01 a 03 de Novembro de 2021

OFICINA VIRTUAL COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES: CONHECENDO OS NÍVEIS DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS.

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

SOUSA; Hellen Viana de [1], LOPES; Daniela Moura [2], LIMA; Rafaella dos Reis [3], ALVES; Rafaella Lemos [4], KUBO; Stefanie Eugênia dos Anjos Coelho [5]

RESUMO

Introdução A Educação alimentar e nutricional (EAN) permite abordagens que trabalham problematizações acerca da alimentação, abrangendo diferentes cenários e públicos, com o intuito de fornecer informações para melhor conscientização e discernimento em relação à alimentação adequada e saudável. A realização dessas práticas é considerada de grande importância para a manutenção e promoção da saúde. A educação alimentar e nutricional para adolescentes se faz necessária devido ao fato de que as informações a respeito de nutrição e hábitos alimentares saudáveis, são geralmente fornecidas por mídias, autonomia que esses adolescentes tem, pessoas que muitas das vezes não possuem competências em relação a área, podendo acarretar no consumo insuficiente ou superestimado de nutrientes. Objetivos Avaliar o conhecimento sobre os níveis de processamento dos alimentos de adolescentes de um centro de treinamento de lutas do Distrito Federal. Método Oficina virtual realizada em novembro de 2020 com quatro adolescentes entre 10 e 16 anos de um centro de treinamento de lutas do Distrito Federal. Primeiramente foi apresentado o Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 abordando a classificação NOVA dos alimentos. A segunda etapa da oficina abordou a importância da leitura dos rótulos, para auxiliar na diferenciação dos alimentos segundo os níveis de processamento. Após essa explicação foi realizada uma dinâmica através do jogo das “Três Pistas”, com a apresentação de três palavras chaves como pistas para correlacionar com a classificação dos alimentos e com os 10 passos para uma alimentação saudável do Guia Alimentar. Resultados Nenhum dos adolescentes conheciam o Guia Alimentar ou sabiam da existência de classificações específicas para cada alimento. Mesmo sem esse conhecimento prévio, notou-se o interesse em aprender mais sobre o tema abordado. Conclusão Apesar dos adolescentes não terem apresentado conhecimento antepositivos sobre os níveis de processamentos dos alimentos, a aplicabilidade da oficina foi considerada satisfatória, mostrando a imprescindibilidade da aplicação de atividades desse gênero. O Guia Alimentar é um instrumento amplo e rico e deve ser constantemente divulgado, de forma que alcance indivíduos de diferentes faixas etárias, para que seja trabalhado de forma a implementar suas diretrizes e recomendações, promovendo ações que garantam uma alimentação adequada e a manutenção dos conhecimentos adquiridos.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente, Alimentação Saudável, Educação Alimentar e

[1] LS Educacional, hellensousav@gmail.com
[2] LS Educacional, dany.mlopes29@gmail.com
[3] LS Educacional, rafaellareis.lima@gmail.com
[4] LS Educacional, rafaella.alves@ls.edu.br
[5] LS Educacional, stefanie.kubo@ls.edu.br

[1] LS Educacional, hellensousav@gmail.com
[2] LS Educacional, dany.mlopes29@gmail.com
[3] LS Educacional, rafaellareis.lima@gmail.com
[4] LS Educacional, rafaella.alves@ls.edu.br
[5] LS Educacional, stefanie.kubo@ls.edu.br