DESPERTANDO O SABER: NOÇÕES SOBRE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

FEGADOLI, Fernanda Pereira[1] (fegadolifernanda@gmail.com); **BORGES, Kênia Cristiane da Silva**[1] (keniaborges7420@gmail.coml); **BRITO, Mariana Aparecida**[1] (britomari12@gmail.com); **BARBOZA, Luana Poiares**[1] (Luana-poiares@hotmail.com); **BAPTISTA, Gabriel Gutierrez**[1] (gabriel29hp@gmail.com); **CRUZ, Fabíola Munhoz Di Loreto da**[2] (fabiola.di.loreto@gmail.com)

[1] Discente do curso Engenharia de Alimentos da UEMS- Naviraí
[2] Docente do curso Engenharia de alimentos da UEMS- Naviraí

Esse trabalho teve como objetivo principal despertar o interesse dos alunos do ensino fundamental sobre os alimentos, abordando o conceito de pirâmide alimentar e explicando como realmente deve ser uma alimentação saudável. O 8º ano das escolas Escola Municipal Vereador Odércio Nunes de Matos e Escola Municipal Marechal Rondon foram visitadas e um vídeo com reações químicas que ocorrem nos alimentos foram mostrados. A importância da engenharia e da tecnologia na melhoria da qualidade de alimentos, foi abordado evidenciando a real necessidade de se ter alimentos saudáveis, com alto valor nutricional, disponíveis e acessíveis à população. Conceitos sobre macro e micronutrientes foram explicados para que o público saiba escolher melhor quais alimentos vai consumir. Os componentes de um alimento, que são macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), micronutrientes (vitaminas e minerais), água, fibras e a importância de consumirmos alimentos nas quantidades corretas foram abordados destacando a função de cada um dos componentes no organismo. Consequentemente, a pirâmide alimentar e a importância dela na alimentação da população foram abordadas. Com o esclarecimento do tipo e das características de cada alimento, o público alvo da ação pode detectar informações falsas ou enganosas e não condenar precocemente algum tipo de alimento por boatos facilmente difundidos atualmente. Outro ponto destacado foi a importância da leitura de rótulos, com o entendimento das informações contidas na tabela nutricional das embalagens dos alimentos, bem como a porção considerada. Isso possibilita a escolha mais adequada dos alimentos a serem consumidos. A palestra despertou a curiosidade dos alunos sobre o curso de Engenharia de Alimentos e as curiosidades e questionamentos foram sanados ao final da apresentação. Os professores das escolas gostaram da palestra, participaram fazendo suas próprias perguntas e contribuíram apontando pontos a serem melhorados e destacados para novas visitas. As visitas às escolas aproximam os jovens da universidade e despertam o interesse em aprender mais.

Palavras-chave: ensino fundamental, engenharia de alimentos e pirâmide alimentar

Agradecimentos: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de extensão ao primeiro autor