

O USO DO APP DESROTULANDO EM AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

XXXI Encontro de Extensão

Ernandes Lima de Melo, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Luana Cavalcante Gonçalves da Silva, Rafaela Miranda, Luiz Eduardo Carvalho Rocha, Diana Valesca Carvalho

O Projeto de Extensão "A gastronomia na educação alimentar e nutricional" tem como objetivo promover ações de educação alimentar e nutricional para diferentes públicos (infantil, adolescente, adulto e idoso) com foco na promoção da saúde. Este trabalho tem como objetivo relatar uma ação do curso de Educação Alimentar e Nutricional promovido pelo projeto no ano de 2022. Desse modo, uma das atividades do curso foi chamada de "lista de compras", cujo objetivo era compreender as informações contidas nos rótulos de alimentos utilizando o aplicativo Desrotulando. Os participantes realizaram a leitura dos rótulos de alimentos presentes na sua lista de compras através desse aplicativo que classifica os produtos com notas de 0 a 100 e classificação de cores; produtos com nota alta e cor verde são melhores avaliados. Também, através do aplicativo os participantes identificaram os pontos positivos e negativos de cada produto. Ademais, discutiu-se sobre a importância de identificar atentamente os ingredientes dos produtos, principalmente a quantidade de açúcar, sal e gordura, bem como identificação dos grupos de alimentos classificados como ultraprocessados, considerados prejudiciais à saúde. Salienta-se que a discussão de conhecer a origem do alimento, o seu modo de produção e seus constituintes pode contribuir para a realização de escolhas alimentares mais conscientes. Conclui-se, portanto, que as ações de educação alimentar e nutricional podem interferir de forma positiva nas escolhas alimentares, colaborando com a promoção da saúde e com a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO ALIMENTAR. DESROTULANDO. Gastronomia.