01 a 03 de Novembro de 2021

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL APLICADA A ADULTOS ATRAVÉS DE OFICINAS GASTRONÔMICAS

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

SANTOS; Angela Cristina Mello dos [1], MEGALHÃES; Ricardo Henrique Cortese [2], JÚNIOR; Erme Botene [3], BACKES; Vanessa [4]

RESUMO

RESUMO: A universidade enquanto ambiente de vivência e formação compõe um espaço significante para promoção de saúde, desenvolvimento humano, autonomia e participação crítica, possibilitando ao acadêmico disseminar o conhecimento construído, de forma humana, integrativa e acolhedora. Reconhecendo que a formação do hábito alimentar é multifatorial, porém diretamente relacionado à informação, ao conhecimento, faz com que ações em educação alimentar sejam peças imprescindíveis na construção de hábitos alimentares saudáveis. Este estudo tem por objetivo relatar a aplicação de intervenções em educação alimentar e nutricional (EAN) para adultos, baseada na metodologia ativa, através de oficinas gastronômicas. Esta experiência foi vivenciada por 3 acadêmicos de Nutrição de uma Universidade privada da região do Vale dos Sinos, RS, aplicada a um grupo de funcionárias de uma empresa terceirizada, responsável pela limpeza do campus universitário. A atividade foi aplicada em 5 encontros: o primeiro encontro foi em uma visita às instalações da empresa, onde foi possível estabelecer contato com a equipe e conhecer o público participante, seus comportamentos alimentares e expor o plano de trabalho; o segundo para convidar a equipe e disponibilizar a ficha de inscrição; no terceiro encontro foi realizada a primeira oficina culinária com o desenvolvimento de preparações salgadas; no quarto encontro ocorreu a segunda oficina culinária com a preparação de receitas doces, enfatizando a promoção da alimentação adequada e saudável; no quinto encontro foi realizada uma solenidade de formatura, com entrega de certificados e homenagem às participantes. Conhecendo que as participantes tinham comportamento alimentar urbano: poucas refeições ao dia, alta ingestão de lanches, alimentos industrializados e ultraprocessados, a atividade de EAN, fundamentada no Arco de Maguerez, permitiu-as compreender seus hábitos alimentares, construindo autonomia para realização de escolhas saudáveis, através do conhecimento e prática de novas preparações culinárias. Conclui-se que a aplicação prática de Educação Alimentar e Nutricional, através de oficinas gastronômicas, estimula melhores escolhas nutricionais e que o Arco de Maguerez auxilia na elaboração do diagnóstico, permitindo uma análise do contexto cultural, emocional, educacional e socioeconômico para então desempenhar uma ação mais efetiva.

PALAVRAS-CHAVE: Adultos, Comportamento alimentar, Educação alimentar e nutricional, Oficina culinária.

[1] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), angelacrimello@gmail.com
[2] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), rmagalhaes1997@hotmail.com
[3] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), ermes_junior@hotmail.com
[4] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), vbackes@unisinos.br

[1] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), angelacrimello@gmail.com
[2] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), rmagalhaes1997@hotmail.com
[3] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), ermes_junior@hotmail.com
[4] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), vbackes@unisinos.br