

PROJETO DE CONSCIENTIZAÇÃO INFANTIL: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Coordenador: ALESSANDRO DE OLIVEIRA RIOS

Com o aumento da obesidade infantil no Brasil e a associação da obesidade com doenças cardiovasculares e diabetes, foi desenvolvido um projeto de extensão para conscientização de estudantes das séries iniciais de escolas do ensino público para uma alimentação saudável. Assim, o projeto denominado de "Quero ser saudável" foi organizado pelos integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) do Curso de Engenharia de Alimentos. O projeto tem como foco central conscientizar as crianças sobre os malefícios do consumo demasiado de produtos com pouco valor nutricional, além de estimular a prática de uma alimentação saudável e da realização de exercícios físicos. No ano de 2019, o projeto foi aplicado na Organização Não Governamental (ONG) Integração dos Anjos situada na cidade de Porto Alegre. Inicialmente, foi realizada uma atividade introdutória, na qual as crianças foram questionadas sobre os alimentos que consomem diariamente. Em seguida, para uma participação ativa do público alvo, foram solicitados que os mesmos realizassem recortes de revistas ou jornais de alimentos que estão frequentemente em suas dietas. Após a atividade, iniciou-se uma apresentação com a abordagem sobre a importância dos principais nutrientes, como carboidratos, proteínas e gorduras, na alimentação humana, com indicação de quais alimentos tais nutrientes são comumente encontrados. Em seguida, foram apresentados quais micronutrientes estão presentes nos alimentos e suas principais funções no organismo. Também foi ressaltada a diferença entre carboidratos simples e complexos, além dos possíveis malefícios causados pelo consumo excessivo de açúcar, contido em muitos produtos consumidos pelo público infantil. Com a finalidade de explicar às crianças de uma maneira mais didática, foram apresentadas as quantidades de açúcar, medido em colheres, contido em diferentes bebidas. Posteriormente, explicou-se como devem ser lidos e interpretados o rótulo e a tabela nutricional de um produto, sendo que os participantes foram estimulados a solicitarem aos pais a leitura das informações dos rótulos, o que pode proporcionar um diálogo sobre alimentação saudável com a família. Para cessar dúvidas a respeito das diferentes nomenclaturas, foram apresentadas também as diferenças nas concentrações de suco de fruta em suco em pó, néctar, refresco e suco natural. Ao final da apresentação, as figuras recortadas foram utilizadas para a atividade de encerramento, em que os alimentos selecionados anteriormente são divididos nas categorias "saudáveis" e "maléficos à saúde". Dessa forma, os alunos

mostraram-se participativos e instigados pelas atividades propostas. Assim, o projeto proporcionou ampliar o conhecimento a respeito da alimentação saudável, além de gerar o importante diálogo das crianças com suas famílias sobre tal temática.