

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO SAUDÁVEL¹

Natalie Babel²
Osni Valfredo Wagner³
Graciele Alice Carvalho Adriano⁴

Este estudo sobre: Alimentação e Nutrição Saudável têm como objetivo a divulgação e informação sobre a Educação Alimentar e Nutricional – EAN. A metodologia é de revisão bibliográfica, pesquisa ação e participativa a partir de questionário aberto. A partir do Curso de Educação Alimentar e Nutricional ofertado pela Secretaria da Educação do Governo de Estado de Santa Catarina - SC. Os e as estudantes estão sendo envolvidos nas atividades na Escola de Educação Básica Hercílio Deeke - Bairro da Velha Central, Blumenau – SC – 15ª GERED – Secretária da Educação do Estado de SC. Perguntas da Enquete: a- Cite algum alimento considerado característico da região? Qual (quais)? b- Qual é a forma mais usual de consumo deste(s) alimento(s)? In natura, ou em preparações culinárias? (Se utilizado em preparação culinária, cite o prato preparado) c- Em qual época do ano (verão/inverno) esta preparação culinária é elaborada com mais frequência? d- Existe em sua região alguma preparação culinária (receita) que antepassados preparavam mas que atualmente não é mais preparada, ou é preparada raramente? e- Existe em sua região algum prato considerado típico? f- Cite algum alimento ou preparação culinária que você gostaria que fosse ofertada na alimentação escolar. Os resultados obtidos são parciais dos 515 estudantes do Ensino Médio, foram entrevistados (70) setenta alunos (as), no qual: 40 % das responderam que consomem algum tipo de Ultraprocessados (Industrializados); 35 % Processados (Preparados) e 25 % responderam que se alimentam de (frutas e verduras) In Natura. Considerações: Observa-se o envolvimento da comunidade escolar na busca de uma alimentação e nutrição in natura, moderando os alimentos processados e evitando os produtos industrializados. A escola tem um papel importante na informação sobre os alimentos saudáveis e o ambiente escolar é propício da escolha autônoma de alimentos saudáveis de maneira espontânea e assim construindo uma cultura de alimentação e nutrição saudável.

Palavras-chave: Autonomia. In natura. Processados. Ultraprocessados.

¹EEBHD: Escola de Educação Básica Hercílio Deeke.

²Natalie Babel: do curso do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Hercílio Deeke. E-mail: Nataliesabel890@gmail.com

³Osni Valfredo Wagner: Professor de Sociologia da EEBHD, cursando Doutorado em Direito, Mestre em Desenvolvimento Regional, Especialização em Gestão – UFLA-MG e Graduação em Ciências Sociais; e-mail: Osniwagner@gmail.com

⁴Graciele Alice Carvalho Adriano: Mestrado em Educação, e-mail: carvalho.graci@gmail.com