PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Rosimeire Da Silva
Geovanna Cesar Pereira Souza
Samara Santos De Oliveira
Yasmin Pereira Da Silva
Livya Da Silva Rodrigues
Nathalia Marques
Bianca Ferreira Dos Santos
Brenda Barbalho Campos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O projeto de Educação Alimentar e Nutricional visa sugerir, incentivar e orientar práticas de hábitos alimentares saudáveis. Partindo desse princípio executaremos o projeto com atividades voltadas para o público infanto juvenil abordando a importância de se ter uma alimentação saudável. Sabendo que produtos industrializados são um risco a saúde das crianças esse trabalho visa orienta-las na hora de consumir determinado alimento dando-os autonomia para questionar se aquilo que estão comendo é realmente algo bom para a saúde. OBJETIVO: O projeto de Educação Alimentar e Nutricional teve como objetivo principal incentivar o público infanto juvenil a consumir produtos mais saudáveis no dia-a-dia. METODOLOGIA: A presente pesquisa, trata-se de um trabalho de campo, de abordagem descritiva e qualitativa, realizada nos dias 7 e 14 de outubro de 2022. Participaram das oficinas os alunos do Centro Educacional Mensageiros da Luz compreendendo a faixa etária de 10 á 11 anos. RESULTADOS: A amostra foi constituída por 28 crianças compreendendo a faixa etária de 10 a 11 anos. As atividades propostas foram: 1-Brainstorming com a palavra "Alimentação": Os alunos participaram dessa parte ativamente, conseguiram associar o que realmente era alimentação. 2-Explicando a pirâmide alimentar:Explicando a pirâmide alimentar.3- Semáforo dos alimentos: Foi apresentado imagens para crianças de alimentos que eles foram avaliando qual seria o balde (consumido sempre, moderadamente e tentar evitar) os que eles ficaram em dúvida foi explicado durante a demonstração da pirâmide os alunos identificaram a diferença na divisão dos grupos alimentares e em qual balde o alimento iria o alimento, 4-Palestra: "O que são hábitos?": Foi apresentado um slide sobre o que seria "hábito" e as crianças interagiram dando exemplos. 5-"Arroz e feijão combina com o que?" E a explicação do prato saudável: As crianças montaram um prato com o que achavam que era saudável de acordo com a concepção deles e logo após foi apresentado a explicação do prato saudável de acordo com a regra do prato saudável, 6-Lição de casa sobre frutas: Foi avaliado que havia pouco consumo de frutas entre os alunos e orientado a come-las com maior frequência. CONCLUSÃO: Considera-se que a apresentação e as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre as escolhas alimentares.