



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL REALIZADA COM A CLIENTELA DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Franciele Ap^a. De Oliveira Camara¹

Ana Claudia Garda²

Andressa Damin²

Marilei Silva²

Thaiane da Siva Rios²

Viviane Neusa Scheid²

Sabrinne Luana Colling³

Elis Carolina de Souza Fatel⁴

Resumo: No Brasil houve-se uma grande mudança nos hábitos alimentares, sendo inserida uma alimentação rápida e prática. Essa mudança teve um impacto direto na alimentação popular, que começou a trocar alimentos in natura, produzidos localmente, por alimentos processados e industrializados. Dessa forma, se faz necessário uma Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como meio para alcançar a devida promoção e proteção da saúde, aumentando a quantidade de indivíduos que se alimentam de forma adequada. Sendo assim objetivo deste trabalho foi desenvolver atividade EAN, em um Restaurante Universitário. O presente trabalho foi desenvolvido em um Restaurante Universitário (RU) de uma universidade federal, localizado no Município de Realeza, Paraná. Para realização da atividade de EAN foi utilizado os seguintes alimentos e materiais: laranja, maçã, abacaxi, melão, pipoca,

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da UFFS Campus Realeza. E-mail: francamara85@gmail.com

² Acadêmicas do Curso de Nutrição da UFFS Campus Realeza. E-mail: garda.ana@gmail.com; andressadamin18@gmail.com; marileisilva33@gmail.com; thianerios2@gmail.com; vivianescheid8@gmail.com

³ Nutricionista Responsável Técnico do RU. E-mail: sabrinnecolling@hotmail.com

⁴ Docente do Curso de Nutrição da UFFS Campus Realeza. E-mail: elis.fatel@uffs.edu.br



biscoito recheado, biscoito de leite, macarrão espaguete, macarrão instantâneo, refrigerante em garrafa pet, refrigerante em lata, néctar, pó para refresco e um banner. Para execução da atividade coletou-se os custos e os valores nutricionais dos alimentos no comércio local para realizar a comparação de alimentos saudáveis e/ou com melhores composições nutricionais com alimentos considerados não saudáveis. Na entrada do RU foi montada uma mesa com as comparações dos alimentos e os clientes foram convidados à participar da atividade, no qual explicou a importância das escolhas alimentares sobre a saúde, dando ênfase nas substituições necessárias para tornar a alimentação mais saudável, e explicando a vantagem de consumir alimentos in natura e evitar os alimentos industrializados, tanto pela composição nutricional como pelo custo. Foi comparado os seguintes alimentos: 1 refrigerante de 2 litros no valor de 5,25 com 13 unidades de laranja no valor de 5,18; 1 refrigerante de 350 ml de 1,99 com 1 melão de (1,085Kg) no valor de 2,16, vale ressaltar que o valor do quilo do melão estava 1,99; néctar de 1 litro de 4,99 com 1 unidade de abacaxi no valor de 3,89; 2 refresco em pó (50g) de 1,98 com 6 unidades de maçã no valor 1,99; biscoito de leite (360g) no valor 3,49 com biscoito recheado (280g) no valor de 5,38; macarrão instantâneo (170g) com preço de 2,18 com macarrão espaguete (500g) com preço de 2,99; pipoca de micro-ondas (100g) com preço 2,39 com milho para pipoca (500g) com valor de 1,50. A atividade serviu para que as pessoas pudessem fazer uma reflexão sobre suas escolhas alimentares, comparando preço dos alimentos, as informando sobre o valor nutricional destes e os benefícios que uma alimentação saudável pode trazer. Com base nas análises feitas a partir da presente proposta, pode-se concluir que a atividade foi satisfatória, uma vez que a prática serviu para conscientizar os participantes a analisarem fatores como preço, composição e informações nutricionais antes de comprar os produtos.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Serviço de Alimentação. Dieta Saudável.

Categoria: Ensino

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. VIII (2018) – ISSN 2317-7489

