



PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS A PARTIR DOS 10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO

Andressa Tubaretta Brugalli (Apresentadora) ¹

Amanda Rocha Fujita ¹

Carolina Padilha Kuhn¹

Pamela Luana Campra ¹

Sabrinne Luana Colling ²

Elis Carolina de Sousa Fatel ³

Resumo: Os hábitos alimentares e de vida vem se transformando ao longo dos anos, e com isso trazendo consequências para a saúde. Com a inovação tecnológica, desenvolvimento, a escolha e o consumo de alimentos de baixo custo e de fácil preparo com alto valor energético pela população crescem cada vez. A alimentação saudável com maior consumo de frutas, verduras e legumes as quais fornecem ao organismo todos nutrientes que necessita para um bom funcionamento orgânico, além de proporcionar bem estar e prevenir várias doenças. Desta forma, para melhorar a qualidade de vida da população o Ministério da Saúde elaborou o Guia Alimentar para população Brasileira em 2014, abordando questões voltadas á prevenção de doenças não transmissíveis e ações para a alimentação saudável prevenindo a Obesidade e Sobrepeso e aumentar o nível de conhecimento da população sobre a importância da saúde por meio da manutenção do peso saudável e melhor qualidade de vida. Priorizando os alimentos in natura e minimamente processados, bem como preparações culinárias feitas com esses alimentos, e a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados. Além disso, as recomendações envolvem o ato de comer, valorizando a maior interação social e o prazer que a alimentação proporciona. E a educação nutricional é uma responsabilidade a seguir desde a infância. Assim, desenvolvem-se aprendendo os hábitos alimentares corretos. Pelo exposto, o presente estudo teve como objetivo incentivar o consumo de alimentos saudáveis de comensais de um restaurante universitário do Sudoeste do Paraná, para melhorar os hábitos saudáveis e qualidade de vida. Em relação aos métodos, realizou-se revisão bibliográfica e observacional. Por meio de exposição de material lúdico ao público nos dois turnos que oferecem refeições, sendo horário de almoço e jantar, em forma de Jogo

¹ Graduandas do Curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza-PR. E-mail: andressabrugalli@hotmail.com, amanda.fujitaa@gmail.com, carolkuhn11@gmail.com, pamycampra@gmail.com.

² Nutricionista Responsável Técnica do Restaurante Universitário da UFFS Campus Realeza. E-mail: sabrinnecolling@hotmail.com

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, mestre em ciências da saúde pela Universidade Federal de Londrina (UEL) e doutora em ciências da saúde pela mesma Universidade. E-mail: elis.fatel@uffs.edu.br



Amarelinha fixado no chão contendo os 10 passos da Alimentação Saudável do Guia Alimentar para População Brasileira. A duração da atividade foi de uma semana aos quais os comensais puderam observar quais são os 10 passos da alimentação e verificar quais não realizavam de maneira correta. A avaliação da atividade foi observacional, assim, foi possível verificar que a maioria dos comensais se envolveram na atividade, mostrando interesse em descobrir quais são os 10 passos para uma alimentação saudável para melhorar sua qualidade de vida, para eles, a educação nutricional é uma responsabilidade a seguir desde a infância. Assim, desenvolvem-se aprendendo os hábitos alimentares corretos. Fazer a escolha certa dos alimentos faz com que tenhamos uma melhor qualidade de vida e saudável. Desta forma, pode-se concluir que as pessoas tem o conhecimento sobre a alimentação saudável e que muitas vezes não seguem corretamente. Assim, através do material lúdico os comensais se divertiram com a brincadeira, pararam para olhar, observar quais são os passos alimentares e verificaram que alguns dos passos descritos eles estavam praticando de forma errada. Pois, não adianta apenas saber, é preciso trocar os maus hábitos alimentares por bons hábitos. Adotar um novo estilo de vida, mudar costumes. O que não é nada fácil, mas a melhor maneira é apostar na educação alimentar.

Palavras-chave: Dieta Saudável. Comportamento Alimentar. Educação Alimentar e Nutricional.

Categoria: Ensino

Formato: Comunicação Oral

Área do Conhecimento: Alimentação Coletiva

Figura 1: Cartaz Amarelinha.



Fonte: elaborado pelas autoras, 2019.

Figura 2: Amarelinha.



Fonte: elaborado pelas autoras, 2019.

Figura 3: Dado em E.V.A



Fonte: elaborado pelas autoras, 2019.