



SELF SERVICE NUTRICIONAL COM ATIVIDADE EDUCATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Ellen Mayna Santos Alves

Beatriz Silva Chaves

Camila Oliveira Silva Araújo

Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – CE

Juliana Braga Rodrigues de Castro

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – CE

Introdução: Sabemos que a reeducação alimentar é um fator onde eles frequentam também influenciam nessas escolhas, assim como outros grupos populacionais. Deve-se ter uma atenção maior em relação a alimentação e o estudante, principalmente em sua fase adulta, onde ele adquire hábitos em que levam para a vida. Podemos relatar também a falta de informação e consequentemente de conhecimento para se ter um hábito alimentar que vem sendo bastante falado nos últimos tempos, principalmente no âmbito educacional. A importância de se alimentar bem é bastante relativa com a rotina de um universitário, contendo vários pontos positivos para o desempenho do mesmo. Mas, as suas escolhas de alimentação não são tão favoráveis e, na maioria das vezes, são escolhidos aqueles alimentos práticos e com baixo valor nutricional. Os ambiente saudável, por isso, estudos apontam que a grande maioria dos universitários possuem uma alimentação inadequada. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo proporcionar aos alunos conhecimentos básicos sobre os alimentos e seus nutrientes por meio de atividades diferenciadas, para que eles possam ter subsídios necessários para fazer escolhas alimentares saudáveis. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo de caráter qualitativo onde as acadêmicas do 4º semestre de nutrição apresentaram aos alunos do ensino superior de diversos cursos, uma atividade interativa onde se encontravam figuras que representavam cubas de self service. O chamado Self Service Nutricional trouxe opções de alimentos de diversas variedades, como carnes cozidas e fritas; arroz, feijão e massas; frutas e sobremesas ricas em açúcar, e estavam expostas em uma mesa no corredor da Faculdade Uninta Itapipoca. As pessoas foram convidadas para montar seus pratos, e, a partir destas escolhas, as discentes de Nutrição conseguiam avaliar, informar e orientar os participantes. **Resultados:** Através da nossa dinâmica de Self-service alimentar, tivemos resultados diversificados. Obtivemos escolhas boas, regulares e ruins, e através delas fomos orientando o aluno com dicas, informações e orientações. Alguns universitários eram bem informados, assim como alguns professores que viram a interação e se



interessaram em participar. **Conclusão:** O presente trabalho permitiu reconhecer a complexidade dos aspectos envolvidos no processo de re-orientação com a mudança de hábito alimentar e estilo de vida mais saudável. Através dos conhecimentos relativos à alimentação foi possível conhecer um pouco mais sobre hábitos alimentares dos alunos e a importância da reeducação alimentar para tentar melhorar e corrigir as deficiências. Concluindo que muitos alunos ainda se alimentam de forma errada pois ainda é muito comum nos lanches, bolachas recheadas, salgadinhos industrializados, refrigerantes e vários tipos de doces.

Descritores: Alimentação; Educação; Nutrição

Referências

FISBERG, M. et al. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatria Moderna*, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-734, 2000.

PEREZ, Patrícia Maria et al. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. *Práticas alimentares de estudantes*, [s. l.], Fev 2016.

Oliveira SP, Mony AT. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. *Rev Saúde Pública* 1997; 31:201-208.