

23 e 24 de outubro de 2017

Educação e alimentação saudável: Atitudes para o desenvolvimento humano de forma integral

BERGMEIER, Daniele¹
GIROTTTO, Juliana Carla*
BALKE, Marlova Elizabete**

A alimentação desempenha um papel primordial durante todo o ciclo da vida, sendo que, as instituições escolares apresentam um grande potencial para o fortalecimento de hábitos saudáveis e ao mesmo tempo, de promoção do desenvolvimento local e regional através da aquisição de produtos da agricultura familiar. Abordar este tema na escola, relacionando transversalmente com a saúde de acordo como os Parâmetros Curriculares Nacionais é uma forma de incentivar e refletir sobre a adoção de práticas que estimulem um estilo de vida saudável. Neste sentido o projeto de Extensão “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral” desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - IFRS - *Campus* Erechim em parceria com a Escola Estadual Érico Veríssimo do município de Erechim tem como objetivo proporcionar ações que promovam a reflexão sobre os hábitos alimentares em estudantes e comunidade escolar instigando a mudança de atitudes que possibilitam qualidade de vida através do bom estado nutricional e de segurança alimentar. Empregando-se de metodologias diversificadas, foram realizadas pesquisas bibliográficas, palestras, dinâmicas e aplicação de questionários. Na abordagem de conceitos referentes a alimentação saudável, ressaltamos as características presentes no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e a importância de uma alimentação saudável na merenda escolar. Apresentamos também, práticas seguras de higiene e manuseio de alimentos, as doenças, disfunções e transtornos alimentares que causam prejuízo à saúde. Complementando o projeto, foram considerados assuntos como a produção de alimentos na área urbana e a utilização dos resíduos orgânicos domésticos. As funcionárias da escola foram envolvidas em práticas que abordam a higiene, técnicas para preparação e conservação dos alimentos. Através deste projeto percebe-se que as ações de extensão são de suma importância, pois possibilitam o envolvimento de toda a comunidade escolar, oportunizando o aprendizado dos estudantes sobre a importância de preparar refeições com alimentos frescos, valorizando a produção local e adotando os cuidados com higiene e armazenamento dos alimentos. As atividades proporcionam um debate sobre temas da atualidade sendo conciliadas com a abordagem realizada em sala de aula pelos professores, contribuindo e complementando a formação dos estudantes. Como resultado parcial do projeto, destacamos a efetividade de maior diálogo sobre os hábitos alimentares, estimulando o consumo da merenda escolar, promovendo a aquisição de produtos locais e da agricultura familiar, assim como, a segurança alimentar e nutricional dos estudantes e suas famílias.

Palavras-chave: Extensão. Práticas. Vida saudável.

Modalidade: Extensão

¹ Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: danibergmeier@gmail.com

* Técnica em Assuntos Educacionais, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: juliana.girottogmail.com

**Técnica em Assuntos Educacionais, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: marlova.balke@gmail.com