

SEQUÊNCIA DIDÁTICA SOBRE ANÁLISE NUTRICIONAL, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÃO DE EXTENSÃO EM ESCOLA DE ACARAPE-CE.

Ana Érica Gonçalves Morais¹

Francisco Guilherme Oliveira Ferreira²

Ana Beatriz Soares Alves³

Jorgiane Da Silva Severino Lima⁴

RESUMO

Ter uma alimentação de qualidade é essencial para o bom funcionamento do corpo humano. Para auxiliar o consumidor na escolha dos alimentos, foram criados os rótulos alimentares, que funcionam como um meio de comunicação entre o produto e o consumidor, devendo todas as suas informações estar em conformidade com a legislação da Anvisa, com a finalidade de garantir a qualidade do que é consumido pela população. No entanto, muitos consumidores ainda não conseguem interpretar um rótulo alimentar e, consequentemente, não têm o hábito de analisá-lo, o que dificulta a compreensão sobre o produto que está sendo consumido. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma ação de extensão, desenvolvida por meio de uma sequência didática sobre alimentação saudável e análise de rótulos de alimentos, ministrada para uma turma do 7º ano do ensino fundamental de uma escola do município de Acarape-CE. A metodologia foi desenvolvida em dois momentos. No primeiro, realizou-se uma aula expositiva sobre alimentação saudável, apresentando os principais nutrientes e onde são encontrados; em seguida, os alunos, em grupos, criaram um prato que consideravam ideal para a sua alimentação e debateram sobre a sua importância. No segundo momento, foi apresentado o rótulo de um alimento, momento em que os alunos demonstraram dificuldade em lê-lo e compreendê-lo; após a explicação, foram entregues aos estudantes informações nutricionais de produtos alimentares, que eles passaram a identificar e comparar, reconhecendo quais eram mais saudáveis. Os resultados evidenciaram que, ao final da sequência didática, os alunos ampliaram sua capacidade de interpretar os rótulos alimentares e de fazer escolhas alimentares mais conscientes, demonstrando a importância de se trabalhar essas temáticas em sala de aula para favorecer uma melhor compreensão sobre o que está sendo consumido e seus benefícios para a saúde. O trabalho contribui para a Diversidade, Inclusão e Transformação Social ao levar a universidade à comunidade escolar, promovendo a educação alimentar e nutricional de estudantes do ensino fundamental e favorecendo a inclusão de crianças e adolescentes no acesso a informações que os ajudem a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes. A ação fortalece o diálogo entre universidade e comunidade e contribui para a formação de cidadãos críticos, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 2 - Fome Zero e Agricultura Sustentável, ODS 3 - Saúde e Bem-Estar e ODS 4 - Educação de Qualidade).

Palavras-chave: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL; ROTULAGEM DE ALIMENTOS; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; ENSINO FUNDAMENTAL.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Discente, anaericagoncalves550@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Discente, guilhermeoliveiraferreira15@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Ceará, Discente, anabeatrizsoaresalves2007@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, CEARÁ, Docente, jorgiane@unilab.edu.br⁴