

INCENTIVO AO CONSUMO DE IOGURTE DE KEFIR Á ESTUDANTES DO ENSINO PÚBLICO: UMA PRÁTICA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Pesquisador(es): TRIZOTTO, Carolina; TOMBINI, Jessica

Curso: Farmácia

Área: Vida e saúde

Resumo: A fermentação do leite por grãos de Kefir, produz um iogurte que é classificado como alimento probiótico, por auxiliar na manutenção da saúde gastrointestinal. Este trabalho de extensão contou com a participação de 100 alunos do terceiro ano do ensino médio da rede estadual de ensino, localizada no oeste de Santa Catarina, com o objetivo de realizar a conscientização da importância do consumo de probióticos na alimentação através de uma palestra informativa. O Kefir foi selecionado por fazer parte da alimentação regional e também pelo ótimo custo-benefício de seu preparo. O projeto foi aprovado pela Comissão de Pesquisa e Ética em Saúde da UNOESC. Os alunos foram avaliados quanto ao seu conhecimento sobre o assunto, através da aplicação de questionários antes e após a palestra. Com os resultados, percebeu-se a importância da educação alimentar no ambiente escolar. Isto ficou claro, ao analisar os dados, em que metade dos alunos não conheciam o alimento, 91,58% dos mesmos não reconheciam benefício no consumo da bebida e 94,67% não sabiam como prepará-lo. Após a palestra, 98,30% dos alunos reconheceram os benefícios da bebida e 99,00% relataram o entendimento correto quanto ao seu preparo. O desenvolvimento do projeto foi bem recebido pela comunidade escolar. Projetos de extensão como este, buscam estreitar os laços entre a Universidade e o público externo, levando informação de qualidade aos participantes, que se beneficiarão da atividade, pela aquisição de conhecimento e à possibilidade de aquisição de hábitos saudáveis que gerem benefícios futuros aos participantes.

Palavras-chave: Probiótico. Adolescentes. Hábitos alimentares.

E-mails: carolinatrizotto@gmail.com, jessica.tombini@unoesc.edu.br.

