

NOME: ANA LUIZA DIAS FARIA

TÍTULO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A COMUNIDADE ESCOLAR: QUANTO

TEM DE AÇÚCAR?

AUTORES: FERNANDA DE JESUS COSTA, ANA LUIZA DIAS FARIA, ANA LUIZA DIAS FARIA, ISABELA DE MORO SOUZA SILVA, FERNANDA PETERSON FERREIRA, FERNANDA DE JESUS

COSTA, Izinara Rosse da Cruz

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EDUCAÇÃO, SAÚDE.

RESUMO

O conhecimento sobre os alimentos é primordial para a comunidade escolar adquirir noções básicas sobre alimentação saudável, sendo de extrema importância a necessidade de educar, contribuindo para a modificação do seu regime alimentar. A escola pode entrar como uma interferência eficaz e intensa em educação alimentar e nutricional para que a comunidade se sinta informada sobre o padrão de alimentação saudável para o desenvolvimento corporal e um estilo de vida saudável. Assim, um dos objetivos do projeto de extensão foi realizar atividades lúdicas com a comunidade escolar, favorecendo a promoção da alimentação saudável. Para isso, na Feira da UEMG que tem por objetivo atrair alunos da Escola Integrada e comunidade, foram apresentadas três atividades que buscavam despertar o interesse pelo tema: 1) pirâmide alimentar que é um dos guias alimentares mais conhecidos e que ainda não é totalmente compreendido pela população; 2) sinal da alimentação saudável, no qual apresentamos alimentos que podem ser consumidos com alta frequência (verde), alimentos que necessitam de atenção (amarelo) e alimentos que devem ser evitados (vermelho); 3) modelo didático sobre a quantidade de açúcar que contém em alguns alimentos industrializados que consumimos. Percebemos um interesse muito alto dos participantes em relação às informações que estavam sendo disponibilizadas, o que demonstra a importância deste tema e do projeto. Destacamos o impacto provocado nas pessoas ao perceberem a quantidade de açúcar que existe em determinados alimentos. Dessa forma, por meio de atividades lúdicas conseguimos promover uma conscientização para que as pessoas possam melhorar sua alimentação, fazendo o uso de alimentos naturais e diminuindo a ingestão de açúcar.