

INCENTIVO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE CRIANÇAS E JOVENS

BERTÉ, Maria Eduarda Griebeler;
PRIETO, Ligia Machado.

Resumo

RESUMO

O presente trabalho, propõe uma reflexão com crianças e jovens sobre o papel de uma alimentação saudável e trocas inteligentes. No momento, estamos vivenciando problemas na alimentação de crianças e jovens, onde o maior vilão são os alimentos ultraprocessados e a grande influência das mídias. Sabemos que uma alimentação saudável é valiosa para qualidade de vida, além de garantir uma boa saúde e prevenir algumas doenças crônicas não transmissíveis. A integração foi efetuada através de conversa numa Escola de educação básica do Extremo Oeste de Santa Catarina. O projeto desenvolveu e garantiu hábitos alimentares saudáveis, visando o bem estar e saúde nos dias atuais. Foram abordadas as questões que a mídia influencia de uma forma abundante com propagandas atrativas, principalmente com desenhos e figuras ilustrativas. A interferência do açúcar e o sódio em excesso, e o funcionamento do organismo. Vale ressaltar que os estudantes e professores demonstraram muito interesse nas questões que foram apresentadas e fizeram questionamentos, dispuseram exemplos onde foi possível fazer uma roda de conversa. Para acadêmicos de nutrição é de suma importância a prática de atividades didáticas de estágio, e mostrar para o

RESUMO

público alvo o quanto é importante essa profissão. Se faz necessário mostrar para crianças e jovens a necessidade de haver um equilíbrio e uma diversidade na alimentação. Sendo assim, conhecer, valorizar e aceitar com satisfação novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados do ponto de vista e de higiene.

Palavras-chave: Alimentação. Jovens. Saúde.

ligia.prieto@unoesc.edu.br