

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



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

**Resumo**

**Relato de Caso**

## **PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E AGROECOLOGIA**

**AUTOR PRINCIPAL:** Carolina Reginato Detófani

**CO-AUTORES:** Ana Cristina Pippi dos Santos; Ana Luisa Sant'Anna Alves; Nair Luft

**ORIENTADOR:** Valéria Hartmann

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo- UPF

### **INTRODUÇÃO**

A educação alimentar nutricional nas feiras, tem o intuito de demonstrar a qualidade nutricional dos alimentos e garantir a preservação do meio ambiente. A agricultura familiar tem uma grande importância, quando pensamos em alimentação, pois eles são responsáveis por produzirem os alimentos que são comercializados em locais como as feiras. Os alimentos orgânicos, tem por finalidade garantir um alimento sem agrotóxicos e com um melhor teor nutricional. De acordo com o Guia Alimentar, o consumidor de alimentos deve priorizar as compras em feiras e locais que comercializam produtos in natura e minimamente processados, que valorizem a agricultura familiar, evitando os locais que vendem somente alimentos ultraprocessados. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Deste modo, são realizadas atividades de educação alimentar nutricional, com o objetivo de orientar os consumidores da feira, sobre o consumo dos alimentos in natura dando preferência aos orgânicos.

### **DESENVOLVIMENTO:**

As atividades de extensão do projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida são contínuas e realizadas em diferentes cenários práticos e objetivam formar multiplicadores de uma alimentação e estilo de vida saudáveis. As atividades realizadas nas feiras de alimentos agroecológicos objetivaram promover a alimentação saudável, através da elaboração de materiais como folders, displays e receitas com informações sobre os produtos comercializados na feira, ressaltando a composição nutricional,

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



características e formas de preparo. As atividades de educação alimentar nutricional na feira, foram realizadas no mês de maio de 2018, foi realizado demonstração da quantidade de sal, açúcar e gordura contida em alimentos ultraprocessados. Também foi exposto banners com os dez passos do Guia Alimentar e sobre a quantidade recomendada de utilização do sal no preparo de alimentos, falado a importância da redução do consumo destes ingredientes contidos nos alimentos ultraprocessados, substituindo-os por temperos naturais. A atividade envolveu acadêmicos e residentes dos cursos da enfermagem e da nutrição, com distribuição de uma amostra e a receita do sal de ervas proposto pelo Ministério da Saúde. Os displays com informações nutricionais de alimentos e receitas, também foram utilizados para as orientações ao público consumidor dos produtos da feira. Houve bastante interesse das pessoas em relação ao que foi falado e observamos um maior interesse do público em relação a quantidade de sal, açúcar e gordura que há nos alimentos ultraprocessados, visto que muitas pessoas consomem estes alimentos.

Assim como a literatura nos traz, a produção de orgânicos traz benefícios para a saúde do produtor, do consumidor e do meio ambiente em contrapartida aos alimentos convencionais por utilizarem defensivos de forma inadequada podem acarretar em prejuízos para a saúde dos indivíduos e para o meio ambiente. Há uma falta de incentivo de campanhas em favor dos orgânicos para apoiar esta produção (BORGUINI. et. al. 2006). A atividade realizada nas feiras tinha como finalidade estimular o consumo de alimentos in natura e conseqüentemente a produção dos alimentos orgânicos.

O consumo dos alimentos in natura contribuem para a diminuição do lixo e desta maneira os orgânicos acabam sendo consumidos na maioria das vezes, em sua forma integral, sem gerar muitos resíduos. A confiança que as pessoas sentem em relação a qualidade destes alimentos fazem com que, elas não descartem partes consumíveis do alimento. Faz-se necessário atividades de educação alimentar, na área de aproveitamento integral dos alimentos pois as partes não convencionais dos alimentos são ricos em vitaminas e minerais principalmente a fibra.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Nesse sentido, concluímos que a educação alimentar nutricional nas feiras, é uma forma de interagir com os consumidores, relacionando os benefícios que estes alimentos nos trazem, deixando assim as pessoas confiantes da importância dos orgânicos para nossa saúde. Desta forma, as atividades desenvolvidas no projeto, proporcionaram um grande conhecimento para nós, bem como para a nossa vida profissional.

## **REFERÊNCIAS**



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. Edição. 2°. Brasília- DF. 2014. p.123;  
Borguini et al. Alimentos orgânicos: qualidade nutritiva e segurança do alimento. Campinas. 13(2): 64-75. 2006.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA ( para trabalhos de pesquisa):**

## **ANEXOS**

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