



CONSUMO ALIMENTAR DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO QUE PARTICIPARAM DO EVENTO PROFISSIONAL DO FUTURO DA UNIJUI.¹

Ivanice Ferreira Rocha², Ligia Beatriz Bento Franz, Maristela Borin Busnello

Introdução: O presente trabalho teve por objetivo analisar a dieta de um dia de estudantes do ensino médio que visitaram as dependências da UNIJUI em um evento para futuros universitários, quanto ao número de refeições e a composição da dieta em relação ao número de porções de alimentos a serem consumidos diariamente. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo com corte transversal. Este estudo foi realizado com 44 pessoas, que aceitaram a participar de uma entrevista desenvolvida durante o evento Profissional do Futuro realizado na UNIJUI - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul em setembro de 2006. **Resultados:** Neste estudo foi observado que dos 44 participantes, 65,9% dos participantes eram do sexo feminino e 34,1% era do sexo masculino, com idade entre 16 a 52 anos, sendo a idade média de 21 anos ($\pm 7,02$ meses). Foram observados o número e tipo de refeições realizadas pelos estudantes. Verificou-se que 38,6 % dos entrevistados realizavam até quatro refeições ao dia e apenas 4,5 % fizeram 6 refeições. Ao se observar o tipo de refeição constatou-se que fizeram o desjejum, naquele dia, 70,5 % dos entrevistados. Analisando a contribuição percentual dos carboidratos, destaca-se que 40,9% dos entrevistados consumiram apenas três porções de cereais, nenhum dos participantes consumiu seis porções de cereais como preconiza o Guia Alimentar. O consumo de carnes e derivados ficou acima do recomendado, pois 43,2% dos participantes consumiram mais do que duas porções de carne naquele dia, abaixo do recomendado pelo Ministério da Saúde, 2006. No estudo 38,6% não consumiram nenhum tipo de frutas durante o dia, apenas 9,1% consumiram três porções conforme a recomendação do Guia Alimentar (Ministério da Saúde, 2006). Em relação ao consumo de verduras e legumes houve um consumo muito baixo, 4,5% consumiram três porções, 70,5% dos participantes fizeram uma ou nenhuma ingestão de verduras e legumes. Observou-se a presença freqüente de bebidas gaseificada, salgadinhos empacotados, biscoitos recheados e doces, estando o consumo de frutas, verduras e legumes fora cardápio. Dos participantes 47,7% dos participantes não ingeriram nenhum tipo de leguminosa, característica evidencia a diminuição do consumo de leguminosa. **Conclusões:** Constatou-se excesso de consumo de açúcar e gordura, presença insuficiente na frutas e verduras na dieta. Os resultados apontados no presente estudo mostram o baixo e o alto numero dos tipos de porções que o ministério da saúde. Este estudo apresenta apenas alguns dos aspectos da composição alimentar de um grupo de pessoas apresenta-se inadequada, tanto quanto aos aspectos qualitativos, quanto aos aspectos quantitativos.

¹ Artigo Científico

² Acadêmica de nutrição



O FUTURO DO PLANETA
TERRA

XV Seminário de Iniciação Científica
XII Jornada de Pesquisa
VIII Jornada de Extensão
de 06 a 09 de novembro

