

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA PRÁTICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÃO EXTENSIONISTA NO DIA MUNDIAL DA SAÚDE EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

**Aline Moreira, Bruna da Silva Lopes Melo, Flávia Teixeira Silva Pires, Gilmara
Moreno, Greziene dos Santos Silva e Millena Dias Moreira**

Centro Universitário Afya Itaperuna
nutri.alinesm@gmail.com
Eixo VI: Saúde

O presente estudo tem como objetivo relatar uma ação extensionista realizada no Dia Mundial da Saúde, 07 de abril de 2026, voltada à conscientização sobre práticas alimentares adequadas e à promoção da saúde. A atividade foi desenvolvida no laboratório de técnica dietética do curso de Nutrição do Centro Universitário Afya Itaperuna, tendo como público-alvo funcionários da instituição e estudantes do curso de Medicina. A ação consistiu na organização de bancadas com diferentes alimentos, permitindo que os participantes preparassem suas próprias refeições, sob a supervisão de discentes do 7º período de Nutrição acompanhados de sua preceptora de estágio. Durante a atividade, os acadêmicos orientaram sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como os benefícios da alimentação equilibrada para a qualidade de vida. Foram elaboradas preparações como cappuccino proteico, omelete, crepioca, salada de frutas, sanduíche natural e suco de abacaxi com hortelã e gengibre, priorizando opções práticas e acessíveis ao cotidiano. Observou-se elevada adesão dos alunos e funcionários, com participação ativa no preparo das refeições e interesse durante as orientações nutricionais. Ademais, foram identificados relatos positivos quanto à compreensão da importância de hábitos saudáveis e à intenção de mudanças no padrão alimentar. A ação demonstrou impacto relevante na promoção da educação alimentar, evidenciando que estratégias práticas e participativas favorecem o aprendizado e a conscientização. Conclui-se que o objetivo proposto foi alcançado, uma vez que os participantes se mostraram engajados e motivados a incorporar hábitos alimentares mais saudáveis em sua rotina.

Palavras-chave: Promoção da saúde, hábitos alimentares, extensão universitária.

FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN PRACTICE: EXPERIENCE REPORT OF AN EXTENSION ACTIVITY ON WORLD HEALTH DAY IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Aline da Silva Moreira Rodrigues^{*}, Bruna da Silva Lopes Melo¹, Flávia Teixeira Silva Pires², Gilmara Moreno Furtado Teodoro³, Greziene dos Santos Silva⁴, Millena Dias Moreira⁵

¹Centro Universitário Afya Itaperuna; Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

²Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

³Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

⁴Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

⁵ Centro Universitário Afya Itaperuna

nutri.alinesm@gmail.com

Eixo VI: Saúde

This study aims to report an extension activity carried out on World Health Day, April 7, 2026, focused on raising awareness about appropriate dietary practices and promoting health. The activity was conducted in the Dietetic Techniques Laboratory of the Nutrition program at Centro Universitário Afya Itaperuna, targeting institutional staff and medical students. The action consisted of organizing stations with various foods, allowing participants to prepare their own meals under the supervision of 7th-semester Nutrition students, accompanied by their internship preceptor. During the activity, the students provided guidance on the importance of adopting healthy eating habits, as well as the benefits of a balanced diet for quality of life. Preparations included protein cappuccino, omelet, crepioca, fruit salad, natural sandwich, and pineapple juice with mint and ginger, prioritizing practical and accessible options for daily life. High participant adherence was observed, with active involvement in meal preparation and engagement during nutritional guidance. Additionally, positive feedback was identified regarding the understanding of healthy habits and the intention to change dietary patterns. The action demonstrated a relevant impact on promoting food and nutrition education, highlighting that practical and participatory strategies enhance learning and awareness. It is concluded that the proposed objective was achieved, as participants were engaged and motivated to incorporate healthier eating habits into their routines.

Keywords: Health promotion, eating habits, university extension