

774 - OFICINA DE NUTRIÇÃO INCENTIVANDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSUMO CONSCIENTE EM PROJETO DE AGRICULTURA MODELO: CAPACITAÇÃO EM AGRICULTURA SUSTENTÁVEL DOS JOVENS DA ZONA RURAL DA APA DE BOTUCATU

- Carolina Mayumi Fukuda (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Renan Gonçalves Bertholini Vericondo (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Karelín Alvisi Cavallari (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Lais Augusti (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Lais Momesso (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Thais Blazissa (Instituto de Biociências, Unesp, Botucatu), Luis Cesar Ribas (Faculdade de Ciências Agrônômicas, Unesp, Botucatu) - carol_mah@hotmail.com

Introdução: Como complemento a aula teórica “Conceitos Básicos de Nutrição”, e reconhecendo a importância da Nutrição no meio rural e sua relação com alimentação orgânica e sustentável, membros da Empresa Júnior dos Estudantes de Nutrição da Unesp de Botucatu (EJENUTRI) ministraram uma oficina de nutrição incentivando uma alimentação saudável e consumo consciente. **Objetivos:** A oficina visou conscientizar o aluno da importância de uma alimentação saudável, enfatizando a utilização de alimentos integrais, reaproveitamento de alimentos e boas práticas de fabricação. Entretanto, o principal propósito da oficina foi que o aluno se sentisse apto a preparar receitas e retornasse seus conhecimentos para a comunidade em que vive, sob a perspectiva de uma alimentação orgânica e sustentável.

Métodos: Participaram da oficina 23 jovens da área rural da Área de Proteção Ambiental (APA) Corumbataí-Botucatu-Tejupá (perímetro Botucatu). Os alunos foram conduzidos até o Laboratório de Nutrição e Dietética do Instituto de Biociências da UNESP-Botucatu e instruídos sobre as boas práticas que deveriam ser seguidas. Foram realizadas preparações estimulando o consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos integrais, e o reaproveitamento de alimentos. As preparações desenvolvidas foram: Suco da Horta (à base de couve, maracujá e limão), Torta Integral de Brócolis com Ricota (à base de farinha integral) e Bolo de Casca de Banana. Após o término da aula prática, os alunos responderam a um questionário que avaliava, além de seu entendimento sobre nutrição e consumo consciente, se sua expectativa havia sido atingida em relação à oficina de nutrição. **Resultados:** Na oficina, o comportamento dos alunos no Laboratório de Nutrição e Dietética foi exemplar e o desenvolvimento das preparações foi realizado com sucesso, com posterior degustação e aceitação das mesmas pelos alunos. Na avaliação final escrita, todos relataram perceber como as escolhas alimentares influenciam na integridade do meio ambiente e que suas expectativas foram atingidas.