

## EXTENSÃO CURRICULAR - PROJETO INTEGRADOR

**Curso:** Nutrição

**Projeto Integrador nº:** 2

**Turma:** 2º período

**Título do projeto:** Sabor na medida certa: um olhar sobre açúcar, sal e óleo

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

#### 1. Objetivo do projeto:

Promover a conscientização sobre o consumo excessivo de açúcar, sal e óleo, seus impactos na saúde e a importância da redução e uso consciente desses ingredientes no dia a dia.

- Capacitar os alunos de Nutrição na elaboração e condução de atividades educativas e interativas.
- Informar sobre os riscos do consumo excessivo de sal, açúcar e óleo, e suas relações com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).
- Demonstrar, de forma prática, as quantidades desses ingredientes presentes em alimentos processados e ultraprocessados.
- Incentivar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, alinhados às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e da OMS.
- Estimular o desenvolvimento de habilidades de comunicação e educação nutricional nos estudantes.

#### 2. Conteúdo programático:

- Açúcar, Sal e Óleo na alimentação atual:
  - Funções no organismo e na culinária.
  - Limites de consumo recomendados (OMS, Guia Alimentar e RDCs).
  - Impactos do consumo excessivo: hipertensão, obesidade, diabetes, dislipidemias, doenças cardiovasculares, entre outras.
- Fontes ocultas:
  - Quantidade presente em alimentos processados e ultraprocessados (exemplos práticos).
- Leitura de rótulos:
  - Identificação de açúcares adicionados, sódio e gorduras (inclusive trans e saturadas).
- Estratégias de redução:
  - Trocas saudáveis, redução gradual, uso consciente na culinária e no dia a dia.
- Educação nutricional:
  - Ferramentas e metodologias lúdicas para promoção de saúde.

#### 3. Metodologia a ser realizada:

##### 3.1 plano da ação:

- Formação de 9 grupos, divididos por tema:
  - 3 grupos para Açúcar
  - 3 grupos para Sal
  - 3 grupos para Óleo

- Cada trio (1 grupo de açúcar, 1 de sal e 1 de óleo) trabalhará em conjunto, realizando três apresentações dinâmicas.
- As apresentações incluirão:
  - Jogos educativos: quiz, jogo da memória, roleta da saúde, trilhas, desafios, entre outros.
  - Exposição prática: demonstração das quantidades de açúcar, sal e óleo presentes em alimentos industrializados.
  - Materiais visuais: cartazes, banners, infográficos, painéis e recursos digitais.
  - Dinâmicas participativas: rodas de conversa, desafios de escolha saudável, montagem de pratos equilibrados ou degustações (se viável).
- As atividades serão desenvolvidas na Clínica Vitta, sob orientação da professora responsável.

#### **4. Critério de avaliação:**

- Participação: Engajamento no planejamento, construção das atividades e na apresentação.
- Conteúdo técnico: Clareza, correção e coerência científica das informações transmitidas.
- Didática e comunicação: Capacidade de tornar o conteúdo acessível, interativo e atrativo para o público.
- Criatividade e inovação: Uso de estratégias lúdicas, materiais visuais e metodologias criativas.
- Trabalho em equipe: Cooperação, organização interna do grupo e colaboração entre os trios.
- Organização e compromisso: Cumprimento dos prazos, qualidade dos materiais produzidos e postura profissional durante o evento.

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

- Nº de apresentações realizadas (mínimo de 3 apresentações por trio).
- Nº de participantes impactados na Clínica Vitta.
- Avaliação qualitativa: Feedback dos participantes sobre clareza, aplicabilidade e relevância do conteúdo.
- Avaliação dos professores: Desempenho dos alunos em conteúdo, comunicação, desenvolvimento das atividades e postura.
- Materiais produzidos: Registro de cartazes, jogos, mídias visuais e outros recursos desenvolvidos.
- Evidências: Registro fotográfico, vídeos e relatos das atividades.