7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
07 a 09 de setembro de 2016

Projeto sabor e saúde: Educação Alimentar e Nutricional para redução do consumo de sal, açúcar e gordura

AUTORES: Erika Menezes Barbosa Costa (Autor), Evelyn Inês Lacerda (Autor), Márcia Helena Sacchi Correia (Orientador), Rosana De Morais Borges Marques (Colaborador), Tânia Aparecida Pinto de Castro Ferreira (Colaborador), Marlice Marques (Autor), Vânia Marra Passos (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da saúde; Educação alimentar e Nutricional

RESUMO:
Um dos fatores causais das DCNT é a alimentação inadequada e, para o enfrentamento desse cenário, é preciso a ampliação de ações intersetoriais, tendo o setor de saúde importante papel na promoção da alimentação adequada e saudável. A construção de recomendações deve considerar o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população. Neste contexto, idealizou-se o Projeto sabor e saúde: Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para redução do consumo de sal, açúcar e gordura, visando desenvolver ações de EAN com vistas à promoção da saúde e estilo de vida saudável. O projeto está inserido em um Grupo de Trabalho constituído por instituições públicas e privadas do estado de Goiás e tem como eixo atividades junto à comunidade em eventos de cidadania e feiras de saúde. Para a realização das atividades de EAN utilizou-se material impresso, apresentação dialogada e recursos audiovisuais. O material central para problematização foi a "Caixa expositora", desenvolvida pelo grupo, na qual são apresentadas replicas em miniaturas de alimentos industrializados e as quantidades de sódio, açúcar e gordura contidas nestes. Nestas atividades discute-se também o uso de sal de ervas no preparo dos alimentos em substituição ao sal, que possibilita menor quantidade de sódio e o sabor e os benefícios das ervas selecionadas. Também foram elaboradas receitas empregando-se o sal de ervas e confeccionadas fichas técnicas de preparo para subsidiar a elaboração de receituário e folder. No período de agosto de 2015 à abril de 2016, foram realizadas 7 atividades, atendendo cerca de 1500 pessoas (jovens, adultos e idosos). Constatou-se o interesse da população nas ações de EAN. O uso do material audiovisual possibilitou abordagem lúdica e contribuiu para criação de memória fotográfica mais efetiva, melhor compreensão do rótulo de alimentos industrializados, estímulo do olhar crítico em relação à composição dos alimentos e o empoderamento para as escolhas alimentares.

Instituição de Ensino: Outras Instituições

ISBN: 978-85-93416-00-2