



RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO INTEGRADOR “GELADEIRA UNISAUDÁVEL”

Resumo

Daniele Possebom
Thais Petillo de Castro Ferreira de Carvalho
Maria Elisa Antunes
Victor Hugo Gabardo Diniz
Geisa Liandra de Andrade de Siqueira (Orientadora)

A alimentação é fator essencial para a sobrevivência das espécies e possui funções específicas no organismo, sendo relevante o estudo da composição nutricional dos alimentos. Para estabelecer um cardápio equilibrado, pode-se utilizar como base o guia alimentar para a população brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, que contempla informações e recomendações para uma alimentação balanceada e atua como apoio às ações de educação nutricional. Com o intuito de oferecer a comunidade acadêmica da Instituição opções de alimentos saudáveis e práticos, foi realizado um projeto integrador intitulado “Geladeira Unisaudável” para o curso de Nutrição no primeiro semestre de 2019. A proposta foi desenvolvida através de uma divisão entre os temas relacionados com a estruturação e implementação da geladeira. O projeto contribuiu para nortear os responsáveis pela execução dos lanches através do fornecimento de um guia de preparações de alimentos e assim, promover mudança de hábito alimentar dentro da instituição de ensino oferecendo uma refeição saudável à comunidade acadêmica. Para isso, desenvolveu-se uma estrutura do cardápio a ser utilizado, atrelando lanches rápidos e considerando o nível de processamento dos alimentos a partir de doações dos alimentos pelos usuários. A oferta de lanches saudáveis é um início de uma mudança nos hábitos alimentares desse público, fornecendo alimentos variados e de alto valor nutritivo, tais como frutas, legumes, verduras, entre outros, além de promover uma percepção de que um lanche saudável pode ser nutritivo e ao mesmo tempo saboroso. Uma alimentação equilibrada não se limita apenas ao consumo de alimentos que contenham os nutrientes necessários ao indivíduo e sim, que essa combinação seja adequada ao seu estilo de vida, portanto deve atender suas necessidades nutricionais, sociais, culturais, econômicas e emocionais. O resultado esperado foi proporcionar uma mudança gradativa nos hábitos alimentares dos usuários, além de promover maior integração entre os alunos do centro universitário, assim como o funcionamento e execução adequados da geladeira, de acordo com o que foi previsto pelas equipes participantes do projeto integrador.

Palavras-chave: projeto integrador; lanches saudáveis; alimentação saudável; guia de preparações.