

CONSCIENTIZANDO SOBRE NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Alice Leite De Barros Oliveira¹
Felipe Gabriel Leão Andrade Falbo¹
Victor Hugo Bezerra De Castro¹
Sara Pires De Oliveira Cardoso¹
Suzana Souza Arantes²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O tema do nosso projeto é a conscientização sobre o nível de processamento dos alimentos, escolhemos esse tema após realizar uma pesquisa em campo com alunos de nove a dez anos, constatamos que eles consomem uma quantidade significativa de alimentos ultraprocessados. A falta de conhecimento sobre as consequências do consumo frequente desses produtos justifica a necessidade do nosso estudo. **Objetivo:** Apresentar aos alunos os diferentes níveis de processamento dos alimentos e as consequências da ingestão regular de ultraprocessados. **Métodos:** Utilizamos um estudo de intervenção educativa. As atividades incluíram uma mini aula expositiva sobre os níveis de processamento de alimentos, a distribuição de um folder informativo com base no Guia Alimentar da População Brasileira e a apresentação de amostras físicas de milho em diferentes níveis de processamento, permitindo que os alunos tocassem e visualizassem os alimentos. Realizamos também um jogo de associação, onde os alunos deviam combinar imagens de alimentos aos seus respectivos níveis de processamento, e por fim uma atividade de competição em que os alunos, divididos em equipes, jogaram dois dados um com letras e o outro com os níveis de processamento para nomear rapidamente alimentos correspondentes. **Resultados:** Os alunos demonstraram boa compreensão do tema após as explicações, evidenciada pelo desempenho satisfatório nas brincadeiras e nas atividades propostas. **Conclusão:** A intervenção educativa foi eficaz em aumentar a conscientização dos alunos sobre os níveis de processamento dos alimentos e suas consequências. Através das atividades interativas, os estudantes se mostraram mais informados e engajados, o que indica que estratégias lúdicas podem ser valiosas para ensinar sobre alimentação saudável.

Palavras-chave: Níveis de processamento, Alimentos ultraprocessados, Educação alimentar, Conscientização, Intervenções educativas.