

**PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA DEGUSTAÇÃO PARA
A INSERÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS NA ROTINA
ALIMENTAR DE ALUNOS NA DISCIPLINA DE NUTRIÇÃO.**

Prof. Ms Patricia de Aquino Rodrigues Aleixo Silva

INTRODUÇÃO

- Inserção de alimentos saudáveis x Desafio



- Conscientização sobre alimentos saudáveis não acompanha a aceitação

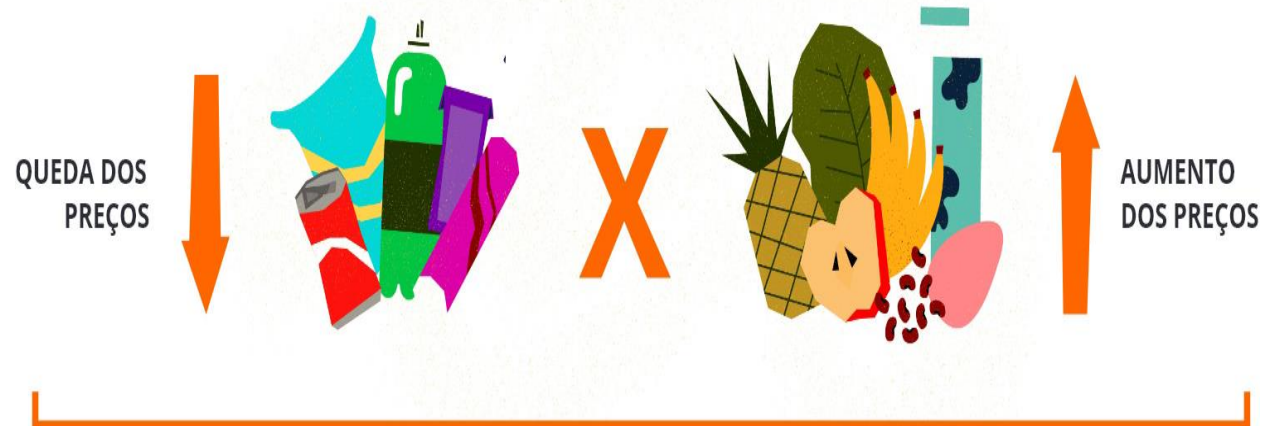


INTRODUÇÃO

Um dos principais obstáculos para a aceitação de alimentos saudáveis é a influência de hábitos alimentares



- Preço dos alimentos industrializados é mais acessível e conveniente



INTRODUÇÃO



OBJETIVO

Promover a aceitação de alimentos saudáveis requer uma abordagem multifacetada, Apenas o conhecimento pode não ser suficiente para provocar mudanças positivas e significativas no comportamento alimentar, É indispensável ter motivação e incentivo para que isso ocorra de forma constante e permanente

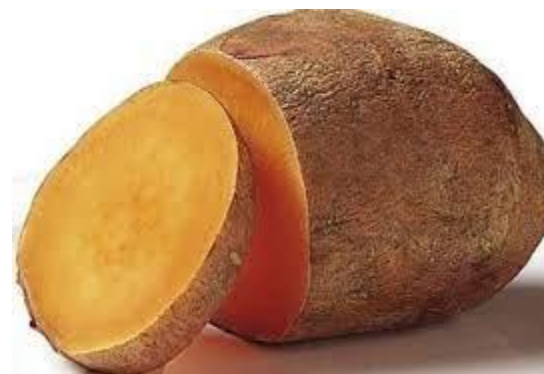
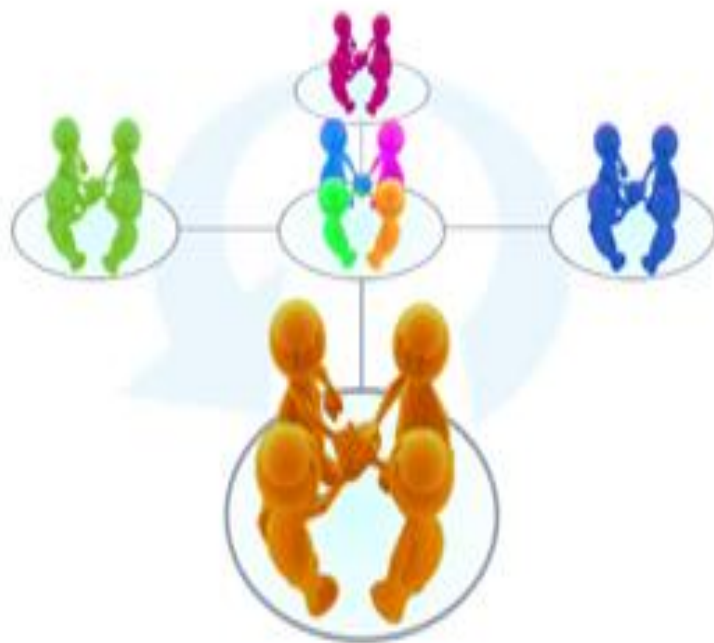
- Permitir que as pessoas experimentem alguns alimentos.
- Desmistificar preconceitos e mostrar que eles podem ser saborosos e atraentes.

ProFCon

Programa de Formação Continuada

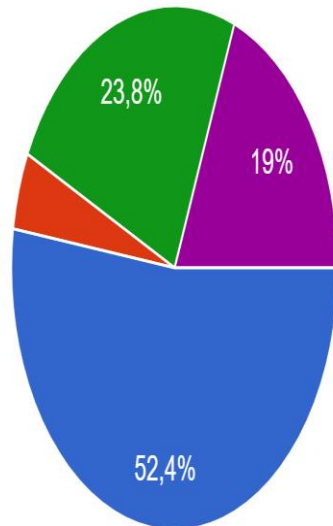
METODOLOGIA

Origem,
Formas de consumo,
Compostos benéficos
Efeitos no organismo,
Público-alvo
Cuidados no consumo e
Possíveis efeitos adversos.



Qual desses alimentos você nunca tinha ouvido falar?

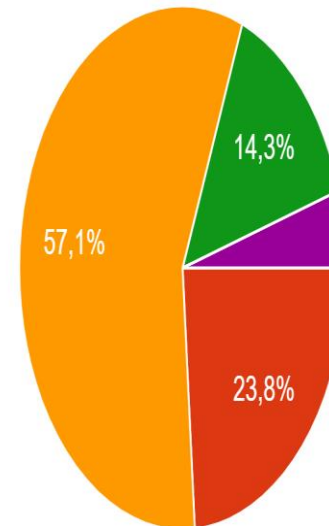
21 respostas



- Amaranto
- Quinoa
- Chia
- Batata Yakon
- Kombucha

Assinale os alimentos que você já havia degustado antes da nossa aula de Nutrição

21 respostas

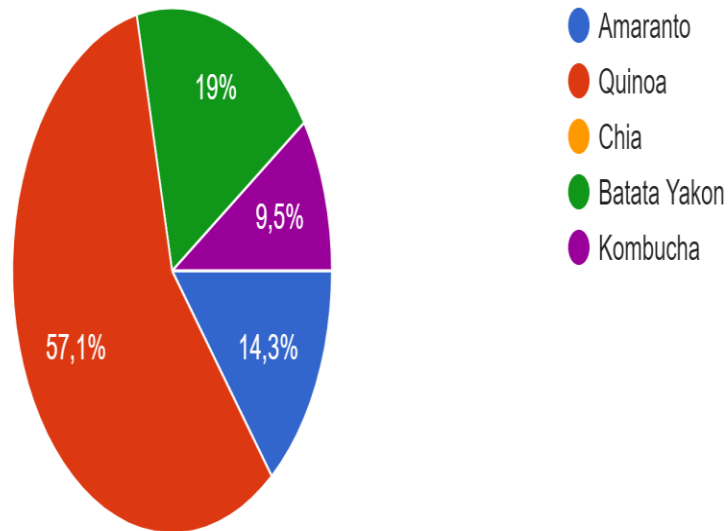


- Amaranto
- Quinoa
- Chia
- Batata Yakon
- Kombucha

RESULTADOS

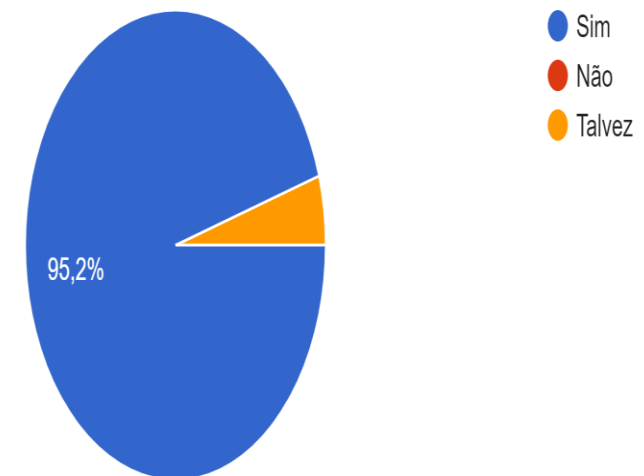
Qual destes alimentos te surpreendeu mais durante a degustação a ponto de desejar inserir em sua rotina alimentar?

21 respostas



Com base na degustação, você compartilhou comentários e/ou receita sobre o alimento que mais gostou com sua família e amigos?

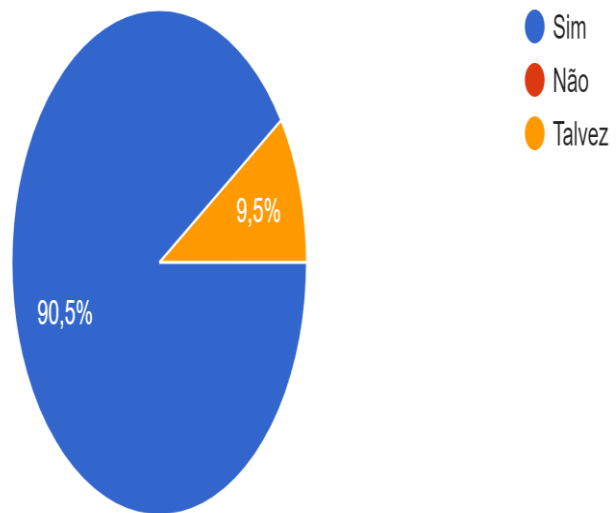
21 respostas



RESULTADOS

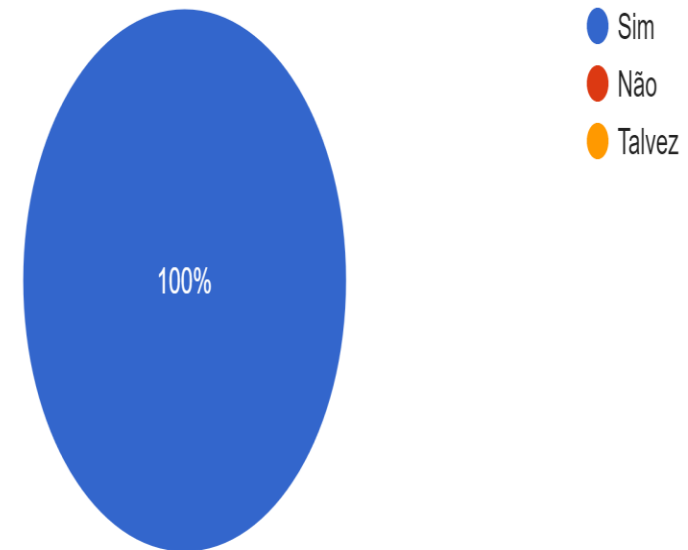
A degustação desses alimentos teve contribuição para a desmistificação de que muitos deles eram ruins e sem sabor?

21 respostas



Você gostou de Conhecer e Degustar esses alimentos com Atribuições Benéficas?

21 respostas



RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A degustação proporcionou uma experiência sensorial positiva e ajudou a superar as barreiras iniciais de resistência aqueles alimentos.
- Promoveu interação social e desafiou estereótipos negativos.
- A estratégia foi eficaz para aumentar o interesse, a familiaridade e a introdução de alimentos saudáveis na rotina alimentar.
- Podendo contribuir para uma alimentação mais equilibrada e nutritiva no futuro.
- Podemos concluir que: Investir em Educação Nutricional, torna os alimentos saudáveis mais acessíveis à população e que promover degustações podem se tornar medidas importantes para promoção de saúde através da utilização dos alimentos.

ProFCon

Programa de Formação Continuada



Muito Obrigada !



UNIDADE CENTRAL

Rua Ramos de Azevedo, 423
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITARARÉ

Rua Itararé, 94 - Jd. Paulista
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITAIAIA

Av. Itatiaia, 1.176 - Jd. Sumaré
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE INDEPENDÊNCIA

Rua José Curvelo da Silveira Jr., 110
Jd. Califórnia - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE CAMILO

Rua Camilo de Mattos, 2211
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

0800 18 35 66

www.baraodemaua.br