

## **Monitoria Acadêmica na Disciplina Introdução à Nutrição**

Fernanda Camboim Rockett<sup>1</sup>, Ingrid D. Schweigert Perry<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica de Nutrição UFRGS <sup>2</sup> Professora do Curso de Nutrição UFRGS

### **INTRODUÇÃO**

A disciplina visa introduzir o acadêmico ingressante na Ciência da Nutrição. Para tanto, busca entre outras competências e habilidades, desenvolver a autonomia na busca de informações, o conhecimento dos princípios básicos da Nutrição e que o estudante seja autor e sujeito no processo de formação.

### **OBJETIVOS**

Investigar e discutir hábitos alimentares dos acadêmicos.

### **METODOLOGIA**

Sabendo-se dos inúmeros fatores que interferem diretamente na alimentação e da importância do autoconhecimento quanto ao comportamento alimentar, esta atividade é proposta utilizando em seu primeiro contato com o acadêmico a aplicação do teste “Como está a sua alimentação” (Guia Alimentar para a População Brasileira - MS) e solicitação de história de alimentação pessoal. Na finalização do semestre, é realizada análise do escore do grupo e discussão sobre os fatores que desencadeiam o seu comportamento, assim como, à luz das Diretrizes e Guias explorados durante o semestre, a adequação dos hábitos alimentares. Construído para população em geral, o teste ajuda a refletir e modificar hábitos (consumo de frutas, verduras, leguminosas, carnes, ovos, gorduras, leite e derivados, sal, produtos industrializados como doces, salgadinhos e refrigerantes, água, número de refeições, bebidas alcoólicas, atividade física e leitura de rótulos). De acordo com escore, orienta medidas a serem tomadas para manter ou incrementar hábitos de vida mais saudáveis.

### **RESULTADOS E CONCLUSÕES**

Analisados conjuntamente, o escore do teste e a sinopse da história alimentar sinalizam que conhecimento prévio sobre alimentação saudável (consolidado e constatado na discussão do Guia), nem sempre determina o real comportamento, sendo que, estilo de vida, situação familiar, experiências com alimentos na infância e adolescência, hábitos arraigados (positivos ou negativos) a despeito do nível de informação e a mídia influenciam sensivelmente. O contato precoce com estas constatações poderá contribuir para maior consciência de fatores determinantes da alimentação, barreiras a serem enfrentadas e estratégias utilizadas na prática profissional.