

APLICAÇÃO DE CONCEITOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR COM A UTILIZAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Ana Kelly Freitas Fontenele, Socorro Vanesca Frota Gaban

Ter uma alimentação saudável, com a ingestão de diferentes tipos de alimento e em porções adequadas, não é a realidade de muitos, pois alegam falta de tempo ou dinheiro. A pirâmide alimentar é um ferramenta que mostra os alimentos de forma geral e a quantidade necessária ao organismo. Logo, ter uma dieta equilibrada depende da reflexão sobre os hábitos não benéficos à saúde e formação de bons hábitos alimentares. O objetivo do trabalho foi apresentar aos alunos os grupos de alimentos e as porções adequadas que devem ser consumidas, para uma dieta balanceada, e fazer os alunos refletirem sobre os hábitos adotados por eles. Foi apresentada a pirâmide alimentar e aplicado um questionário do guia alimentar, disponibilizado pelo Ministério da saúde, que possui dezoito questões relacionadas à quantidade e frequência de consumo de alimentos e prática de atividade física. Cada item possui um pontuação diferente. No final do questionário os pontos são somados e, de acordo com a pontuação, tem-se uma resposta, se possui bons hábitos alimentares, se precisa estar atento a alimentação ou se precisam adotar hábitos mais saudáveis. Como resultado da apresentação da pirâmide alimentar e da aplicação do guia alimentar, verificou-se, através dos questionamentos realizados, de como solucionar as dificuldades em substituir alimentos sem causar prejuízos à saúde, como emagrecer ou ganhar peso de maneira saudável, que os alunos consideraram importante ter uma alimentação mais adequada. Conclui-se que as atividades permitiram aos alunos refletirem sobre os hábitos alimentares adotados por eles e despertaram o interesse em ter uma dieta equilibrada.

Palavras-chave: Pirâmide Alimentar. Alimentação saudável. Saúde. Guia Alimentar.