

Alimentação saudável e os benefícios de diferentes classes de alimentos: um relato de experiência da extensão universitária do curso de Engenharia de Alimentos

Débora Radin¹, Gabriela Presotto Guedes¹, Maria Eduarda Duarte Scuzziatto¹, Maria Eduarda Giaretta Nunes¹, Poliana Fernanda Gonçalves Sunti¹, Samantha Lemke Gonzalez², Fabiana Bortolini Foralosso², Sheila Mello da Silveira², Cesar Vinicius Toniciolli Riguetto³

Resumo: *O ambiente escolar destaca-se como um dos meios mais eficazes para a execução de ações de extensão para enfatizar e conscientizar acerca da importância da alimentação saudável na qualidade de vida. Nesse contexto, este artigo objetivou relatar a experiência e resultados obtidos a partir da realização de uma atividade de extensão na forma de palestra intitulada "Vida saudável e alimentação consciente", desenvolvido por estudantes da 8ª fase do curso de Engenharia de Alimentos, para alunos do 9º ano de uma escola de ensino fundamental de um distrito do município de Concórdia-SC. No geral, mais de 70% dos alunos avaliaram a palestra com pontuação máxima, indicando que a atividade foi relevante e proporcionou a obtenção de novos conhecimentos sobre os benefícios das diversas classes de alimentos, capacitando-os a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas.*

Palavras-chave: *Alimentação, Atividade de extensão, Nutrição, Saúde.*

Área Temática: *Saúde*

Healthy eating and the benefits of different food classes: an experience report from the university extension of the Food Engineering Course

Abstract: *The school environment stands out as one of the most effective means for implementing extension activities aimed at emphasizing and raising awareness about the importance of healthy eating for quality of life. In this context, this article aims to report the experience and results obtained from conducting an extension activity in the form of a lecture titled "Healthy Living and Conscious Eating." This lecture was developed by students from the 8th semester of the Food Engineering program for 9th-grade students at an elementary school in a district of Concórdia-SC. Overall, more than 70% of the students rated the lecture with the highest score, indicating that the activity was relevant and provided them with new knowledge about the benefits of various food groups, enabling them to make more informed and balanced dietary choices.*

Keywords: *Feed, Extension activity, Nutrition, Health.*

¹ Discente do curso de Engenharia de Alimentos, Instituto Federal Catarinense (IFC), *Campus* Concórdia.

² Docente do curso de Engenharia de Alimentos, Instituto Federal Catarinense (IFC), *Campus* Concórdia.

³ Docente do curso de Engenharia de Alimentos, Instituto Federal Catarinense (IFC), *Campus* Concórdia. E-mail: cesartonicolli@gmail.com.

Alimentación saludable y los beneficios de diferentes clases de alimentos: experiencias de la extensión universitaria del curso de Ingeniería de Alimentos

Resumen: *El entorno escolar se destaca como uno de los medios más efectivos para llevar a cabo actividades de extensión con el objetivo de enfatizar y concienciar sobre la importancia de una alimentación saludable para la calidad de vida. En este contexto, este artículo tiene como objetivo relatar la experiencia y los resultados obtenidos a partir de la realización de una actividad de extensión en forma de conferencia titulada "Vida saludable y alimentación consciente", desarrollada por estudiantes de la 8ª fase del curso de Ingeniería de Alimentos, para alumnos de 9º grado de una escuela primaria en un distrito del municipio de Concórdia-SC. En general, más del 70% de los estudiantes evaluaron la conferencia con la puntuación máxima, lo que indica que la actividad fue relevante y proporcionó nuevos conocimientos sobre los beneficios de las diversas clases de alimentos, capacitándolos para tomar decisiones alimentarias más conscientes y equilibradas.*

Palabras clave: *Alimentación, Actividad de extensión, Nutrición, Salud.*

INTRODUÇÃO

Comer, crescer e desenvolver-se são processos distintos em termos fisiológicos, mas que estão intrinsecamente conectados, tornando a relação com a alimentação parte crucial do desenvolvimento humano (Santos, 2024).

O cenário nutricional brasileiro passou por inúmeras transições ao longo dos anos. Nas últimas cinco décadas, o perfil de consumo alimentar dos brasileiros foi constituído por alimentos com alta densidade energética, composto principalmente por produtos ricos em sódio, açúcar e gordura (Rossi; Noronha; Tonello, 2021). Em paralelo, pesquisas revelam uma redução significativa no consumo de frutas e hortaliças por jovens e adolescentes (Andrade *et al.*, 2019; Silva *et al.*, 2022; Vianna; Ribeiro, 2023).

De acordo com a *World Health Organization* (2004), a adolescência é o período entre 10 e 19 anos de idade, sendo uma etapa na qual diversos fatores podem influenciar nas decisões e hábitos que estabelecerão a sua identidade, à medida que se distancia dos comportamentos herdados dos pais para se tornar um indivíduo próprio. Nesse sentido, Santos *et al.* (2016) ressaltam que a alimentação não é apenas um ato necessário, mas também algo prazeroso, de expressão cultural e um meio de socialização. Portanto, o estilo de vida, apelo midiático e o *marketing* industrial podem influenciar as decisões alimentares de jovens e adolescentes.

Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017/2018 do IBGE, os adolescentes apresentam padrões alimentares marcados por um consumo significativamente maior de itens como sanduíches (o dobro), pizzas (quatro vezes mais), bebidas lácteas (nove vezes mais) e salgadinhos (vinte vezes mais). Por outro lado, o consumo de frutas, verduras e legumes é menos frequente entre adolescentes em comparação com adultos e pessoas idosas (IBGE, 2020).

Em 2022, o Sistema Único de Saúde (SUS) monitorou mais de 4,4 milhões de adolescentes com idades entre 10 e 19 anos, conforme dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde. Destes, aproximadamente 1,4 milhão foram diagnosticados com sobrepeso, obesidade ou obesidade grave. A região Sul apresentou a maior taxa de obesidade entre os adolescentes acompanhados, com 13,13%, liderando o ranking nacional. Em seguida, aparecem as regiões Sudeste com 11,48%, Centro-Oeste com 10,91%, Nordeste

com 8,25% e Norte com 7,4%. Além disso, a região Sul também detém o maior percentual de jovens com obesidade grave, com 4,33%, o que corresponde a cerca de 25 mil adolescentes (Brasil, 2022).

Este cenário aponta a necessidade de novas perspectivas intervencionistas de caráter preventivo acerca dos hábitos alimentares de jovens e adolescentes a partir de programas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (Vasconcelos; Batista Filho, 2010; Yang *et al.*, 2015; Rossi; Noronha; Tonello, 2021; Silva *et al.*, 2022). Lima *et al.* (2019) afirmam que o meio escolar é um local estratégico para a implementação de políticas de saúde pública. Assim, as práticas de EAN devem enfatizar a relevância da alimentação saudável na qualidade de vida, a fim de capacitar os indivíduos a fazerem escolhas alimentares mais conscientes, buscando um impacto significativo na saúde e no bem-estar geral (Santos *et al.*, 2016; Pereira; Pereira; Angelis-Pereira, 2017).

Nesse contexto, a extensão universitária surge como uma valiosa aliada das ações intervencionistas, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, além de atender à demanda por integração entre a universidade e as escolas de ensino fundamental e médio (Fracasso, 2018; Dutra *et al.*, 2021). Ao promover a conexão entre acadêmicos e a comunidade, a extensão universitária não só contribui para a disseminação de conhecimento relevante entre jovens e adolescentes, mas também fortalece a formação dos discentes ao oferecer oportunidades de aplicação prática de suas competências (Ferreira; Suriano; Domenico, 2018).

OBJETIVOS

Diante do exposto, este artigo tem por objetivo relatar a experiência e resultados obtidos a partir da realização de uma atividade de extensão na forma de palestra, desenvolvido por alunas da 8ª fase do curso de Engenharia de Alimentos, com alunos do 9º ano de uma Escola de Ensino Fundamental do município de Concórdia-SC.

METODOLOGIA

O presente artigo possui natureza aplicada. Do ponto de vista dos objetivos, caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e quanto aos procedimentos técnicos, se enquadra como uma pesquisa de campo (Prodanov; Freitas, 2013). Os tópicos a seguir detalham o delineamento do estudo.

Caracterização e organização das atividades

O desenvolvimento da atividade de extensão em forma de palestra foi realizado de forma integrada nas disciplinas de Tecnologia de Frutas e Hortaliças, Tecnologia de Pescado, Tecnologia de Leite e Derivados, Nutrição e Dietética e Toxicologia Aplicada a Alimentos, do curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal Catarinense (IFC), *Campus* Concórdia/SC.

A seleção do público-alvo (estudantes do 9º ano, com idades entre 13 e 14 anos), se deu em virtude da fase formativa em que se encontram, pois neste período, os adolescentes têm a oportunidade de desenvolver opiniões mais conscientes.

As atividades iniciaram com a discussão presencial entre alunos e professores envolvidos utilizando um *Brainstorming*, com o intuito de estabelecer possíveis temas e tópicos a serem abordados em cada um dos eixos de apresentação, de modo que fosse possível integrar os conteúdos ministrados nas diferentes disciplinas. Em paralelo, foram decididos os materiais de apoio a serem elaborados para a palestra (Figura 01) e a metodologia de coleta de dados para avaliação da palestra.

A Figura 01 apresenta o fluxograma de atividades que foram realizadas ao longo de quatro semanas. A palestra (Figura 02) foi elaborada a partir de materiais obtidos em uma pesquisa documental de artigos de periódicos científicos, sites governamentais, teses e dissertações em base de dados científicas (Google Acadêmico, Portal de Periódicos CAPES, *Science Direct*, Scopus e *Web of Science*).



Figura 01 – Fluxograma das etapas desenvolvidas na atividade de extensão.

Fonte: Autores, 2023.



Figura 02 – Principais *slides* da apresentação.

Fonte: Autores, 2023.

Também foram desenvolvidos materiais de apoio: folheto informativo (Anexo 1a), *banner* de divulgação (Anexo 1b) e Questionário/Ficha de Avaliação da palestra (Anexo 2). O questionário foi aplicado em material impresso, composto por cinco questões, sendo quatro de múltipla escolha (“O que são alimentos funcionais?”; “Existe a necessidade de consumo de leite na vida adulta?”; “O que torna a carne de peixe saudável?” e “Por que devemos incluir vegetais na nossa dieta?”) e uma dissertativa (“Cite dois alimentos que causam alergia”).

Realização da palestra

A palestra intitulada “*Vida saudável e alimentação consciente*” foi realizada no dia 04 de dezembro de 2023, na Escola de Educação Básica Municipal Anna Zamarchi Coldebella, localizada no distrito Santo Antônio, Concórdia/SC com início às 8h30min, com uma turma de 9º ano do Ensino Fundamental, totalizando 27 alunos.

Para verificar o conhecimento prévio dos alunos acerca do tema abordado, a atividade de extensão iniciou com a apresentação do grupo e a aplicação do questionário. Em seguida, foi feita a explanação sobre o assunto (Anexo 3) contendo dinâmicas para fixação e dinamização da atividade. Por fim, os alunos refizeram o questionário e preencheram a avaliação ao final da palestra.

Tratamento dos dados

Os resultados foram plotados em planilha eletrônica e os gráficos elaborados com as porcentagens referentes a cada item do questionário aplicado antes e após a palestra, utilizando o *software* Microsoft Excel® 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade do projeto de extensão foi voltada a elucidar os jovens acerca dos benefícios de uma alimentação consciente e saudável. Durante a execução da palestra, os adolescentes apresentaram grande interesse e curiosidade, sendo participativos e questionadores, tornando a atividade realizada um momento interativo e de troca de experiências.

Com a necessidade de avaliar a percepção dos alunos sobre o tema abordado, foi aplicado um questionário com cinco questões antes e após a palestra. Observaram-se divergências entre as respostas obtidas em diferentes momentos. Os resultados do questionário estão apresentados nos gráficos da Figura 03.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que alegam propriedades de saúde ou funcionais, que atribuem funções nutricionais básicas, produzem efeitos fisiológicos ou metabólicos. Precisam ser seguros para o consumo humano sem supervisão médica (Brasil, 1999).

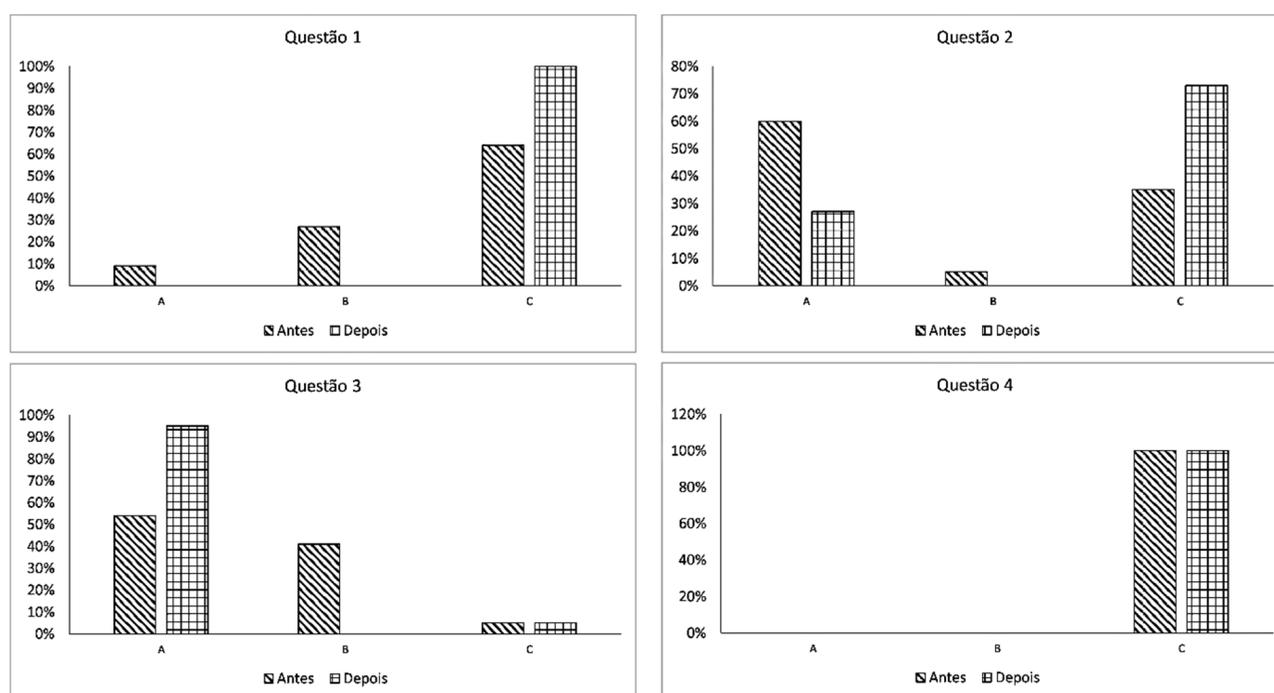


Figura 03 – Comparação dos resultados do questionário antes e após a palestra.

Fonte: Autores, 2023.

Inicialmente, em relação ao questionário aplicado, na questão 01 “O que são alimentos funcionais?”, 7,41% (n=2) dos estudantes afirmaram que alimentos funcionais eram aqueles que não utilizam agrotóxicos em sua produção, 25,93% (n=7) acreditavam ser alimentos para o consumo antes do exercício físico, enquanto 66,67% (n=18) assumiram que o termo diz respeito aos alimentos que trazem benefícios à saúde. Após a atividade, 100% (n=27) dos estudantes responderam corretamente ao questionário, afirmando que alimentos funcionais são aqueles que trazem benefícios à saúde.

Várias controvérsias surgem do consumo de leite durante a idade adulta, especialmente porque se refere ao leite de outras espécies. Apesar dessas controvérsias, estudos epidemiológicos confirmam a importância nutricional do leite na dieta humana e reforçam o possível papel de seu consumo na prevenção de várias condições crônicas, especialmente relacionadas à suplementação de cálcio (Pereira, 2014). No entanto, para intolerantes à lactose, é recomendada a suplementação de cálcio de outras fontes para atender aos níveis de ingestão diária recomendada, já que os profissionais de saúde não indicam o consumo dessa classe de alimentos para indivíduos com grau elevado de intolerância. Nos casos mais leves ou moderados, é possível consumir com moderação alimentos com menor quantidade de lactose (Silva, 2017; Santos *et al.*, 2024).

A questão 02 “Existe a necessidade de consumo de leite na vida adulta?” teve grande variabilidade nas respostas. No primeiro momento, 59,25% (n=16) dos estudantes afirmaram que havia necessidade do consumo de leite na vida adulta e 3,70% (n=1) acreditavam que não há necessidade. Apenas 37,05% (n=10) concordaram que o consumo de leite é necessário na idade adulta, excluindo os intolerantes à lactose. Após a palestra, a porcentagem de alunos que selecionaram essa afirmação aumentou para 74,07% (n=20).

Os pescados destacam-se nutricionalmente quanto à qualidade e quantidade de suas proteínas, presença de minerais, vitaminas e, principalmente, devido à presença de ácidos graxos essenciais ômega-3 e ômega-6. O consumo desses ácidos graxos está associado à redução do colesterol total e triglicerídeos (Sartori; Amancio, 2012; Moritz *et al.*, 2008).

Na questão 03 “O que torna a carne de peixe saudável?”, inicialmente 55,55% (n=15) dos jovens atribuíram a saudabilidade do pescado à presença de ômega (ácidos graxos essenciais), enquanto 40,74% (n=11) afirmaram ser devido ao baixo nível de gordura e 3,71% (n=1) responderam que se deve à ausência de hormônios. Na segunda aplicação do questionário, 96,30% (n=26) dos estudantes afirmaram que a carne do peixe é saudável devido à presença de ômega (ácidos graxos essenciais).

Uma alimentação rica em vegetais traz inúmeras vantagens à saúde humana como equilíbrio no valor nutricional e calórico das refeições, manutenção de um peso corporal mais satisfatório e saudável, prevenção de doenças crônicas entre outros benefícios (Girondoli, 2021).

Na questão 04 “Por que devemos incluir vegetais na nossa dieta?”, 100% (n=27) dos estudantes escolheram a alternativa que afirmava que essa classe de alimentos é rica em fibras e vitaminas, e por isso devem ser incluídos na alimentação. Isso sugere que dentre as classes de alimentos apresentadas, os benefícios do consumo de vegetais possivelmente são mais difundidos no ambiente escolar e/ou familiar.

Por fim, a questão 05 tinha como propósito indagar aos estudantes quais alimentos eles acreditavam que poderiam causar alergias. As respostas obtidas estão apresentadas no gráfico da Figura 04.

Questão 5

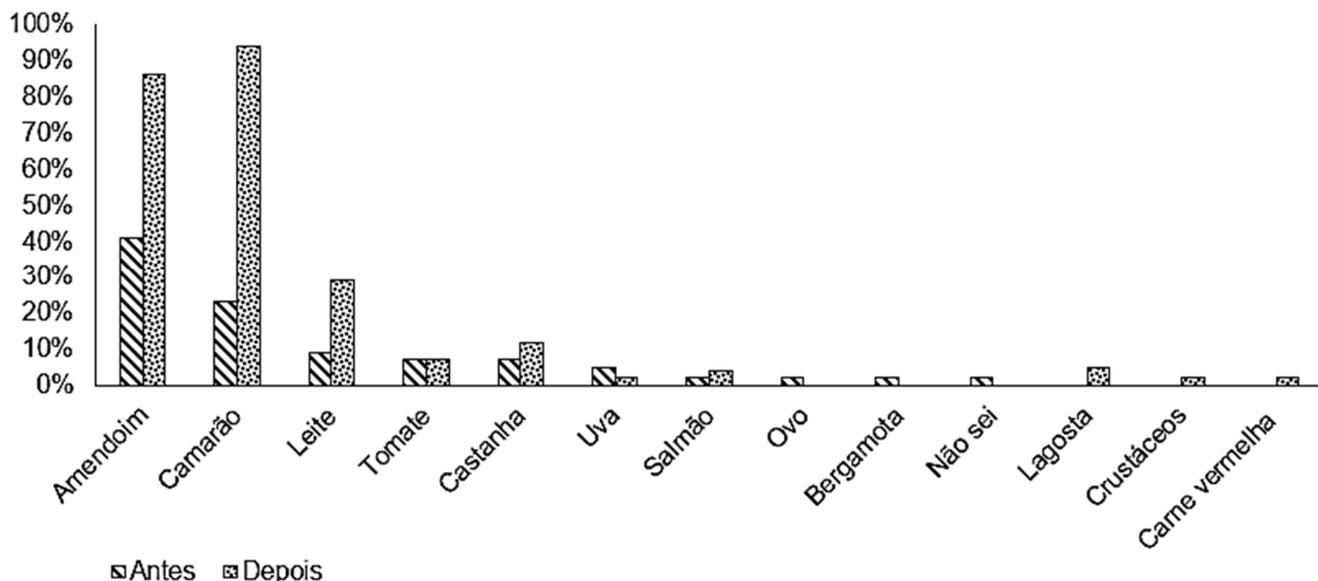


Figura 04 – Comparação dos resultados do questionário sobre alimentos alergênicos antes e depois da atividade de extensão.

Fonte: Autores, 2023.

Dentre os alimentos apresentados na questão 5, 40,74% (n=11) e 22,22% (n=6) dos estudantes, respectivamente, mencionaram amendoim e camarão como alimentos alergênicos antes da palestra. Esse percentual subiu para 92,6% (n=25) após a palestra. Além disso, outros alimentos como lagosta e crustáceos também foram mencionados como causadores de alergia.

O questionário aplicado permitiu avaliar de maneira quantitativa a compreensão dos alunos acerca do tema ministrado antes e após a palestra. De maneira geral, é possível afirmar que os jovens aprenderam novos conteúdos sobre os benefícios de diferentes classes de alimentos, complementando conhecimentos prévios, como no caso dos vegetais, por exemplo.

A avaliação da atividade de extensão desenvolvida era constituída de quatro questões. As duas primeiras questões solicitavam aos alunos que, por meio de uma escala numérica (de 1 a 5), avaliassem a importância do conteúdo e também se foi possível obter informações novas. Os resultados de tais questões foram expressos no gráfico da Figura 05.

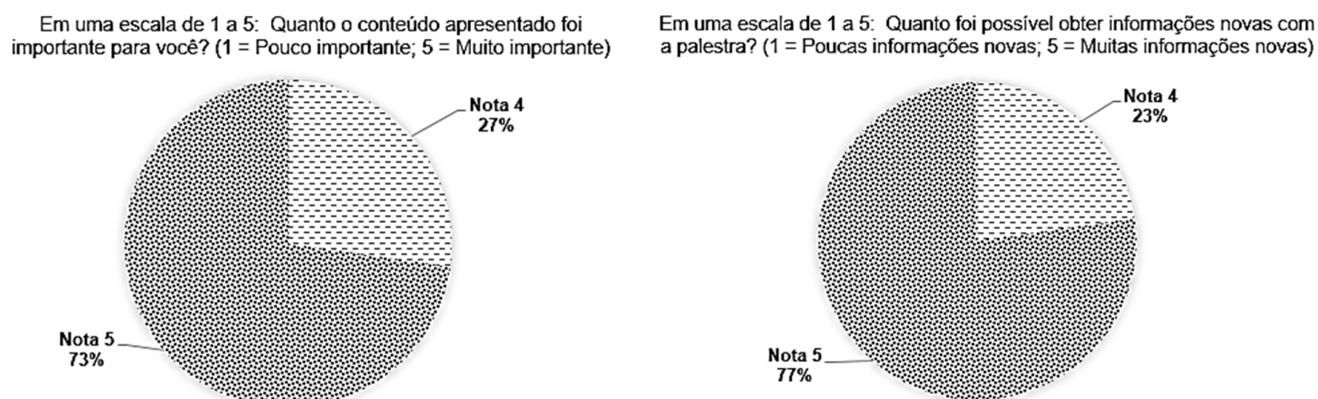


Figura 05 – Resultados da avaliação da atividade de extensão

Fonte: Autores, 2023.

De modo geral, é possível atestar que os estudantes tiveram uma percepção satisfatória acerca da atividade de extensão, não somente por sua interação e participação durante o momento, mas também, evidenciado pelas respostas da pesquisa de avaliação. Tanto na questão sobre a relevância do conteúdo, quanto relacionada à obtenção de novos conhecimentos, mais de 70% dos jovens avaliaram o momento com pontuação máxima (cinco pontos na escala numérica).

Além das questões objetivas, foram realizadas duas perguntas de caráter discursivo aos alunos, solicitando que destacassem quais foram os pontos mais interessantes da palestra, e também, se gostariam de registrar algum comentário acerca do momento.

Mediante a opinião dos alunos quanto aos pontos mais interessantes da atividade, destacaram-se os temas “alergias” e “pescados”. Os jovens citaram tais temas como sendo os mais interessantes e também como sendo informações inéditas, isto é, das quais eles não possuíam conhecimento em relação ao assunto.

No geral, todos os comentários foram positivos, elogiando a atividade e a maneira como a mesma foi conduzida. Entre os comentários recebidos, destacam-se os seguintes: “*Foi muito boa a palestra, além de informativa foi muito divertida*”; “*Foi uma excelente apresentação, aprendi bastante coisas sobre os alimentos*”; “*Apresentação bem diversa, com muitas informações interessantes*”. As devolutivas dos adolescentes estão representadas no Anexo 4.

Os comentários apresentados evidenciam a importância dos projetos de extensão universitária, visto que o momento serve não somente para agregar conhecimento técnico e científico para a comunidade, mas também, aproximar grupos distintos em prol da educação. A interação entre diferentes grupos da sociedade, mediada por projetos de extensão, não somente fortalece o senso de comunidade, como também contribui para a construção de uma consciência cidadã e cooperativa, essencial para o desenvolvimento de uma sociedade mais informada e inclusiva (Jezine, 2004).

Visto o cenário atual da população brasileira no que diz respeito ao perfil de consumo alimentar de jovens e adolescente, as atividades de extensão que objetivam promover a Educação Alimentar e Nutricional passam a ocupar um papel cada vez mais importante. Neste contexto, outros projetos vêm sendo desenvolvidos com um objetivo em comum: a promoção de uma alimentação mais consciente e saudável entre jovens e adolescentes.

Moureira *et al.* (2019) conduziram intervenções educativas sobre alimentação e nutrição com adolescentes do 8º ano em duas escolas públicas de Itaquí-RS. Durante as atividades, foram apresentados aos alunos os tipos de processamento dos alimentos conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, junto com exemplos de alimentos e suas quantidades de açúcar e gordura. Os alunos receberam biscoitos de arroz e responderam a um questionário de satisfação. A análise dos questionários revelou que muitos adolescentes não consomem alimentos *in natura* ou minimamente processados, como legumes, verduras e frutas, e têm uma dieta rica em produtos processados e ultraprocessados, incluindo refrigerantes (consumidos semanalmente por todos os participantes). Em termos de estado antropométrico, 69,23% dos estudantes tinham IMC adequado, enquanto 30,77% apresentavam IMC elevado para a idade. A intervenção revelou que os alunos não tinham conhecimento sobre as categorias alimentares do Guia Alimentar. Constatou-se um padrão alimentar inadequado, com alto consumo de gorduras e açúcares e baixo consumo de frutas e vegetais.

O projeto de extensão “NutColuni”, conduzido por Dutra *et al.* (2021) possibilitou obter o diagnóstico situacional de adolescentes ingressantes no ensino médio. Em posse deste diagnóstico e aferindo as necessidades do grupo de jovens, os autores efetuaram ações de Educação Alimentar e Nutricional de maneira individualizada e coletiva, variando a abordagem a ser tomada de acordo com o grupo. Além disso, houve uma importante etapa de retorno das atividades aos professores, pais e alunos.

Os resultados obtidos neste estudo e nos demais trabalhos mencionados, destacam a importância das atividades de educação alimentar nas escolas para promover conhecimento e integrar famílias e comunidades na

promoção de hábitos saudáveis, podendo contribuir efetivamente para a construção de uma sociedade mais consciente e colaborativa.

CONCLUSÕES

Com o desenvolvimento deste trabalho, conclui-se que a atividade de extensão foi efetiva para gerar novos conhecimentos referentes aos benefícios à saúde de diferentes classes de alimentos, em virtude do aumento na porcentagem de respostas corretas nas questões objetivas, bem como uma melhoria na variedade de respostas na questão descritiva. Da mesma maneira, a avaliação da palestra revelou que mais de 70% dos estudantes perceberam o conteúdo como relevante e inédito.

A iniciativa extensionista apresentada neste estudo desempenhou um papel fundamental para a compreensão dos alunos sobre os benefícios das diversas classes de alimentos, capacitando jovens a fazerem escolhas alimentares conscientes e equilibradas. A continuidade dessas ações representa um compromisso com a saúde e o bem-estar de toda a sociedade, gerando um impacto positivo, especialmente durante a fase da adolescência, quando ideais, percepções e opiniões estão em constante formação.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Instituto Federal Catarinense (IFC) e à Escola EBM Anna Zamarchi Coldebella pelo apoio à realização desta atividade de extensão universitária.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lilian Moreira Moraes; COSTA, Jessica Almeida; CARRARA, Camila Ferreira; PEREIRA NETO, Michele; CÂNDIDO, Ana Paula Carlos; SILVA, Renata Maria Souza Oliveira e; MENDES, Larissa Loures. Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal de adolescentes de uma escola privada do município de Juiz de Fora–MG. *Hu Revista*, v. 45. n.1, p. 40-46, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria N° 398, de 30 de abril de 1999. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/1999/prt0398_30_04_1999.html#:~:text=O%20alimento%20ou%20ingrediente%20que,para%20consumo%20sem%20supervis%C3%A3o%20m%C3%A9dica. Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 05 set. 2024.

DUTRA, Luiza Veloso; COELHO, Lara Carvalho; OLIVEIRA, Alexsandra Samara de; LOPES, Sílvia Oliveira; PINTO, Carina Aparecida; ABRANTES, Lívia Carvalho Sette; PRIORE, Silvia Eloiza. Ações de educação alimentar e nutricional com adolescentes em um colégio de aplicação: uma experiência de extensão universitária. *Revista ELO – Diálogos em Extensão*, v.10, 2021.

FERREIRA, Paula Barreto Ferreira; SURIANO, Maria Lúcia Fernandez; DOMENICO, Edvane Birelo Lopes de. Contribuição da extensão universitária na formação de graduandos em Enfermagem. *Revista Ciência em Extensão*, v. 14, n. 3, p. 31-49, 2018.

FRACASSO, Nathalia Vasconcelos; FERNANDES, Ivy Regina Medeiros; RESENDE, Roseli Inês; CONTERNO, Solange de Fátima Reis. Experiência de integração na formação em enfermagem: estágio curricular supervisionado, saúde do escolar e extensão universitária. *Varia Scientia - Ciências da Saúde*, v. 4, n. 2, p. 195-202, 2018.

GIRONDOLI, Yassana Marvila. Benefícios de uma alimentação à base de vegetais. Espírito Santo: CASS: Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. POF 2017-2018: brasileiro ainda mantém dieta à base de arroz e feijão, mas consumo de frutas e legumes é abaixo do esperado. Estatísticas sociais, 2020. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28646-pof-2017-2018-brasileiro-ainda-mantem-dieta-a-base-de-arroz-e-feijao-mas-consumo-de-frutas-e-legumes-e-abaixo-do-esperado#:~:text=Alimentos%20ultraprocessados%20fornecem%2C%20em%20m%C3%A9dia,36%2C%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28646-pof-2017-2018-brasileiro-ainda-mantem-dieta-a-base-de-arroz-e-feijao-mas-consumo-de-frutas-e-legumes-e-abaixo-do-esperado#:~:text=Alimentos%20ultraprocessados%20fornecem%2C%20em%20m%C3%A9dia,36%2C%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o.). Acesso em: 04 dez. 2023.

JEZINE, Edineide. As práticas curriculares e a extensão universitária. *In: Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária*, Belo Horizonte, 2004.

LIMA, Ana Luísa de Oliveira; SANTOS, Beatriz Ferreira de Toledo dos; ALMEIDA, Giulia Lemos de; FERREIRA, Hikari Watanabe; MOTA, Cristina Portela da; MESSIAS, Cláudia Maria; SILVA, Jorge Luiz Lima da. Educação em saúde mental no ambiente escolar: relato de caso. *Saúde Coletiva*, v. 9, n. 50, p. 88-1784, 2019.

MOUREIRA, Luanne Pedroso; ALMEIDA, Lauriane Romero; MODEL, Bethina Pontes; MARETOLI, Ariane Barbo; CORRÊA, Ana Paula Gazzana; ALMEIDA, Lana Carneiro. Educação alimentar e nutricional com adolescentes de uma escola pública do município de Itaqui-RS. *In: Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 2017.

MORITZ, Bettina; WAZLAWIK, Elisabeth; MINATTI, Jaqueline; MIRANDA, Rafaela Cristina Dimbarre de. Interferência dos ácidos graxos ômega-3 nos lipídeos sanguíneos de ratos submetidos ao exercício de natação. *Revista de Nutrição*, v. 21, p. 659-669, 2008.

PEREIRA, Paula. Milk nutritional composition and its role in human health. *Nutrition*, v. 30, n. 6, p. 619-627, 2014.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2ª Edição. Editora Feevale, 2013.

ROSSI, Camila Elizandra; NORONHA, Luana Alberti; TONELLO, Pamela Luiza. Ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes de Realeza-PR: relato de um projeto integrado de ensino de graduação. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 18, n. 40, p. 199-214, 2021.

SARTORI, Alan Giovanini de Oliveira; AMANCIO, Rodrigo Dantas. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 19, n. 2, p. 83-93, 2012.

SANTOS, Cláudia Maria Barbosa; ARAÚJO, Caroline Castro; SOARES, Mônica Batista; JESUINO, Rosália Santos Amorim; MORAIS, Carla Cristina de. Experiência de extensão: Rotulagem nutricional: conheça o que você consome. *Revista Ciência em Extensão*, v.12, n.4, p.160-173, 2016.

SANTOS, Roseli dos. Manual de orientação nutricional na alta hospitalar. Roseli dos Santos, Patrícia Dias de Brito, Paula Simplício da Silva (elaboradores), Cristiane Fonseca de Almeida, Claudia Santos de Aguiar Cardoso (revisão), Claudia Santos de Aguiar Cardoso (diagramação). Rio de Janeiro: FIOCRUZ/INI, 2024. 51p.

SANTOS, Elineide Ferreira dos. A influência da alimentação escolar no desenvolvimento educacional das crianças. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual de Goiás, 2024.

SILVA, Cláudia Maria Estevão da. A intolerância à lactose e as consequências na absorção do cálcio. *Revista Eletrônica Atualiza Saúde*, v. 6, p. 29-35, 2017.

SILVA, Janiquelli Barbosa; ELIAS, Bianca Caroline; WARKENTIN, Sarah; MAIS, Laís Amaral; KONSTANTYNER, Tulio. Fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, 2022.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; BATISTA FILHO, Malaquias. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2011.

VIANNA, Marcela Rosa; RIBEIRO, Kelly Amichi. Avaliação do consumo de frutas e hortaliças por estudantes do ensino médio. *UniSales*, 2023. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/AVALIACAO-DO-CONSUMO-DE-FRUTAS-E-HORTALICAS-POR-ESTUDANTES-DO-ENSINO-MEDIO.pdf>. Acesso em: 04 dez. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Child and Adolescent Health and Development. Geneva: WHO, 2004.

YANG, Ya-Ting Carolyn; WANG, Chi-Jane; TSAI, Meng-Fang; WANG, Jeen-Shing. Technology-enhanced game-based team learning for improving intake of food groups and nutritional elements. *Computers & Education*, v. 88, p. 143-159, 2015.

Submetido em: 10/09/2024 Aceito em: 10/12/2024.

ANEXOS

a)



b)



Anexo 1 – a) Folheto informativo e b) *Banner* de divulgação

Fonte: Autores, 2023.

QUIZ: VIDA SAUDÁVEL, ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

- O que são alimentos funcionais?
 - Alimentos que não usam agrotóxicos na produção.
 - Alimentos para consumo antes do exercício físico.
 - Alimentos que trazem benefícios à saúde.
- Existe a necessidade de consumo de leite na vida adulta?
 - Sim, há necessidade.
 - Não há necessidade.
 - Sim, exceto intolerantes à lactose.
- O que torna a carne de peixe saudável?
 - Presença de ômega3 (ácidos graxos essenciais).
 - Baixa em gorduras.
 - Ausência de hormônios.
- Por que devemos incluir vegetais na nossa dieta?
 - São coloridos.
 - Não engordam.
 - São ricos em fibras e vitaminas.
- Cite dois alimentos que causam alergia.

AVALIAÇÃO: VIDA SAUDÁVEL, ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Ficamos muito felizes em poder ter essa conversa com você e esperamos que tenha gostado! Queremos entender como foi a sua experiência e saber como podemos melhorar. Sua opinião é fundamental para nós!

- Numa escala de 1 a 5, o conteúdo apresentado foi importante?

	1	2	3	4	5	
Pouco relevante	<input type="radio"/>	Muito relevante				

- Numa escala de 1 a 5, foi possível obter informações novas com a palestra?

	1	2	3	4	5	
Pouca ou nenhuma	<input type="radio"/>	Muitas informações				

- Quais pontos foram mais interessantes?

- Gostaria de registrar algum comentário?

Anexo 2 – Questionário e Ficha de avaliação da palestra.

Fonte: Autores, 2023.



Anexo 3 – Fotos da apresentação da palestra.

Fonte: Autores, 2023.

3. Quais pontos foram mais interessantes?
Resumos e fotos.

4. Gostaria de registrar algum comentário?
Adquirir uma diversidade, com muitas informações interessantes.

3. Quais pontos foram mais interessantes?
O porque das alergias.

4. Gostaria de registrar algum comentário?
Foi muito boa a palestra. Além de informativa foi divertida.

3. Quais pontos foram mais interessantes?
Alimentação saudável, as alergias de amendoim.

4. Gostaria de registrar algum comentário?
Foi uma excelente apresentação aprendi bastante coisa sobre os alimentos.

Anexo 4 – Comentários dos adolescentes sobre a palestra.

Fonte: Autores, 2023.