

# **AÇÕES COMBINADAS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCARES E ÓLEOS (AÇÃO INTEGRADA ÀS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS PARA LEVAR O CONHECIMENTO A POPULAÇÃO SOBRE AÇÚCARES E ÓLEOS, N° DE CADASTRO NA PREX: CP.2016.PJ.0224)**

**XXV Encontro de Extensão**

Alania Azevedo da Silva, Eliscia Lima de Oliveira, Francisco Willame de Sousa Alberto Junior, Andrea Cardoso de Aquino

Uma alimentação adequada possibilita o correto desenvolvimento, manutenção e recuperação do organismo. Ao contrário disso, a imprudência alimentar causa ao corpo humano deficiências nutricionais associadas a várias patologias como obesidade, diabetes e hipertensão. Atualmente, o setor público gasta R\$ 488 milhões por ano com o tratamento de doenças associadas à obesidade no Brasil devido ao consumo de alimentos ricos em açúcares, óleos e gorduras acima dos limites recomendáveis. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho foi realizar ações educativas com crianças, adolescentes e universitários de conscientização sobre o consumo dos alimentos, aplicando os conhecimentos adquiridos no curso de graduação em Engenharia de Alimentos para promover melhorias nos hábitos alimentares da população de Fortaleza. Para isto, foram realizadas atividades didáticas no Núcleo de Desenvolvimento da Criança (NDC), localizada no Campus do Pici, com crianças de 3 a 5 anos, por meio de oficinas em sala de aula com teatro de fantoches e dinâmicas. Foram desenvolvidas ações de intervenção em três Restaurantes Universitários (RU's) com exposição de dados informativos sobre as concentrações de sacarose e gorduras trans nos alimentos, doenças envolvidas, bem como o esclarecimento sobre os diferentes tipos de açúcares, gorduras e óleos oferecidos no mercado. Paralelo a isso, foram realizadas pesquisas de opinião, onde foram obtidos dados qualitativos e quantitativos quanto a todas as ações realizadas. Através das atividades foi evidenciado que apesar de haver uma preocupação quanto ao consumo excessivo de produtos gordurosos e açucarados, há uma dificuldade na mudança de hábitos alimentares da população devido, principalmente, ao sabor agradável desses produtos, baixo custo e falta de informação. Contudo, foi observada uma intenção dos participantes em mudar de hábitos e a necessidade de programas periódicos que esclareçam e encorajem a população na busca pela alimentação de qualidade.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Educação Alimentar. Açúcares e Óleos.