

## CONCIENTIZAÇÃO INFANTIL PARA REDUÇÃO TEOR DE SAL EM ALIMENTOS

Fernanda De Carvalho Paz Souza<sup>1</sup>, Kelyonara Maria Sales de Assis<sup>1</sup>, Ricardo Targino Moreira<sup>2</sup>

O cloreto de sódio é um mineral essencial para o homem, porém deve ser consumido de forma sensata, pois o excesso pode trazer sérios riscos à saúde humana, efeitos adversos e mesmo toxicidade podem ocorrer. Os brasileiros costumam usar como principal tempero o sal e acabam consumindo mais que o dobro do valor indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que seria de 5g por dia para adultos e 2g por dia para crianças. Por isso, deve haver a sensibilização e alertar do uso irracional e desordenado desse mineral. A proposta desse projeto é utilizar os conhecimentos da universidade no desenvolvimento de tecnologias alimentícias que melhorem a qualidade nutricional da merenda escolar utilizada nas escolas públicas da região, como também conscientizarem a todos sobre a importância do baixo consumo de sal. Este trabalho descreve a experiência do projeto de extensão intitulado: Utilização de baixo teor de sal em alimentos destinados a merenda escolar de escolas públicas de João Pessoa – PB. O estudo de caso foi realizado, na Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Bronzeado Machado, no Bairro de Mangabeira II, para 50 alunos do 4º e 5º ano, pela equipe participante do projeto. Iniciou-se a palestra com a apresentação das acadêmicas e explicação sobre o que seria o sal, onde ele pode ser encontrado, porque o consumimos, a quantidade de sal permitida pela OMS, os perigos do excesso de sal no nosso organismo, dicas de como reduzir o consumo de sal em nosso dia-dia e foi demonstrado o modo de preparo de um sal de ervas caseiro. Ao final da palestra foram sanadas todas as dúvidas dos participantes, também, foi aplicada uma dinâmica em grupo e distribuída uma cartilha informativa sobre o assunto, para que as crianças e adolescentes possam passar para seus familiares e vizinhos os conhecimentos adquiridos. Concluímos que a conscientização ao baixo consumo de sal foi alcançada, pois mais de 80% das perguntas foram respondidas sem nenhuma dificuldade e que o uso inadequado do sal está começando cada vez mais cedo e de forma inadequada, por isso é importante a conscientização na escola. Ficou compreendido que a utilização do baixo teor de sal nos alimentos pode trazer diversos benefícios a nossa saúde e que é importante passar esse aprendizado para as crianças, trazendo a gratificação para todos que participaram deste projeto.

Palavras-chave: Cloreto de sódio, Consumo, Conscientização.

1. Discente do curso de Engenharia de Alimentos, bolsista, phernanda\_paz@hotmail.com; aluna do curso de engenharia de alimentos, colaboradora, kelyonara\_maria@hotmail.com; 2. Orientador, DEA/CT, [ricardo.ufpb@gmail.com](mailto:ricardo.ufpb@gmail.com)