CONHECENDO OS SENTIDOS E VALORIZANDO OS ALIMENTOS NATURAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

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

BARACHO; Rúbia Jordania Ivo [1], MENDONÇA; Ana Paula de Souza Cruz [2], SILVA; Catarine Santos da [3]

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Educação Alimentar e nutricional (EAN) conceitua-se como sendo um campo de ação multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar que visa a promoção, de forma autônoma, de hábitos alimentares saudáveis. Dentro desse contexto, vale ressaltar a relação entre os sentidos e a alimentação, tendo em vista que as sensações ocasionadas desde a visão até a degustação alimentícia são de grande relevância para estabelecer um bom relacionamento com a comida e comportamento alimentar. **OBJETIVOS:** Relatar a experiência de intervenção educativa que objetivou sensibilizar adolescentes sobre a importância das características sensoriais dos alimentos e incentivar o consumo de alimentos *in natura*. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** A ação aconteceu no Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN), campus Santa Cruz, com adolescentes estudantes do primeiro ano do ensino médio. Iniciou-se com uma dinâmica quebra-gelo onde os participantes se apresentaram e relataram preferência e aversão alimentar, buscando refletir sobre o preconceito com determinados alimentos antes mesmo de prová-los. Após esse momento inicial, houve a apresentação do tema da ação, explicando suscintamente o que ocorreria. Em seguida, com o auxílio de imagens, foi trabalhada a visão, onde, ao olhar a foto de determinado alimento, os participantes relatavam as emoções que o remetiam. Ao fim desse momento, a turma foi dividida em quatro grupos, para sensibilização sobre os demais sentidos (olfato, tato e paladar). Para isso os alunos foram vendados para tentarem descobrir qual alimento estavam entrando em contato, usando apenas um desses três sentidos. Com isso, foram estimulados através da textura, som e sabor de cada alimento. Na medida em que o participante acertava, sua equipe era pontuada. No final de cada prova, realizava-se o diálogo sobre as propriedades nutricionais e os benefícios que cada alimento apresentava, sendo assim, os alimentos escolhidos para essa ação eram naturais, incluindo frutas, legumes, cereais, dentre outros. Ao término da gincana todos os participantes foram convidados a visualizar os alimentos utilizados, de modo a identificar os seus erros e acertos. Em seguida, foi divulgada a equipe vencedora, entretanto, todos os envolvidos receberam um bloquinho contendo receitas saudáveis e saborosas como prêmio da ação. A atividade foi finalizada com um momento de reflexão a respeito dos alimentos e de sua importância para a sobrevivência, enaltecendo não só seus benefícios para a saúde física, mas também sua relevância para o emocional. **IMPACTOS DA EXPERIÊNCIA:** A ação de EAN apresentou resultados positivos, tendo em vista a boa repercussão da

[1] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, rubiabaracho@yahoo.com.br
[2] Instituto Federal do Rio Grande do Norte, paula.cruz@ifrn.edu.br
[3] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, catarine.santos@facisa.ufrn.br

atividade e o *feedback* apontado pelos participantes, que foram ativos durante o processo. Além disso, através das reflexões no decorrer da intervenção foi possível sensibilizá-los a respeito da adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como a importância das características sensoriais na relação com a alimentação. **REFLEXÕES FINAIS:** Destaca-se a importância da realização de ações de EAN com adolescentes, visto que, nesta fase da vida, frequentemente apresentam inadequadas práticas alimentares. O ambiente escolar é campo favorável para realização de tais ações que estimulem uma visão mais ampliada e interdisciplinar sobre o alimento e o processo de alimentação, de forma a estimular práticas saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, Características sensoriais, Educação Alimentar e Nutricional.

[1] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, rubiabaracho@yahoo.com.br
[2] Instituto Federal do Rio Grande do Norte, paula.cruz@ifrn.edu.br
[3] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, catarine.santos@facisa.ufrn.br