



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA ATRAVÉS DE ATIVIDADE DE PRATO SAUDÁVEL PARA IDOSOS DE UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RIVANNA SOUSA MOURA; AURILENE SOARES DE SOUZA LINHARES; CLAUDIA THAIS GOMES CARVALHO; VANESSA CRUZ CARVALHO; VICTÓRIA LORRANY ALENCAR DA COSTA

Introdução: A educação nutricional é uma estratégia fundamental na promoção da saúde e bem-estar dos idosos. À medida que a população envelhece, a manutenção de uma dieta equilibrada torna-se crucial para prevenir e gerenciar condições crônicas, melhorar a qualidade de vida e promover a longevidade saudável. **Objetivo:** Abordar a composição de macronutrientes e qualidade nutricional de um prato saudável de forma lúdica e interativa com intuito de prevenção e tratamento de doenças, relacionando com as recomendações presentes no Guia Alimentar para População Brasileira. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência realizado em um centro de convivência para idosos na cidade de Teresina-PI no primeiro semestre de 2024. A atividade foi realizada com 16 idosos onde foi entregue um material explicativo sobre as proporções de um prato saudável em que foi discutido o assunto e em seguida, de forma avaliativa, foi entregue pratos impressos em branco e imagens de alimentos variados para que eles montassem de acordo com as refeições que eles costumam fazer na sua rotina. Por fim as nutricionistas responsáveis passaram em cada mesa para adequar o prato de uma forma mais equilibrada, respeitando a individualidade e condições específicas de cada um, explicando os motivos das modificações para cada idoso. **Conclusão:** A educação nutricional deve ser contínua e adaptativa, respondendo às necessidades e preferências em constante mudança dos idosos. Dessa forma, nutrição através da educação em saúde é de suma importância para a construção de hábitos alimentares em idosos, o que colabora para prevenção e tratamento de doenças, bem como a manutenção da saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Educação nutricional, Idosos, Prato saudável, Saúde.