



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONSCIENTIZANDO E FORMANDO OS PEQUENOS CIDADÃOS

**AUTORES:** Yara Cristina Fidelis Galvão (Autor), Clara Debrot Boechat (Autor), Luiza Andrade Tomaz (Autor), Raquel Linhares Bello de Araújo (Orientador), Inayara Cristina Alves Lacerda (Orientador)

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação saudável, hábitos saudáveis, vulnerabilidade social

### RESUMO:

O projeto "Alimentação Saudável" (Departamento de Alimentos/FAFAR/UFMG) visa intervir no perfil de saúde da população, priorizando os escolares já que a escola possui relevante papel na formação socioeducativa, construção de valores e estilos de vida. Educação básica e saúde pública tornam-se aliados nesse projeto que também contribui na formação dos discentes da UFMG, ao promoverem reflexão sobre seus valores e condição social, atuando de forma interdisciplinar nas atividades desenvolvidas na escola. Seguindo o proposto na Política Nacional de Promoção da Saúde (Ministério da Saúde), em que o grande desafio é a implementação de atividades práticas no ambiente escolar visando o desenvolvimento de bons hábitos alimentares, o projeto foi desenvolvido com alunos na faixa etária de 11 anos de uma escola municipal em Belo Horizonte. Dentre as atividades realizadas, pode-se citar a orientação e discussão com os alunos a respeito da higiene correta dos alimentos, a composição nutricional dos mesmos, os efeitos positivos e deletérios, e as consequências de hábitos inadequados de alimentação para a saúde dos indivíduos. As atividades envolveram jogos, dinâmicas, palestras, gincanas, aulas práticas e oficinas proporcionando às crianças o entendimento da relação alimento-nutrição. Mediante as ações executadas, foi possível perceber que as crianças têm uma grande aceitação à oferta de boas práticas alimentares, manifestam interesse em provar alimentos diversos e não são excludentes do que é desconhecido. Esta atividade conseguiu despertar nas crianças a consciência de que uma alimentação adequada conduz à saúde e bem-estar. Além disso, percebeu-se que as crianças tornaram-se aptas para aplicar no seu dia-a-dia o que foi aprendido. Desta forma, a continuidade do projeto é fundamental no intuito de melhorar o atual quadro alimentar de escolares em situação de vulnerabilidade social, contribuindo para a redução de doenças na idade adulta, ocasionadas pela alimentação inadequada.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Minas Gerais

ISBN: 978-85-93416-00-2

