

**USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: AÇÕES DE
EXTENSÃO A PARTIR DO USO DO DOCUMENTO INFORMATIVO**

BRANDÃO, K.^[1]; ROSSI, C.^[2];

Introdução: O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) é um instrumento que dispõe de orientações alimentares e nutricionais que visam promover a melhoria dos padrões alimentares da população brasileira a partir dos 2 anos de idade. **Objetivos:** Este relato de extensão tem por objetivo apresentar de que forma o guia foi utilizado em atividades de educação alimentar e nutricional (EAN), com público alvo de pré-escolares e adolescentes. **Metodologia:** Assumindo o guia como um referencial técnico para ações de promoção da alimentação adequada e saudável, realizou-se a leitura do documento, de modo a adaptar e facilitar o conteúdo programático para a faixa etária de 3 a 19 anos, e de modo a utilizar seus conteúdos nas dinâmicas de EAN planejadas no ano de 2024. Procurou-se fazer uso de assuntos contidos nos 5 capítulos do guia: a) Princípios; b) A escolha dos alimentos; c) Dos alimentos às refeições; d) O ato de comer e a comensalidade; e) A compreensão e a superação de obstáculos. **Resultados e Discussão:** O guia alimentar reúne tópicos imprescindíveis no campo da alimentação cotidiana da população, incluindo a problematização das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) relacionadas aos hábitos de vida, como o desenfreado consumo de alimentos ultraprocessados. Nesse aspecto, 9 atividades de extensão foram implementadas no município de Realeza e arredores, sendo 4 em nível pré-escolar e 3 destinadas a adolescentes do ensino médio. As dinâmicas partiram do princípio de divulgar duas formas de classificação dos alimentos trazidas pelo guia: segundo o nível de processamento industrial e conforme os nutrientes do grupo alimentar. O primeiro trata do grau de processamento dos alimentos em 4 grupos: *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários processados, processados e ultraprocessados. Já o último, refere-se à classificação dos alimentos em 8 grupos: dos feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leite e queijos; carnes e ovos. Nesse sentido, foram realizadas desde palestras, rodas de conversa, confecção de cartazes e a dinâmica da “assembleia”. Nessa última, divulgou-se o guia por meio da exposição em slides, e, após esclarecimentos, os participantes tiveram que classificar alimentos (representados por figuras) em cada uma das 4 cartolinas em seus determinados níveis de processamento industrial, por meio de votação com cartões que tinham a mesma cor da cartolina referente ao grupo alimentar. Ao concluir esta etapa da atividade, corrigiu-se erros de menções em cada cartolina. Para mais, ressalta-se o potencial do guia em nortear exemplos de pratos saudáveis e regionais. Os participantes demonstraram entender a mensagem do guia, envolvendo-se em resolver as dinâmicas propostas nas atividades.

Conclusão: Ações frequentes de EAN explorando o guia alimentar são uma estratégia capaz de tornar crianças e adolescentes sujeitos aptos a refletirem e decidirem sobre as escolhas alimentares que desejam no dia a dia. Com isso, esperam-se gerações futuras propensas a aderirem a melhores escolhas alimentares, por terem se tornado críticos quanto a informações do campo da alimentação e nutrição.

Palavras-chave: Guia alimentar; Padrões alimentares; Classificação dos alimentos; Educação alimentar nutricional;

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Extensão.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Fundação Araucária- (FA); Edital nº 550/GR/UFGS/2023.

[1] Kassiane Dos Santos Nascimento Brandão. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFGS, *Campus Realeza*. kassiane.brandao@estudante.ufgs.edu.br.

[2] Camila Elizandra Rossi. Coordenadora do projeto “Brincando e aprendendo sobre alimentação saudável na rede de ensino público de Realeza e arredores”. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFGS, *Campus Realeza*. camilarossi@ufgs.edu.br.