobre a importância do consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Discutir sobre escolhas alimentares e a conscientização visando a melhora da alimentação. METODOLOGIA: O presente trabalho foi desenvolvido na Escola Estadual Prof.º João Baptista de Brito, com alunos de 8º e 9º anos, o desenvolvimento ocorreu no período de 25 de agosto de 2022 até 18 de outubro de 2022, compreendendo visita na escola, triagem e aplicação do trabalho em campo. RESULTADOS: A amostra foi constituída por 28 adolescentes escolares de 14 a 15 anos. Ao final da explicação foi feito uma atividade de fixação onde os jovens pegaram imagens de alimentos para e colaram nas respectivas categorias dos alimentos (In Natura, Minimamente Processados, Processados e Ultra Processados), onde todos que participaram acertaram. Foi entregue um questionário para ter feedback onde constavam 5 perguntas para cada aluno, sendo elas 3 diretas e 2 situações problema e foi constatado que 9 7 % dos alunos preferem alimentos naturais do que ultras processados, 8 6 % preferem a comida feita em casa ao invés da pizza, 6 4 % escolheram a merenda da escola do que comprar um lanche da cantina e 7 1 % dos alunos não conhecem o guia alimentar para a população brasileira. CONCLUSÃO: Considera-se que a apresentação e as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre o guia alimentar para a população brasileira e as escolhas alimentares.