

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL “SELETIVIDADE ALIMENTAR DE ESTUDANTES QUE ESTÃO ENTRANDO NA ADOLESCENCIA”

Poliany Araujo GOMES¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Discente, Centro Universitário de Várzea Grande, ²Profa. Me. Do Centro Universitário de Várzea Grande – Curso de Nutrição

Introdução: Sabendo da relação entre a seletividade alimentar e o risco à adequação do estado nutricional na infância, surge a necessidade de criar um projeto para ajudar os nutricionistas a lidarem com as dificuldades alimentares que podem levar à seletividade alimentar. Sendo assim, nosso foco foi voltado aos pré-adolescentes, com cerca de 10 anos, pois é nessa fase que eles começam a ter mais autonomia para fazer escolhas. **Objetivos:** Estimular o consumo de frutas e hortaliças menos aceitos por essa faixa etária na intenção de diminuir a seletividade alimentar ou apresentar novos alimentos que muitas vezes nunca haviam sido ofertados até o momento. **Materiais e métodos:** Após pesquisas sobre seletividade alimentar realizadas com as mães de escolares, com idade média de 10 anos, em um colégio de classe alta de Cuiabá, receitas e vídeos informativos foram elaborados na intenção de incluir esses alimentos no prato dessas crianças mostrando sua importância e receitas que o deixassem ainda mais saborosos. Para efetivação da proposta, utilizou-se como técnica a criação de um perfil no Instagram para compartilhar as receitas e uma apresentadora de 10 anos chamada Maitê para que o público se identificasse ainda mais. **Resultados:** Os materiais utilizados foram alimentos e o espaço gourmet da residência de um dos membros do grupo, câmeras, celulares, notebooks, editores de vídeo e imagem, gravadores, microfones, ringlights, internet e redes sociais. Foram feitas receitas como “Panqueca do Hulk”, “Molho de Tomate da Barbie” e “Muffin de Espinafre com Brócolis do Popeye” com ilustrações na capa contendo os personagens na intenção de chamar mais a atenção, além de conter também vídeos apresentados pela Maitê que informava mais sobre a seletividade alimentar, sobre vitaminas, minerais e sua importância para o desenvolvimento e saúde dos adolescentes. **Conclusão:** A execução do projeto foi bem-sucedida, pois foi possível criar vídeos e uma cartilha atraentes, que transmitiram de forma eficaz a importância do consumo de alimentos variados para a superação da seletividade alimentar.

Palavras-Chave: Educação Alimentar e Nutricional. Adolescentes. Seletividade alimentar.