

OFICINA VIRTUAL COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES: CONHECENDO OS NÍVEIS DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS.

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

SOUSA; Hellen Viana de ¹, LOPES; Daniela Moura ², LIMA; Rafaella dos Reis³, ALVES; Rafaella Lemos ⁴, KUBO; Stefanie Eugênia dos Anjos Coelho ⁵

RESUMO

Introdução A Educação alimentar e nutricional (EAN) permite abordagens que trabalham problematizações acerca da alimentação, abrangendo diferentes cenários e públicos, com o intuito de fornecer informações para melhor conscientização e discernimento em relação à alimentação adequada e saudável. A realização dessas práticas é considerada de grande importância para a manutenção e promoção da saúde. A educação alimentar e nutricional para adolescentes se faz necessária devido ao fato de que as informações a respeito de nutrição e hábitos alimentares saudáveis, são geralmente fornecidas por mídias, autonomia que esses adolescentes tem, pessoas que muitas das vezes não possuem competências em relação a área, podendo acarretar no consumo insuficiente ou superestimado de nutrientes. **Objetivos** Avaliar o conhecimento sobre os níveis de processamento dos alimentos de adolescentes de um centro de treinamento de lutas do Distrito Federal. **Método** Oficina virtual realizada em novembro de 2020 com quatro adolescentes entre 10 e 16 anos de um centro de treinamento de lutas do Distrito Federal. **Primeiramente** foi apresentado o Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 abordando a classificação NOVA dos alimentos. A segunda etapa da oficina abordou a importância da leitura dos rótulos, para auxiliar na diferenciação dos alimentos segundo os níveis de processamento. Após essa explicação foi realizada uma dinâmica através do jogo das “Três Pistas”, com a apresentação de três palavras chaves como pistas para correlacionar com a classificação dos alimentos e com os 10 passos para uma alimentação saudável do Guia Alimentar. **Resultados** Nenhum dos adolescentes conheciam o Guia Alimentar ou sabiam da existência de classificações específicas para cada alimento. Mesmo sem esse conhecimento prévio, notou-se o interesse em aprender mais sobre o tema abordado. **Conclusão** Apesar dos adolescentes não terem apresentado conhecimento antepositivos sobre os níveis de processamentos dos alimentos, a aplicabilidade da oficina foi considerada satisfatória, mostrando a imprescindibilidade da aplicação de atividades desse gênero. O Guia Alimentar é um instrumento amplo e rico e deve ser constantemente divulgado, de forma que alcance indivíduos de diferentes faixas etárias, para que seja trabalhado de forma a implementar suas diretrizes e recomendações, promovendo ações que garantam uma alimentação adequada e a manutenção dos conhecimentos adquiridos.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente, Alimentação Saudável, Educação Alimentar e Nutricional, Guias Alimentares

¹ LS Educacional, hellensousav@gmail.com

² LS Educacional, dany.mlopes29@gmail.com

³ LS Educacional, rafaellareis.lima@gmail.com

⁴ LS Educacional, rafaella.alves@ls.edu.br

⁵ LS Educacional, stefanie.kubo@ls.edu.br