

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL “PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL PARA DIABÉTICOS”

Aline NAYARA¹

Luan SANTOS¹

Rodrigo AZAMBUJA¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Discente, Centro Universitário de Várzea Grande, ²Profa.Ms Centro Universitário de Várzea Grande- Curso de nutrição

Introdução: O presente resumo descreve um trabalho realizado sobre educação alimentar nutricional direcionado a indivíduos com diabetes. **Objetivo:** Fornecer informações e estratégias práticas para escolhas alimentares saudáveis e adequadas para o controle do diabetes. **Materiais e Métodos:** Foi desenvolvido três atividades específicas, sendo a primeira a criação de panfletos informativos com dicas sobre leitura de rótulos, ressaltando a importância da escolha de alimentos, controle de carboidratos e consumo de fibras. Foi elaborado um guia de receitas fáceis e saudáveis, especialmente adaptadas para diabéticos. As receitas foram selecionadas levando em consideração a qualidade nutricional, baixo teor de carboidratos e equilíbrio dos ingredientes. Cada receita incluiu instruções passo a passo e lista de ingredientes. O objetivo era fornecer opções saborosas e nutritivas, incentivando os diabéticos a explorar novas possibilidades culinárias. Além disso, foi desenvolvido um quiz interativo para testar o conhecimento dos diabéticos sobre carboidratos saudáveis. O quiz incluiu perguntas sobre alimentos com baixo e alto teor de carboidratos, açúcares adicionados e alimentos integrais. A distribuição das atividades ocorreu dentro do próprio círculo social, na família e conhecidos dos autores. Versões digitais foram encaminhadas por meio de links para o acesso do quiz e de redes sociais para acesso do guia de receitas. **Resultados:** Os participantes demonstraram interesse nos conhecimentos apresentados e se apresentaram dispostos a adotar práticas alimentares mais equilibradas e saudáveis de modo que pudessem contribuir no controle da dieta com foco na prevenção e controle do diabetes. **Conclusão:** Nossa abordagem de educação alimentar nutricional para diabéticos, por meio dos panfletos informativos, guia de receitas e quiz sobre carboidratos saudáveis, visou fornecer conhecimento de forma fácil e prática, a fim de interagir de forma dinâmica para atrair o interesse das pessoas.

Palavras Chaves: Educação alimentar e nutricional; diabetes; saudáveis