

# VIII Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão do Curso de Nutrição 2023

## AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ASSISTIDOS NA REDE SOCIOASSISTENCIAL DE REALEZA- PR

Maria Paula de Lima<sup>1</sup>

Camila Procopio Custodio<sup>2</sup>

Flávia Pascoal Ramos<sup>3</sup>

**Introdução:** As atividades aqui apresentadas fazem parte do projeto de extensão da UFFS “Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza-PR e municípios vizinhos” e teve como foco a realização de ações de educação alimentar e nutricional (EAN) com crianças e adolescentes acompanhados pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Realeza-PR. **Objetivos:** relatar as atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão com o grupo. **Método:** inicialmente identificou-se as necessidades do público-alvo, um grupo de dez crianças e adolescentes de oito a 14 anos de idade para em seguida planejar e desenvolver atividades de EAN baseadas no Guia Alimentar Para A População Brasileira (2014) e no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional Para As Políticas Públicas (2012). Para cada atividade era elaborado um plano de ação que possuía objetivos, metodologia, materiais necessários e estratégias de interação. Ao total foram dez atividades: “Grupos alimentares”, “Alimentação saudável na adolescência”, “NOVA classificação dos alimentos”, “Palavra cruzada: grupos alimentares”, “Comer consciente”, “Leitura dos rótulos”, “Minhas memórias afetivas”, “Propagandas alimentícias”, “Que alimento sou eu?” e “Comidas típicas”. Utilizou-se estratégias como dinâmicas, apresentações, jogos e rodas de conversa. Ao final de cada atividade realizou-se uma avaliação pelos participantes através de uma ficha com perguntas descritivas e objetivas. **Resultados e discussão:** No primeiro encontro foi feita a apresentação sobre os “Grupos alimentares”, alguns participantes afirmaram não conhecer alguns grupos, como de leguminosas. Quanto à apresentação sobre a “NOVA classificação dos alimentos”, os participantes relataram o alto consumo de processados e ultraprocessados. Sabe-se que alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da alimentação. Trabalhou-se também com uma “Palavra cruzada” sobre os conceitos previamente abordados em sessões anteriores. Esse formato de jogo despertou o interesse dos

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul do *campus* de Realeza, bolsista do projeto Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza-PR e municípios vizinhos, pelo edital N° 288/GR/UFFS/2023, mariapauladldelima@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus Realeza*, bolsista do projeto Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza-PR e municípios vizinhos, pelo edital N° 881/GR/UFFS/2021, camilaprocopiocustodio8@gmail.com

<sup>3</sup> Professora adjunta e coordenadora do projeto de extensão, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus Realeza*, flavia.ramos@uffs.edu.br

# **VIII Mostra** **de Ensino, Pesquisa e Extensão** **do Curso de Nutrição 2023**

participantes, permitindo que compartilhassem o conhecimento adquirido, além de promover a leitura e a memória. Foi realizado caça-palavras sobre a “Alimentação saudável na adolescência”, os participantes relataram dificuldade para realizá-la. Na atividade sobre alimentação consciente através do *mindful eating*, os participantes foram estimulados a praticar esta reflexão durante as refeições. Em outro encontro, trabalhou-se a publicidade de alimentos e a importância de fazer escolhas conscientes e utilizou-se de propagandas alimentares da televisão e redes sociais, os participantes também analisaram diferentes embalagens e realizaram a leitura dos rótulos de vários produtos. Assim, os mesmos puderam adquirir conhecimento que poderia ser compartilhado com suas famílias, auxiliando-os a fazer melhores escolhas durante as compras no supermercado. A dinâmica sobre as comidas típicas do Brasil, ressaltou o valor de pratos típicos de cada estado, os sujeitos participaram ativamente e gostaram de montar o mapa com as preparações. Durante os encontros, os alunos expressaram na avaliação, opiniões positivas sobre as atividades e deram sugestões. **Conclusão:** O desenvolvimento destas atividades foi relevante para as extensionistas e para os alunos da oficina do CRAS, pois promoveu espaço de reflexão sobre a alimentação saudável baseada na SAN, encorajando as crianças e os adolescentes a adotarem escolhas alimentares saudáveis em seu dia a dia.

**Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional. Alimentação saudável. Escolhas alimentares.

## **Referências Bibliográficas**

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS, 2012. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 09 de nov de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

PERES, B. C. DE A. et al. Oficina culinária como estratégia de articulação entre os movimentos sociais e a comunidade acadêmica para a promoção da alimentação saudável e sustentável: Relato de experiência. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 12, n. 2, p. 179–189, 5 maio de 2021. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11611> Acessos em: 10 nov de 2023.