



Álbum seriado como estratégia de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar

Mizaele Gomes Martins Luz¹, Silvia Eloiza Priore², Lyz Marques Portella³, Adriana de Cássia Sabino Silva⁴, Letícia da Silva Reis Rezende⁵, Carina Aparecida Pinto⁶, Sílvia Oliveira Lopes⁷, Núbia de Souza de Moraes⁸, Ariane Ribeiro de Freitas Rocha⁹

Departamento de Nutrição e Saúde – Universidade Federal de Viçosa

¹mizaele.luz@ufv.br; ²sepriore@ufv.br; ³lyz.portella@ufv.br; ⁴adriana.sabino@ufv.br; ⁵leticia.s.rezende@ufv.br; ⁶carina.pinto@ufv.br;

⁷silvia.lopes@ufv.br; ⁸nubia.morais@ufv.br; ⁹ariane.freitas@ufv.br.

Área temática e grande área: Saúde e Nutrição de Grupos Populacionais

Categoria do trabalho: Extensão

Introdução

- A educação alimentar e nutricional visa à promoção de práticas alimentares saudáveis com o despertar para o estímulo a autonomia do indivíduo.
- O álbum seriado é uma ferramenta educativa que tem por finalidade contribuir com o processo de escolha de uma alimentação saudável.
- A adoção de práticas saudáveis na adolescência pode evitar o desenvolvimento de doenças futuras.

Objetivo

Elaborar o material educativo “Album Seriado” para ser utilizado como estratégia de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.

Descrição das Principais Ações

1 - Levantamento dos alimentos comercializados na cantina do colégio;

2 - Análise das informações nutricionais que constavam nos rótulos dos alimentos industrializados;

1 Lata (350 mL)		
Nutriente	Quantidade	Valores diários*
Carboidrato	0 g	0 %
Proteína	0 g	0 %
Lipídio	0 g	0 %
Fibras	0 g	0 %
Sódio	20 mg	1 %
Colesterol	0 mg	0 %
Açúcares	36 g	-
Calorias	145 kcal	7 %



O consumo em excesso de açúcar pode, em longo prazo, comprometer a função do pâncreas, responsável pela secreção de insulina. O excesso de açúcar no sangue é uma das principais causas de diabetes.

Figura 1: Informação nutricional de um refrigerante de guaraná.

3 - Alimentos produzidos na cantina, levantamento das quantidades dos ingredientes utilizados em cada receita;

4 - Com base nas quantidades de ingredientes de cada alimento consultou-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) para detalhar a informação nutricional.

Resultados Alcançados até o Momento

- Levantamento dos 44 alimentos comercializados na cantina.
- Realização de todo o processo de confecção do álbum seriado, envolvendo a elaboração das informações nutricionais e Impressão do material.



Entretanto, o álbum seriado ainda não foi disponibilizado na cantina do colégio, devido à paralização das atividades escolares em função da pandemia.

Conclusões

O álbum seriado pode ser utilizado como uma ferramenta de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, pois o mesmo pode propiciar a escolha de alimentos saudáveis a partir da conscientização dos consumidores.

Bibliografia

DEMINICE, R. et al. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Alimentação e Nutrição**, v. 18, n. 1, p.35-40, 2007.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TACO. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA/UNICAMP. 4ª edição revisada e ampliada. Campinas, 2011. 161p.

Agradecimentos