



# 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: EXPLORANDO O PALADAR – RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CEJUME.**

**AUTOR PRINCIPAL:** Gabriela Mezzomo Toazza

**CO-AUTORES:** Fernanda Brunetto Fortuna, Ana Luísa Sant'Anna Alves, Maria Cristina Zanchim

**ORIENTADOR:** Valéria Hartmann

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

### **INTRODUÇÃO**

A formação dos hábitos alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos, tendo sua formação iniciada ainda na infância. Assim, entende-se, que a escola apresenta-se como um ambiente privilegiado para programas de Educação Alimentar e Nutricional (RAMOS et al., 2013). Ao longo dos primeiros anos de vida, o processo de experimentação de novos alimentos e de paladares diferentes são determinantes comportamentais, que quando inadequados, podem levar a ocorrência de doenças ainda na infância (BORTOLINI et al., 2012). Neste sentido, o objetivo deste consiste em relatar atividades de educação nutricional realizadas com alunos do CEJUME de Passo Fundo sobre seu conhecimento com relação a frutas e verduras utilizando o paladar.

### **DESENVOLVIMENTO:**

O presente trabalho foi desenvolvido pelas extensionistas atuantes no CEJUME (Centro Juvenil Mericiano), através do projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida, realizado pelo curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo - UPF. O CEJUME é uma instituição fundada pela Congregação das Irmãs Ursulinas, que iniciou suas atividades em Verona – Itália, e após um tempo difundiu-se para algumas regiões do Brasil, incluindo Passo Fundo – RS, que tem por objetivo atender crianças e adolescentes em situação de pobreza, provenientes da periferia, desafiando-se a contribuir para a mudança desta realidade. São realizadas atividades educativas em



# VI SEMANA DO CONHECIMENTO

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

**2 A 6 DE SETEMBRO/2019**



encontros semanais, abordando a importância da Educação Alimentar e Nutricional para qualidade de vida e prevenção de doenças. Entre as ações desenvolvidas estão oficinas de culinária, e atividades lúdicas enfocando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, utilizando o Guia Alimentar e a Pirâmide Alimentar. Dentre as atividades realizadas destacam-se: o bingo alimentar, a caixa misteriosa de alimentos, o prato nutritivo e outras em forma de ilustrações. Além destas foi executada a atividade de exploração do paladar. A atividade desenvolvida foi realizada em um dos encontros, no mês de maio de 2019 e teve como objetivo explorar os sentidos gustativos e refletir o modo como devemos nos portar enquanto nos alimentamos. O público-alvo foram nove participantes, com idades entre 7 e 13 anos, sendo sete deles do sexo feminino. Para realização da oficina vendeu-se cada participante e ofereceu-se diferentes tipos de vegetais e frutas (maçã, banana, kiwi, maracujá, mamão, bergamota, tomate, repolho e couve-manteiga), sendo então questionados a adivinhar que alimento era esse a partir da experimentação, olfato e tato. Todos os participantes reconheceram a maçã quando oferecida para avaliação. Observou-se que os alimentos com maior número de erros foi a couve-manteiga (9 erros), seguido pelo kiwi (6) e repolho/maracujá (5). A atividade teve duração de aproximadamente uma hora e trinta minutos. Por fim, ao retirar a venda os participantes observaram os alimentos que provaram anteriormente, porém providos da visão, e perceberam que alguns destes, antes respondidos erroneamente, estão presentes diariamente em suas refeições, despertando surpresa e espanto nos mesmos. Do ponto de vista fisiológico, os órgãos sensoriais estão sempre vinculados ao tecido epitelial, e o paladar ocorre através do contato de uma substância com a pele da língua (BOLSANELLO, 2005). De acordo com o inquérito nacional de 2008/2009 estima-se que mais de 200 milhões de crianças no mundo não atingem seu potencial de desenvolvimento, sendo a nutrição inadequada um dos fatores determinantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Esta oficina proporcionou as crianças e aos adolescentes um maior conhecimento sobre um dos nossos sentidos. Verificou-se que algumas delas não possuem o paladar tão aguçado, isso pode ter ocorrido pela falta de interesse em novos alimentos ou a distração ao se alimentar. Este projeto além de oferecer conhecimento para as crianças e adolescentes, proporciona um espaço de atuação prático para o acadêmico.

## **REFERÊNCIAS**

- ARAUJO, M. C. Inquérito Nacional de Alimentação Resultados de Alimentos e Micronutrientes. [S. l.], 2009.
- RAMOS, F. P., et. al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 1-15, nov. 2013.



# VI SEMANA DO CONHECIMENTO

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

**2 A 6 DE SETEMBRO/2019**



BORTOLINI, G. A., et. Al. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 1-13, set. 2012.

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. Motriz, Rio Claro, p. 1-8, ago. 2005.

**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.