

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, um terço das crianças brasileiras tem obesidade e algumas apresentam diabetes, depressão, doenças cardíacas e respiratórias (OBESIDADE, 2013). A grande repercussão do documentário “Muito Além do Peso” vem gerando discussões sobre a situação da saúde das crianças devido à má alimentação. Sendo assim, deve-se destacar a importância de hábitos alimentares saudáveis.

O projeto “Mãe, quero ser Saudável!”, desenvolvido pelos discentes do Programa de Educação Tutorial (PET) do Curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, tem como objetivo promover a conscientização das crianças em idade escolar, do ensino público e privado, sobre os malefícios do consumo demorado de produtos com pouco valor nutricional. Também estimula tais consumidores a optarem por uma alimentação mais saudável.

2 METODOLOGIA

Para atingir os objetivos, o grupo aplicou as seguintes atividades:

1. Integração com os estudantes: as crianças foram questionadas sobre os nomes e a origem de alguns alimentos mostrados em fotos.
2. Apresentação das Quantidades de Açúcares e Gorduras dos Alimentos: para conscientização das crianças, foram apresentadas as quantidades de açúcares e gorduras adicionados aos produtos durante a industrialização, comparando com o conteúdo final do alimento (expressos em volume ou massa).
3. Apresentação do Processamento de Alimentos: foi apresentado o modo de processamento de produtos muito consumidos por crianças (batata industrializada, arroz branco e integral, bolachas recheadas, sucos, entre outros), esclarecendo suas fontes, as mudanças de ingredientes, de processamento e as consequências de seu consumo frequente, porém de forma lúdica, com utilização de vídeos infantis. Para tanto, foram apresentadas as etapas de transformação da matéria prima até o produto final, comparando com práticas do cotidiano.
4. Apresentação das Vantagens do Processamento de Alimentos: nesta atividade foram expostas situações nas quais o processamento dos alimentos é benéfico, com indicação de produtos industrializados que podem ser opções de uma alimentação saudável.

5. Análise dos Hábitos Alimentares das Crianças: foram realizados questionamentos sobre seus atuais hábitos diários de alimentação, quais os alimentos preferidos e quais das propostas apresentadas já fazem parte do cotidiano.

3 PROCESSOS AVALIATIVOS

Para avaliação dos resultados ao final da atividade distribuiu-se uma ficha de avaliação do projeto, onde os alunos deveriam indicar: 1. Gostei muito; 2. Gostei; 3. Degostei; 4. Desgostei muito, além de dar sugestões sobre as atividades realizadas. Como resultado obteve-se um índice acima de 95% de aceitação, sendo indicadas apenas as opções : 1. Gostei muito e 2. Gostei.

Além disso, recebeu-se um retorno positivo dos familiares das crianças e com essa avaliação positiva pretende-se implanar o projeto em outras escolas.

Referência Bibliográfica:

OBESIDADE, 2013 - a maior epidemia infantil da história. Disponível em : <http://www.muitoalemdopeso.com.br/sobre/>. Acesso em : 15 de set de 2014.