



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

ALIMENTAÇÃO INFANTIL: educação nutricional escolar para crianças de nove a onze anos

Glenda S. TEIXEIRA¹; Bruna M. M. de ANDRADE²; Kauay X. N. de PAULA³; MARIA C. C. B. RODRIGUES⁴; Milena M. da COSTA⁵; Mirella C. GENTIL⁶; Rafaella F. S. LOPES⁷; Leiziane N. de ÁZARA⁸

RESUMO

Com o crescente número da obesidade infantil no Brasil, estudantes de nutrição da cidade de Três Corações realizaram visitas a uma escola pública no mesmo município para conscientizá-los dos perigos da má alimentação e a importância de uma dieta equilibrada. A conscientização foi realizada com mini palestra e atividades educacionais. Foram levadas uma pirâmide alimentar para esclarecimento de uma geladeira saudável, foi feito um teatro para associar alimentação saudável e não saudável e explicação do sistema digestivo através de experiências

Palavras-chave: Alimentação Escolar; Obesidade Infantil; Hábitos Alimentares.

1. INTRODUÇÃO

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA & FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006).

O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, pois em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, as crianças precisam de

¹ Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Avançado de Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: glenda.s.t@hotmail.com

² Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: brunamelandradetc859@gmail.com

³ Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: kauay_tp@hotmail.com

⁴ Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/ MG – E-mail: ceciliarodrigues2017@hotmail.com

⁵ Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: mlenamunizdc@hotmail.com

⁶ Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: mih.gentil@outlook.com

⁷ Universidade Vale do Rio Verde – Campus Três Corações, Três Corações/MG – E-mail: rafaellasilva.rfsl@gmail.com

⁸ Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Avançado de Três Corações, Três Corações/ MG- leiziane.azara@ifsuldeminas.edu.br



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

O espaço escolar apresenta-se como importante local para o desenvolvimento de programas de educação e saúde, incluindo a educação nutricional. É dentro da escola que o estudante permanece por um período considerado, estabelecendo suas primeiras interações e relações sociais, participando de experiências que possam influenciar em seus hábitos alimentares (CAVALCANTI, et al, 2011).

Diante disso, o ensinamento para crianças em idade escolar é fundamental, para romper paradigmas criados antes de provar qualquer um dos alimentos criando uma conduta alimentar satisfatória e evitando o aparecimento de doenças como a desnutrição, que é causada pela falta de ingestão de nutrientes e obesidade, que é causada pelo consumo exagerado de certos alimentos.

O objetivo desse trabalho foi de ensinar as crianças na faixa etária de nove a onze anos de uma escola municipal em Três Corações – MG a terem um entendimento sobre a importância de uma alimentação equilibrada e o funcionamento do sistema digestivo saudável utilizando de artifícios pedagógicos que consigam demonstrar de forma objetiva e clara a importância de uma boa alimentação na infância, que levarão para a vida toda.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho foi desenvolvido por estudantes de nutrição em uma escola municipal na cidade de Três Corações, em uma sala disponibilizada pela secretaria com vinte e cinco alunos presentes de trinta alunos matriculados na faixa etária de nove a onze anos. A metodologia utilizada foi uma palestra ministrada juntamente com dinâmicas e um pequeno questionário sobre o que fazia parte de sua alimentação e se os pais apoiavam uma alimentação saudável para facilitar o entendimento das crianças. As dinâmicas e os questionários eram opcionais, portanto, doze alunos responderam os questionários e os vinte e cinco alunos participaram das dinâmicas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi realizado um questionário opcional para as crianças responderem quais alimentos fazem parte do seu dia a dia, uma seleção de alimentos simbólicos para as crianças reconstruírem na geladeira fictícia as suas realidades alimentares, uma explicação da pirâmide alimentar, uma explicação de como deve ser constituída uma geladeira saudável, uma explicação do sistema



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

digestório através de três experiências: simulação da mastigação, atuação do esôfago, e simulação da ação do suco gástrico. As crianças coloriram o sistema digestório e por fim um teatro que associou o futebol a alimentação por meio de analogias entre o time fast-food e o time de alimentos saudáveis e cada um apoiou um time para explicar diferenças entre os grupos.

Entretanto, o questionário apesar de possibilitar a avaliação dos hábitos dos alunos anteriormente a aplicação do projeto de educação alimentar, ainda podem ser imprecisos uma vez que as respostas podem ser inverídicas. Por isso, uma das dinâmicas teve como objetivo complementar essas informações. Dessa forma, a dinâmica que envolvia montagem de uma geladeira fictícia semelhante a de casa pode comprovar que as respostas do questionário, em alguns casos, não condizem com os alimentos escolhidos à geladeira.

Nota-se que apesar dos alimentos favoritos serem a banana, carnes, maçã e alface segundo o questionário, muitas crianças responderam que seus alimentos favoritos eram guloseimas o que é preocupante, sobretudo por encontrarem-se em fase de desenvolvimento, necessitando de doses diárias de vitaminas e sais minerais.

A visita dos estudantes de nutrição na escola municipal foi satisfatória para a transmissão de conhecimentos sobre alimentação saudável evidenciando a importância de utilizar processos de educação nutricional para incentivar a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, uma vez que estes são formados nesta fase da vida, conscientizando os alunos sobre as consequências futuras de uma infância desregrada, dando exemplos que as doenças como hipertensão, gastrite e diabetes que são doenças que podem ser geradas através da má alimentação.

4. CONCLUSÕES

Constatou-se que um pouco mais da metade das crianças avaliadas tem uma alimentação equilibrada, bem como o restante que consome os alimentos de forma desequilibrada. Também foi constatado que os familiares das crianças, os incentivam a terem uma refeição mais saudável durante o dia a dia de cada um.

Os métodos utilizados na visita buscaram ser ativos, transparentes e interativos a fim de favorecer mudanças na vida nutricional de cada criança. Diante dos resultados apresentados, pode-se concluir que as intervenções nutricionais educativas, têm, em curto prazo, um impacto considerável, o que pode ter efeitos duradouros, visto que é nesta fase em que há a formação dos hábitos alimentares que perdurarão até a idade adulta.



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

A visita foi apenas uma pequena intervenção, e que, a educação nutricional contínua tem a possibilidade de apresentar um impacto maior. Além disso, atividades de educação nutricional precisam envolver não somente as crianças, mas também os pais e familiares, os quais tem papel fundamental na aquisição de hábitos alimentares das crianças.

AGRADECIMENTOS

IFSULDEMINAS – Campus Avançado de Três Corações.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI et al 2011, apud OLIVEIRA, Maria de Fátima Alves de; VIANA, Alessandra R. Guimaraens; SANTOS, Manoela Atalah Pinto dos. O consumo alimentar de escolares: um artigo de revisão. **Scielo e Lilacs**. Águas de Lindóia, Sp, p. 1-8. out. 2013. Disponível em: <http://www.nutes.ufrj.br/abrapec/ixenpec/atas/resumos/R0589-1.pdf>.

IRALA & FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006, apud, SILVA, Cleliane de Cassia da **Alimentação e Crescimento Saudável em Escolares**. Disponível em :< http://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap2.pdf>.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia.Krause. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Rocca, 2002.

NASCIMENTO, Vitor Teixeira, REIS, Bruna Zavarize, VIEIRA, Diva Aliete dos Santos, NETTO, Raquel Simões Mendes, SILVA, Danielle Góes da: **Educação nutricional com pré-escolares de instituições filantrópicas de Aracaju-SE**. Disponível em: < <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/134/95>>