PROJETO BOCA ESPERTA: Educação nutricional para estudantes do IF Baiano – Campus Guanambi residentes em repúblicas

AUTORES: Carlinne Guimarães de Oliveira (Orientador), Cinara Soares Pereira Cafieiro (Co-Orientador), Giselle Costa Roque (Autor), Ozenice Silva dos Santos (Colaborador), Rafael Antonio Viana Fonseca (Co-Orientador), Kirla Monacita Nunes Ferreira (Co-Autor), Aureluci Alves de Aquino (Colaborador)

PALAVRAS-CHAVE: Palavras-chave: reeducação alimentar; alimentação saudável; hábitos alimentares

RESUMO:
Os congelados, salgadinhos, refrigerantes e biscoitos constituem a alimentação diária em grande parte das repúblicas estudantis. Praticidade e falta de tempo, preguiça ou não saber cozinhar, são os argumentos mais utilizados pelos moradores para manter uma alimentação à base de alimentos prontos ou de rápido preparo, os quais podemos genericamente classificar como 'calorias vazias' por fornecerem muitas calorias, porém pouco ou nenhum nutriente essencial à saúde. O objetivo deste trabalho foi promover a reeducação alimentar e formação de hábitos alimentares saudáveis nos alunos do IF Baiano - Campus Guanambi residentes em repúblicas. Foram realizadas atividades focadas na ação dialógica de trocas de experiências quanto aos hábitos alimentares, permitindo o resgate das práticas culinárias saborosas, criativas e de bom valor nutricional. Realizar mudanças efetivas nos hábitos alimentares constitui um processo complexo e demorado. O projeto foi eficiente em conscientizar sobre a importância da alimentação saudável, mostrar como ela pode ser gostosa, e ensinar os alunos a elaborar refeições saudáveis de forma prática e barata. Observou-se nos alunos intenção em levar para a sua vida cotidiana as práticas ensinadas durante as oficinas, o que implica uma mudança de atitude em relação à sua alimentação.

Instituição de Ensino: INSTITUTO FEDERAL BAIANO

ISBN: 978-85-93416-00-2