

9º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

“SOMOS O QUE COMEMOS”

Vera Lucia Bulla Vasconcellos¹
Eneri Vieira de Souza Leite Mello²

Diante da modernidade do mundo, hábitos que antigamente eram literalmente sagrados, hoje são deixados de lado, como o ato de se alimentar. As necessidades nutricionais diárias vêm sendo negligenciadas diante do apelo comercial de alimentos industrializados, com conseqüente prejuízo da saúde da população, que passa a adquirir doenças relacionadas ao déficit nutricional. O culto ao corpo, também exagerado nos dias de hoje faz com que distúrbios psiquiátricos relacionados ao hábito nutricional se instalem também na sociedade. É necessário que a escola, o centro formador de indivíduos, comece a mostrar o quanto a alimentação e hábitos saudáveis são importantes na qualidade de vida e na manutenção da saúde. O presente projeto tem por finalidade esclarecer e orientar crianças e adolescentes sobre uma forma saudável de alimentação que contemple diversos tipos de alimentos e com baixo custo final. O mesmo será desenvolvido com alunos do ensino fundamental – 7º série de um colégio estadual em Maringá –PR, abrangerá temas amplos e atividades práticas que tenha por objetivo final não somente modificar hábitos dos alunos, mas sim de suas famílias e que comunidades e populações inteiras sejam atingidas pelo projeto e beneficiadas por ele. Será traçado um perfil nutricional e alimentar destes alunos, através de um recordatório de 24 horas durante uma semana, para evidenciar quais alimentos prevalecem em sua mesa. Com essa análise da qualidade nutricional associada ao peso de cada aluno, será possível, ao menos superficialmente, diagnosticar algum distúrbio nutricional. Durante as aulas disponibilizadas para a execução do projeto, serão abordados diferentes temas, como por exemplo: alimentação equilibrada, pirâmide alimentar, hábitos alimentares, valor nutritivo dos alimentos e composição dos alimentos industrializados mais utilizados cotidianamente.

Palavras chave: Nutrição. Educação. Hábitos alimentares

Área Temática: Saúde.

Coordenadora: Eneri Vieira de Souza Leite Mello, evsmello@uem.br. Departamento de Ciências Morfológicas, UEM (Universidade Estadual de Maringá).

¹Professora PDE – Núcleo de Educação de Maringá.

²Professora Doutora - Departamento de Ciências Morfológicas - Universidade Estadual de Maringá (DCM-UEM)