

Área Temática: Tecnologia e Produção

CAPACITAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRITIVA

T. Q. Santos¹, E. F. F. Morais¹, C. S. Alves¹, K. M. M. Dias¹, M. F. Lopes², A. F. Santos³

Atualmente, as pessoas estão cada vez mais preocupadas com a saúde, procurando uma alimentação saudável. Incluindo em suas refeições diárias frutas, hortaliças, alimentos fibrosos e proteicos. Porém, o consumo desses alimentos por parte de crianças e adolescentes, ainda é relativamente baixo. Um dos objetivos do trabalho foi incentivar e capacitar a participação da comunidade universitária do CCTA/UFCG na prática de uma alimentação saudável, por meio de palestras, aplicação de questionários e degustação de hortaliças colhidos da horta sustentável criada nas dependências do CCTA. A Capacitação técnica foi realizada entre os membros do trabalho e entre a comunidade do CCTA/UFCG, representada por alunos selecionados através de convites dos cursos de Agronomia, Engenharia de Alimentos e Engenharia Ambiental. Foram aplicados questionários, visando identificar o nível de entendimento dos alunos a respeito do tema: alimentação saudável. Os questionários foram aplicados antes e depois do capacitação e treinamento. A capacitação e o treinamento foram realizados através de questionários, palestras, visitas técnicas na horta sustentável e através da degustação de algumas hortaliças in natura e processadas. As hortaliças-frutos colhidas durante o período do trabalho foram o melão e o maxixe que foram servidos in natura e desidratado na forma de chips. De acordo com os resultados foi possível observar que houve diferenças nas respostas ao final da capacitação com a aplicação dos questionários, principalmente dos alunos que afirmam não possuírem hábitos alimentares saudáveis. Entretanto, os percentuais ainda encontraram-se na faixa dos 50%, demonstrando assim, a importância do incentivo de práticas alimentares saudáveis e visando a compreensão de seus benefícios para promoção de saúde, principalmente entre a comunidade universitária. Conclui-se que o incentivo para a alimentação saudável pode dar bons resultados e trazer benéficos para o bem-estar e criação de hortas sustentáveis.

Palavras-chave: alimentos saudáveis, bem-estar, hortas sustentáveis

¹Aluno do curso de Engenharia de Alimentos, voluntário, email: tham_queiroga@hotmail.com; ¹Aluno do curso de Engenharia de Alimentos, bolsista, email: eveniamorais@gmail.com; ¹ Aluna do curso de Engenharia de Alimentos, voluntário, email: carlaalves2015@outlook.com; ¹ Aluna de Agronomia, voluntário; ³ Professora da UATA/CCTA, coordenadora e orientadora do Projeto, email: mairafelinto@ccta.ufcg.edu.br; ⁴ Professora da UATA/CCTA, coordenadora do Programa, email: adrefasantos@yahoo.com.br