

Diversos fatores podem influenciar nos hábitos alimentares dos indivíduos, a exemplo do estilo de vida acelerado da população, com redução no tempo disponível para o preparo da alimentação, bem como do surgimento de opções de alimentos pré-preparados e fast foods.

Nesse sentido, observa-se que a falta de tempo tem sido relatada como fator que interfere na decisão de compra dos alimentos, buscando-se agilidade e praticidade nas prateleiras dos supermercados. Associado a isso, a mídia induz o consumo de alimentos industrializados, densamente calóricos e pouco nutritivos.

Considerando a autonomia e a autorresponsabilidade de cada indivíduo nas suas escolhas alimentares, faz-se necessário termos ciência de que somos responsáveis pela nossa saúde. Vamos refletir!?

Realize a atividade proposta

Imprima a figura da balança na página 3 e cole em papel em branco ou desenhe uma balança semelhante à figura em folha de papel em branco.

Em seguida, escreva no lado direito da balança os fatores que facilitam escolhas alimentares saudáveis e do outro lado, os obstáculos para a escolha de alimentos saudáveis em seu consumo diário. Reflita sobre possíveis aspectos que podem interferir nas suas escolhas alimentares, fazendo a conexão com a prática “supermercado”, na qual você simulou uma compra mensal de alimentos, considerando sua vida cotidiana.

Faça uma autoanálise das suas escolhas alimentares! Quais fatores influenciaram na sua decisão de escolher ou não determinado alimento? As suas escolhas alimentares são planejadas com o objetivo de promoção/manutenção da saúde e/ou tratamento de doença? Ou seus hábitos alimentares são estabelecidos considerando sua rotina do dia a dia? Ter tempo para preparar ou não influencia na sua escolha alimentar?

Faça uma autoanálise das suas escolhas alimentares!

1. Para qual lado da balança pesa mais seus hábitos alimentares? Direito, esquerdo ou em equilíbrio?
2. Você julga que o lado que mais pesa na balança está contribuindo para sua saúde e qualidade de vida?
3. Olhando suas respostas, você acha necessário fazer alguma mudança nas suas escolhas alimentares? Ou vai permanecer do mesmo modo?
4. Se achar que necessita fazer alguma mudança, o que fará? Quando vai começar? O que acha que vai melhorar na sua vida?
5. Considerando que você já faz escolhas alimentares saudáveis, existe a possibilidade de melhorar mais? O que poderia melhorar?



Importante

A imagem da balança preenchida conforme essa orientação deverá ser enviada por meio da plataforma Moodle ou por outro meio direcionado pelo instrutor.

