

**PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS ENTRE  
ADOLESCENTES NO SUDOESTE DO PARANÁ****VIVIAN, L.M.<sup>[1]</sup>; PENTEADO, J.O.<sup>[2]</sup>; RAMOS, F.P.<sup>[2]</sup>**

A extensão universitária desempenha um papel fundamental ao conectar a universidade com a sociedade, proporcionando aos alunos a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos em contextos práticos. Em especial, escolares na fase adolescente passam por mudanças significativas, principalmente de escolhas alimentares e na consolidação de hábitos saudáveis, que podem impactar na vida adulta. Sendo assim, esta ação extensionista teve como objetivo desenvolver ações de Educação Alimentar e Nutricional com adolescentes do ensino médio na região sudoeste do Paraná, Brasil, com o propósito de consolidar práticas alimentares saudáveis e incentivar o interesse pela carreira de nutricionista. O projeto intitulado “Nutrir o futuro: alimentação adequada e saudável para jovens e adolescentes”, incluiu visitas regulares às escolas de ensino médio da região em que foi realizada uma apresentação sobre os seguintes tópicos: como montar um prato saudável, enfatizando os principais benefícios da alimentação saudável; guia alimentar para a população brasileira e o curso de Nutrição da UFFS com vistas a aproximar os alunos da Universidade. No semestre de 2024.1 foram visitadas cinco escolas de ensino médio nas cidades de Francisco Beltrão (1), Quedas do Iguaçu (1), Santa Izabel do Oeste (1) e Dois Vizinhos (2), totalizando aproximadamente 200 alunos. Pode-se perceber que os alunos estavam interessados sobre práticas alimentares saudáveis, porém muitos desconheciam o curso de nutrição da UFFS. Essas atividades visam reforçar o compromisso social da universidade e promover a saúde integral dos jovens, proporcionando-lhes ferramentas para tomar decisões alimentares mais conscientes. Com essa abordagem, o projeto pretende contribuir para uma transformação nos hábitos alimentares, incentivando práticas sustentáveis e saudáveis que possam beneficiar toda a população local e inspirar futuras gerações a valorizar a Nutrição como uma área fundamental para o bem-estar coletivo.

<sup>[1]</sup> Larissa de Mattos Vivian. Nutrição. UFFS. [larissa.vivian@estudante.uffs.edu.br](mailto:larissa.vivian@estudante.uffs.edu.br)

<sup>[2]</sup> Júlia Oliveira Penteado. Nutrição. UFFS. [julia.penteado@uffs.edu.br](mailto:julia.penteado@uffs.edu.br)

<sup>[2]</sup> Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. UFFS. [flavia.ramos@uffs.edu.br](mailto:flavia.ramos@uffs.edu.br)

**Palavras-chave:** Saúde, Nutrição, Extensão Universitária.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Origem:** Extensão

**Instituição Financiadora/Agradecimentos:** projeto sem financiamento.

**Aspectos Éticos:** Não se aplica.