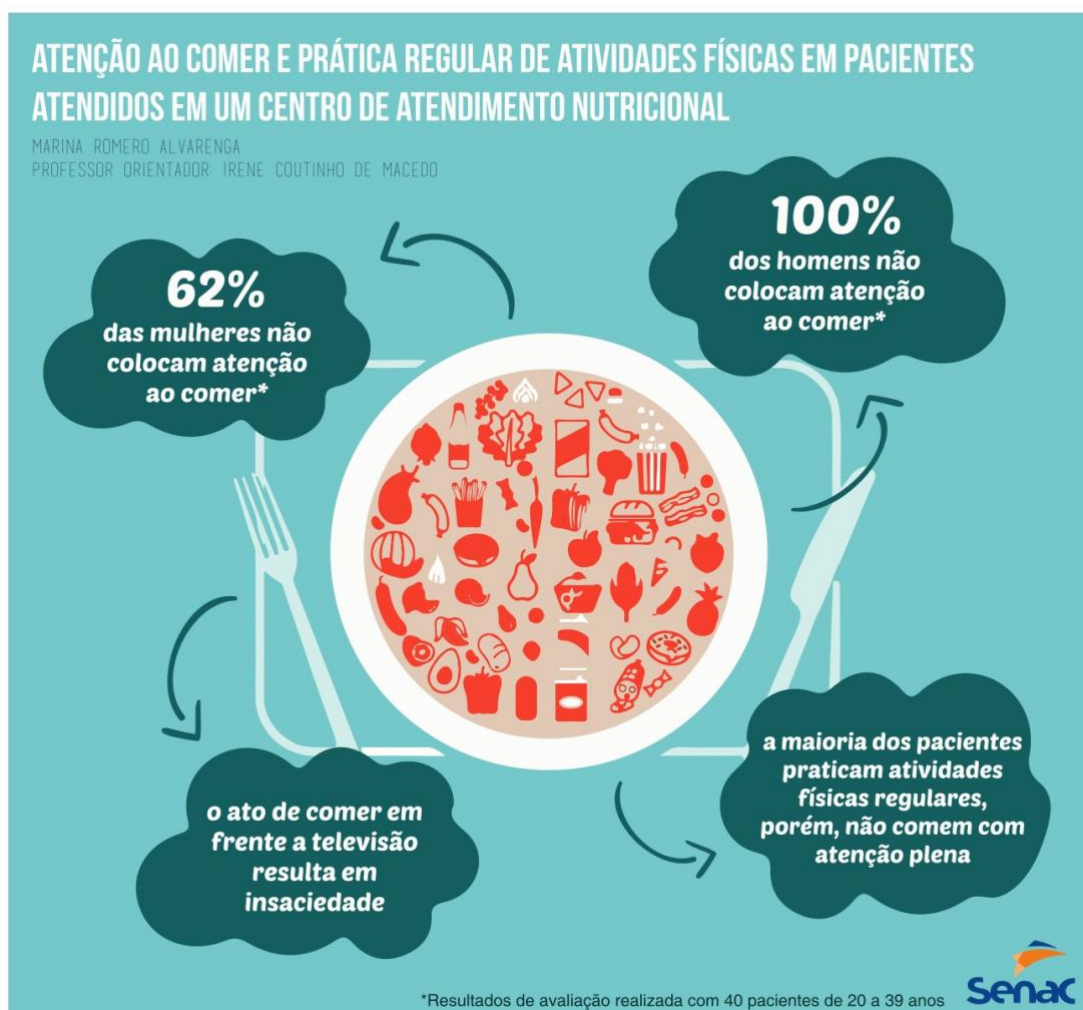


Sessão Ensaio

A atenção ao comer é fundamental para garantir uma alimentação de qualidade na qual há o reconhecimento dos alimentos que estão sendo consumidos, percepção de sabores, texturas, características físicas e químicas dos alimentos. Entretanto, observa-se que a distração é bastante frequente e, cada vez mais, as pessoas se alimentam assistindo televisão ou interagindo com celular ou outros aparelhos eletrônicos.

A pesquisa realizada pela aluna Marina Romero Alvarenga, do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Senac, orientada pela Professora Irene Coutinho de Macedo, investigou a relação entre as práticas de atividades físicas e a atenção ao comer. Como estratégia para a popularização da ciência, os resultados foram ilustrados em dois formatos: 1) peça de comunicação produzida pela estudante de Design Industrial do Centro Universitário Senac, Natália Massonetto e 2) animação produzida pelo Professor Rafael Dourado, do Centro Universitário Senac. Nesta edição você pode conferir os dois formatos e se inspirar a realizar mais atividades físicas e desenvolver maior atenção ao comer.



1) Peça de comunicação ilustrando a pesquisa

2) https://www.youtube.com/watch?v=qJw8_U38OTc&feature=youtu.be
Animação produzida pelo professor Rafael Dourado, do Centro Universitário Senac