

## **Abordagem sobre hábitos alimentares em espaços educativos**

Morgana de Marco, Marlova Elizabete Balke<sup>1</sup> e Juliana Carla Giroto<sup>1\*</sup>  
\*Orientadora

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) -  
*Campus Erechim. Erechim, RS, Brasil.*

A alimentação é um fator ambiental que influencia diretamente na saúde do indivíduo, sendo necessário escolher os alimentos na forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias. A família tem papel fundamental na formação dos hábitos alimentares, no entanto, as mudanças que vêm ocorrendo na dinâmica familiar e o ritmo de vida moderno têm afetado a formação dos hábitos alimentares dos filhos. A escola é considerada um espaço privilegiado para se trabalhar o conceito de alimentação saudável, sendo grande influenciadora na sua formação. Neste viés, o projeto de extensão do Campus Erechim do IFRS, Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral tem o objetivo de desenvolver ações que promovam a reflexão sobre os hábitos alimentares envolvendo estudantes e comunidade escolar de escolas públicas, instigando para a mudança de atitudes que possibilitem qualidade de vida através de bom estado nutricional e segurança alimentar. Assim, o presente trabalho propôs o desenvolvimento de atividades sobre educação e alimentação saudável com estudantes da Escola Estadual de Ensino Fundamental Santo Agostinho, no município de Erechim, através de palestras que levassem noções sobre a temática. Trinta e quatro alunos do nono ano participaram de três encontros, onde palestras com os seguintes conteúdos foram trabalhados: “PNAE”; “Guia alimentar para a população brasileira”; “Disfunções alimentares e comportamentos alimentares que causam danos à saúde”. Ao final destes encontros, um questionário com questões voltadas à alimentação saudável, consumo de determinados alimentos e/ou grupos alimentares e a percepção quanto ao trabalho realizado foi aplicado. Entre os tipos de alimentos e/ou grupos alimentares mais consumidos pelos alunos, o consumo de itens saudáveis apresentou-se aceitável, como no caso o consumo de frutas e vegetais, que para mais de 50% do grupo avaliado, é de pelo menos uma vez ao dia ou uma vez na semana. O consumo de doces e guloseimas também é hábito comum ao menos uma vez na semana (52%) ou uma vez ao dia (39%). Dentre os relatos em relação ao trabalho desenvolvido e a forma que impactou em seus hábitos alimentares, os alunos demonstraram satisfação e interesse na adoção de práticas alimentares mais saudáveis, principalmente pelo fato de o trabalho tê-los feito “descobrir coisas novas” sobre a alimentação. Ações educativas sobre este tema requerem uma abordagem de forma transversal e interdisciplinar, proporcionando debate a partir dos saberes e percepções das crianças e adolescentes sobre os alimentos e práticas alimentares, estimulando hábitos mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Vida moderna. Educação alimentar.

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS Nº 74/2017 - Bolsas de Extensão 2018/Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) do IFRS.