

NUTRINDO SABERES E SABORES: A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS

Gabriel de Souza Lima

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: gabrielsousars45@gmail.com

Francisca Isabel Silva Barros

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: isabelbarros768@gmail.com

Maria Luiza Moraes de Almeida

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: almeidaluiza599@gmail.com

Vyctor Hugo de Sousa Lima

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: sousavyctor607@gmail.com

Ana Paula Apolinário da Silva

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: anasilva@unicatolicaquixada.edu.br

O projeto de extensão “NutriVida: Saberes e Sabores” realizou uma ação educativa no Remanso da Paz, em Quixadá, Ceará, com o objetivo de promover o conhecimento sobre a importância das frutas para uma alimentação saudável entre os idosos frequentadores da instituição. A atividade visou conscientizar sobre os benefícios das frutas para a saúde, abordando aspectos nutricionais e incentivando o consumo habitual e variado destes alimentos. Para a realização da ação, foram escolhidas frutas diversas, como banana, laranja, abacaxi, mamão e outras típicas da região, utilizadas na preparação de uma salada de frutas distribuída durante o lanche com os participantes. Esse momento possibilitou a aproximação entre a equipe e os idosos, permitindo a introdução do objetivo da atividade além de facilitar as conversas informais nas quais a equipe também pôde conhecer melhor a instituição e os idosos participantes. A ação contou com a participação de 30 idosos, e o grande destaque foi o “bingo das frutas”, uma dinâmica elaborada sobretudo para tornar a

experiência educativa mais interativa e agradável. Nesse jogo, cada idoso recebeu uma cartela com imagens de frutas, onde a equipe realizou o sorteio de cada uma delas. A cada fruta sorteada, explicava-se sobre seus principais nutrientes e os benefícios que traz para a saúde, enquanto os participantes marcavam as frutas correspondentes em suas cartelas. Ao final, houve um vencedor, e a dinâmica se mostrou bastante divertida, promovendo a participação de todos e o aprendizado de maneira lúdica. Concluída a dinâmica, os idosos foram convidados a compartilhar o que haviam aprendido e suas impressões em relação à ação. Os participantes relataram que a experiência além de divertida foi bastante esclarecedora, já que alguns descobriram novas frutas e adquiriram informações válidas sobre nutrição. A ação, portanto, não só incentivou o consumo consciente de frutas, como também fortaleceu a interação social e promoveu um momento de aprendizado prazeroso.

Palavras-chave: Educação alimentar. Idosos. Nutrição. Frutas. Saúde.