

EXTENSÃO CURRICULAR - PROJETO INTEGRADOR

Curso: Nutrição

Projeto Integrador nº: 1

Turma: 1º período

Título do projeto: Guia Alimentar para a população brasileira: 10 passos para uma alimentação saudável

Preencha os dados abaixo com máxima informação da realização prática do projeto

1. Objetivo do projeto:

Promover a educação alimentar e nutricional por meio da divulgação dos 10 passos para uma alimentação saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), estimulando a reflexão e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis no ambiente acadêmico.

- Capacitar os alunos de Nutrição na interpretação e na comunicação dos princípios do Guia Alimentar.
- Estimular o desenvolvimento de atividades educativas de forma dinâmica, lúdica e interdisciplinar.
- Sensibilizar estudantes de outros cursos sobre a importância de práticas alimentares saudáveis.
- Incentivar a mudança de comportamento alimentar, contribuindo para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

2. Conteúdo programático:

- Introdução ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).
- Discussão dos 10 passos para uma alimentação saudável, incluindo:
 1. Comer alimentos in natura ou minimamente processados.
 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
 3. Limitar o consumo de alimentos processados.
 4. Evitar alimentos ultraprocessados.
 5. Fazer refeições regulares e com atenção.
 6. Comer em companhia, sempre que possível.
 7. Fazer compras em locais que ofereçam alimentos in natura.
 8. Desenvolver habilidades culinárias.
 9. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
 10. Preferir, quando fora de casa, locais que sirvam refeições feitas na hora.
- Estratégias de comunicação e dinâmica para promoção da alimentação saudável.
- Intervenções educativas em saúde.

3. Metodologia a ser realizada:

Público-alvo: Alunos dos cursos de Psicologia, Odontologia, Enfermagem, Educação Física, Estética e Cosmética, Farmácia, Biomedicina, Pedagogia, Serviço Social e Nutrição.

3.1 Plano da ação:

- Formação de 10 grupos, cada um responsável por apresentar os 10 passos para um curso.
- Pesquisa, estudo e planejamento de atividades interativas sobre o passo escolhido.

- Desenvolvimento de dinâmicas, jogos, roda de conversa, exposição de materiais, cartazes, dramatizações, quizzes, degustações de alimentos saudáveis (se possível), entre outros recursos.
- Cada grupo será designado para apresentar seu conteúdo a um dos cursos participantes, em ambiente previamente definido (salas, auditórios ou espaços comuns da faculdade).
- As apresentações devem ser participativas, instigando perguntas, debates ou atividades práticas com os estudantes dos cursos receptores.
- Ao final, cada grupo aplicará um instrumento de avaliação rápida (como uma enquete, pergunta aberta, roda de feedback ou formulário) para medir o entendimento e a aceitação do público.

4. Critério de avaliação:

- Participação: Comprometimento nas etapas de pesquisa, planejamento e execução.
- Qualidade técnica: Coerência das informações com o Guia Alimentar e embasamento científico.
- Criatividade: Uso de estratégias lúdicas, criativas e atrativas na apresentação.
- Clareza e didática: Capacidade de transmitir o conteúdo de forma clara, adequada ao público-alvo.
- Trabalho em equipe: Colaboração, divisão de tarefas e cooperação entre os integrantes do grupo.
- Entrega dos materiais: Produção de materiais de apoio (cartazes, panfletos, dinâmicas ou mídias).

As apresentações serão realizadas nas últimas quatro semanas de aula da seguinte forma: na primeira semana todos os grupos apresentam para os alunos dos primeiros períodos dos cursos, na segunda semana os alunos apresentam para os terceiros períodos, na terceira semana as apresentações acontecem para os alunos dos quintos períodos e, na quarta semana, os alunos apresentam para os alunos dos sétimos períodos de cada curso.

5. Indicadores de resultado: (como será realizado o feedback dos alunos, e público assistido)

- Nº de apresentações realizadas (esperado: 40 – quatro por grupo, sendo quatro para cada curso – 1º período, 3º período, 5º período, 7º período).
- Nº de alunos impactados nos cursos receptores.
- Avaliação de satisfação do público-alvo, coletada por meio de formulário, roda de conversa ou enquete rápida.
- Avaliação dos professores sobre o desempenho dos alunos de Nutrição em termos de comunicação, domínio do conteúdo e desenvolvimento das atividades.
- Evidências documentais: registros fotográficos, vídeos, relatos dos participantes e materiais produzidos.