

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ATIVIDADES PRÁTICAS DE EXTENSÃO (APEX) – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nathaniele da Silva¹, Bruna Alves de Meira², Marina Werner³, Rosmeri Gris Ferreira Borga⁴, Catiane Pelissari⁵, Marina Gasser Baretta Balestrin⁶

- 1: Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
- 2: 1: Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
- 3: 2: Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
- 4: 2: Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
- 5: 2: Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
- 6: 2: Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Nathaniele da Silva, nathaniele71@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A extensão universitária busca conectar a universidade às atividades de ensino e pesquisa, atendendo às necessidades da sociedade e respeitando seu compromisso social. A relação entre extensão e pesquisa ocorre através da criação e modificação de conhecimentos, além de contribuir para a transformação da comunidade.

Objetivo: Desenvolver atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com diferentes grupos que frequentam o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da cidade de Videira, Santa Catarina. **Método:** Estudantes da 6ª fase do curso de Nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira, realizaram Atividades Práticas de Extensão (APEX) através da EAN com 150 pessoas que frequentam grupos de crianças, jovens, mulheres e idosos do CRAS. **Resultados:** Com o público infantil, os acadêmicos de Nutrição desenvolveram atividades lúdicas com foco na alimentação saudável (semáforo dos alimentos, "batata-quente", jogo do acerto das frutas, verduras e legumes, leitura e compreensão de rótulos e tabelas nutricionais e montagem do prato ideal). Já com os jovens, foi possível abordar sobre os mitos e verdades da alimentação. Com mulheres e idosos, realizou-se uma roda de conversa sobre leitura e compreensão de rótulos e tabelas nutricionais. **Conclusão:** Foi possível promover a conscientização e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar da comunidade atendida. Além disso, possibilitou aos estudantes uma experiência prática valiosa, permitindo-lhes aplicar seus conhecimentos teóricos e oportunizando a interação direta com os beneficiários do projeto, enriquecimento sua formação acadêmica e profissional.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação em Saúde; Promoção de Saúde.