



# VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:  
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

**2 A 6 DE SETEMBRO/2019**



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

(    ) Resumo      (x) Relato de Experiência      (    ) Relato de Caso

**PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - CONHECENDO AS FRUTAS, LEGUMES  
E HORTALIÇAS: RELATO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ALUNOS DA APAE  
DE PASSO FUNDO/RS.**

**AUTOR PRINCIPAL:** Lucylaura Rissini

**CO-AUTORES:** Dienifer Lemes, Taina Giacomini

**ORIENTADOR:** Ana Luisa Sant'ana Alves, Maria Cristina Zanchim, Valéria Hartmann

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

## **INTRODUÇÃO**

A inclusão de frutas e vegetais em quantidade e variedade adequadas na alimentação complementar da criança, fornece nutrientes essenciais à dieta da criança (INÁCIO et al., 2015). Percebe-se, entretanto, que a falta de conhecimento e de tempo destinado à aquisição e preparo, estão entre os principais aspectos relacionados ao consumo insuficiente e inadequado desses alimentos (JOMORI et al., 2008). Neste sentido a educação nutricional pautada na redução do consumo de industrializados, com elevado teor de açúcares, gordura e sódio, em contrapartida a ingestão dos in natura ou minimamente processados, é fundamental para formação de hábitos alimentares saudáveis e minimização de agravos à saúde desde a infância (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Assim o objetivo desse relato consiste em detalhar uma atividade de educação nutricional realizada com alunos da APAE de Passo Fundo/ RS sobre a origem e benefícios das frutas, legumes e verduras.

## **DESENVOLVIMENTO:**

O presente relato foi desenvolvido pelas extensionistas do curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo (UPF), atuantes na APAE (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais) de Passo Fundo, RS, através do projeto de extensão “Promovendo Saúde e Qualidade de Vida”. Neste local, os acadêmicos realizam atividades educativas em encontros semanais, abordando a importância da Educação Alimentar e Nutricional para qualidade de vida e prevenção de doenças. Entre as ações



# VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:  
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

**2 A 6 DE SETEMBRO/2019**



desenvolvidas estão oficinas de culinária e atividades lúdicas incentivando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, utilizando para isso o Guia Alimentar e a Pirâmide Alimentar. Neste relato abordar-se-á o programa de educação nutricional realizado no mês de abril de 2019, sobre a importância do consumo diário de frutas, legumes e hortaliças. Para abordar o assunto, foram realizados 4 encontros, com alunos portadores de deficiências e que necessitam de cuidados especiais, com idades entre 6 a 18 anos, atendidos pela APAE. Para introduzir a atividade, foi apresentado um vídeo-educativo, em sala de aula, sobre os benefícios dos vegetais e das frutas para a saúde, sendo ainda realizada, a demonstração desses alimentos na sua forma in natura, de forma que os alunos pudessem identificar cada alimento e nomeá-lo. Nos encontros posteriores ocorridos no refeitório, as crianças puderam acompanhar a elaboração de preparações como salada de frutas, mix de vegetais, além de sanduíches e água aromatizada, degustando os alimentos estudados e explorando assim aspectos como o vocabulário, formas, cores, peso, texturas e sabores, sendo reforçado a cada atividade a função e importância desses alimentos. Como atividade complementar, desafiou-se os alunos a confeccionarem um diário ilustrativo, no qual ao final encontro deveriam detalhar o aprendizado obtido, podendo-se assim, expandir o conhecimento para os seus lares, tornando-os multiplicadores das informações. Pode-se perceber que algumas crianças conseguiram distinguir/reconhecer algumas frutas e vegetais, por possivelmente serem alimentos de sua preferência ou fazerem parte do seu consumo habitual e que houve um interesse em participar das atividades propostas, resultando em um estímulo para a continuação das atividades que estão sendo executadas no projeto de extensão junto a essa população.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A APAE, sendo um lugar que desempenha importante papel na educação de crianças especiais, é um local interessante e bastante oportuno à abordagem da educação nutricional. A experiência de estar integrando o projeto de extensão mostra-se extremamente válido, pois permite a troca de experiência, conhecimentos e integração entre os alunos e fixação das lições passadas, e, dessa forma, abriu possibilidades de se dar mais importância a essa temática na formação dos alunos.

## **REFERÊNCIAS**

INÁCIO, Leticia de Viveiros et al. Análise do consumo de frutas por crianças de um município do interior do Paraná usando modelos multinomiais com efeitos aleatórios. Consumo alimentar, Rev. Bras. Biom., São Paulo, 2015. Disponível em:



# VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:  
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

**2 A 6 DE SETEMBRO/2019**



[http://jaguar.fcav.unesp.br/RME/fasciculos/v33/v33\\_n4/A7\\_Leticia\\_CesarTaconelli.pdf](http://jaguar.fcav.unesp.br/RME/fasciculos/v33/v33_n4/A7_Leticia_CesarTaconelli.pdf)  
f. Acesso em: 24 maio 2019.

JOMORI, M. et al. Determinantes das escolhas alimentares. Ver. Nutr., v.21, n.1, p.63-73, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população Brasileira. Brasília DF: Editora MS, 2014. Disponível em:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 24 maio 2019.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):** Número da aprovação. SOMENTE TRABALHOS DE PESQUISA

## **ANEXOS**

Aqui poderá ser apresentada **somente UMA página com anexos** (figuras e/ou tabelas), se necessário.