



ATITUDES PARA UM DESENVOLVIMENTO HUMANO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

BERGMEIER, Daniele¹
TONIN, Jonatan M. Antônio²
GIOTTO, Juliana Carla³
BALKE, Marlova Elizabete⁴
CENCI, Aline Maria⁵
PIETA, Luiza⁶
SANTOS, Priscilla Pereira dos⁷
BORSZCZ, Valeria⁸
SAMOJEDEN, Caroline Garcia⁹
MEREGALLI, Monalise Marcante¹⁰

Resumo: A alimentação adequada do ponto de vista nutricional, influencia todo o ciclo da vida dos seres humanos, sendo assim, as escolas apresentam competência para a consolidação de hábitos saudáveis e também podem estimular o desenvolvimento local e regional ao adquirirem produtos da agricultura familiar. Apresentar e trabalhar este tema na escola, associando com a saúde de acordo como os Parâmetros Curriculares Nacionais é um modo de estimular e favorecer a reflexão referente a adoção de práticas que incentivem uma forma de vida saudável. Neste sentido o projeto de Extensão “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral” desenvolvido pelo Instituto Federal de

¹ Graduanda em Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, bolsista PIBEX do IFRS, e-mail: danibergmeier@gmail.com

² Engenheiro Agrônomo, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, orientador, e-mail: jonatan.tonin@erechim.ifrs.edu.br

³ Mestre em Educação, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: juliana.girotto@gmail.com

⁴ Doutora em Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: marlova.balke@gmail.com

⁵ Mestre em Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: aline.cenci@erechim.ifrs.edu.br

⁶ Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: luiza.pieta@erechim.ifrs.edu.br

⁷ Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: priscilla.santos@erechim.ifrs.edu.br

⁸ Doutora em Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: valeria.b@erechim.ifrs.edu.br

⁹ Graduação em Ciências Biológicas, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: caroline.samojeden@erechim.ifrs.edu.br

¹⁰ Mestrado em Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: monalise.meregalli@erechim.ifrs.edu.br



Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - IFRS - Campus Erechim em parceria com a Escola Estadual de Ensino Fundamental Santo Agostinho do município de Erechim tem como objetivo desenvolver ações que promovam a reflexão sobre os hábitos alimentares envolvendo estudantes e comunidade escolar da instituição parceira instigando para a mudança de atitudes que possibilitem qualidade de vida através de bom estado nutricional e segurança alimentar. Esse trabalho é um relato de experiências dos próprios autores a respeito das vivências no período de julho de 2019, em atividades praticadas com alunos do 9º ano. Utilizando-se de metodologias diversificadas, foram realizadas pesquisas bibliográficas, palestras e aplicação de questionários. Nos conceitos apresentados aos alunos sobre a alimentação saudável, salientamos as características presentes no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o conhecimento dentro do desenvolvimento sustentável e empreendedor, bem como a importância de uma alimentação saudável na merenda escolar sendo que o consumo alimentar deve ser adequado em relação às necessidades nutricionais dos estudantes. Apresentamos também, o Guia Alimentar para a População Brasileira considerado um instrumento de Educação Alimentar e Nutricional, que abrange informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos; promovendo a saúde da sociedade brasileira. Complementando o projeto, foram considerados assuntos relacionados a alimentação dos adolescentes, destacando-se o valor que a alimentação desempenha em todas as fases da vida, principalmente na adolescência. Através deste projeto percebe-se que as ações de extensão são de suma importância, pois possibilitam o envolvimento de toda a comunidade escolar, oportunizando o aprendizado dos estudantes sobre a importância de preparar refeições com alimentos frescos, valorizando a produção local e adotando os hábitos alimentares saudáveis. As ações educativas com práticas reflexivas e criativas proporcionam um debate sobre temas da atualidade sendo conciliadas com a abordagem realizada em sala de aula pelos professores, contribuindo, motivando e complementando a formação dos estudantes. Como resultado parcial do projeto, destaca-se o incentivo para o consumo da merenda escolar, a eficácia do maior diálogo sobre os hábitos alimentares, promovendo a aquisição de produtos locais e da agricultura familiar, possibilitando a segurança alimentar e nutricional dos estudantes e suas famílias, assim como, desenvolvendo o senso crítico dos discentes no que diz respeito a alimentação saudável instigando-os a produzir e processar o próprio alimento.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Desenvolvimento Sustentável. Segurança Alimentar.

Categoria: IFRS - Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral