

RESUMO: Uma alimentação saudável desde a infância é de fundamental importância para o desenvolvimento do ser humano. Além disso, a obesidade infantil tem aumentado muito nas últimas décadas, o que representa um fator preocupante, uma vez que há associação da obesidade com doenças cardiovasculares e diabetes. Assim, o presente projeto objetiva atuar em escolas do Ensino Fundamental para averiguar os tipos de alimentos que estão sendo consumidos pelas crianças, além de dar orientação em relação aos constituintes presentes nesses alimentos que normalmente são ricos em açúcares e gorduras. Para a execução do projeto é realizada primeiramente uma apresentação da equipe, de modo que os estudantes possam compreender a finalidade da ação. Em seguida, é solicitado que as crianças recortem figuras, a partir de jornais e revistas dos alimentos que mais consomem. Posteriormente, através de uma apresentação com *slides* e perguntas, avalia-se a capacidade das crianças em diferenciar alimentos saudáveis de não saudáveis e fazer uma classificação das figuras que haviam recortado. Durante a apresentação, é relatado sobre as funcionalidades e benefícios de cada alimento e quais são recomendados para serem consumidos frequentemente. Para melhor fixação dos conteúdos, as crianças produzem um cartaz com os recortes feitos durante a prática. Também, são apresentadas embalagens de alimentos muito consumidos por esse público (bolachas, salgadinhos, refrigerantes). São utilizadas provetas, preenchidas com açúcar ou óleo, com a respectiva quantidade destes ingredientes que estes alimentos contêm. Através dessa técnica, as crianças podem perceber a quantidade de açúcar e de gordura presentes nos alimentos. Na etapa final da ação, são apresentados vídeos sobre processos de fabricação de alguns alimentos. Outros temas abordados são a higienização de alimentos antes do consumo e a definição do que são os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) e suas funções. Ao final é dedicado um tempo para esclarecer as dúvidas dos discentes. O projeto foi realizado em escolas da rede pública, situadas na cidade de Porto Alegre, com turmas nos turnos da manhã e da tarde. Participaram do projeto alunos com idades entre 6 e 14 anos, sendo que a linguagem utilizada na apresentação foi alterada conforme a idade, visando a compreensão de todos os participantes. Acredita-se que o projeto é de grande impacto e que cada criança que participou da ação pode incorporar novos conhecimentos e aplicá-los ao seu dia a dia. Espera-se que os participantes repassem o conhecimento aos seus responsáveis, tornando-se vetores da informação. Posteriormente, realiza-se uma segunda visita às escolas, para uma avaliação da ação através de relatos de quais hábitos foram mudados e que conhecimentos foram mais absorvidos pelos alunos. Através dessa avaliação é possível perceber o quanto modificador foi o projeto e quais são desafios no processo de aprendizado, conscientização e mudança de hábitos alimentares.