

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

RELATO DE EXPERIENCIA DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL REALIZADA EM UMA ESCOLA.¹

Lane Karina Jülg², Eilamaria Libardoni Vieira³, Camila Lenhart Vargas⁴.

¹ Trabalho realizado na disciplina Estágio de Alimentação Institucional II.

² Aluna do curso de Graduação em Nutrição, lane.julg@gmail.com.

³ Professora Mestre em Ciência dos Alimentos do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Nutrição, pesquisadora do grupo de pesquisa Alimentos e Nutrição da UNIJUI, eilamaria.vieira@unijui.edu.br.

⁴ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Nutrição, camila.lehnhart@unijui.edu.br.

Introdução

A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações (RAMOS, SANTOS, REIS, 2013).

O conhecimento em nutrição pode influenciar os hábitos alimentares, sugerindo-se que a educação nutricional seja incorporada ao currículo escolar, envolvendo ativamente professores, comunidade escolar e família, de forma a trazer informações sobre nutrição e aspectos relacionados aos alimentos (BERTIN, et al, 2010).

A avaliação do consumo alimentar na fase da adolescência vem recebendo cada vez mais atenção, considerando, em particular, proposições que associam hábitos alimentares inadequados em idades precoces ao desenvolvimento com enfermidades como a obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e câncer na vida adulta (ANDING et al., 1996 apud WOICHIK, 2013).

Partindo desse pressuposto julga-se necessário a realização de atividades de educação nutricional, a fim de propiciar aos escolares, o conhecimento e a importância de uma alimentação saudável. Desta forma, o presente estudo busca relatar a experiência de duas atividades de educação nutricional desenvolvidas em uma escola, com o propósito de despertar o interesse e conscientizar os alunos da importância de uma alimentação saudável, principalmente nessa fase em que os hábitos alimentares são consolidados e necessitam de uma alimentação adequada para o desenvolvimento de maneira saudável.

Metodologia

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência das atividades realizadas em uma escola pública do município de Ijuí/RS, por estagiária do curso de graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

As atividades aqui relatadas buscaram despertar nos escolares o interesse e a importância de uma alimentação saudável, do quanto esses hábitos são importantes para o adequado crescimento e desenvolvimento dos mesmos.

A primeira atividade consistiu na elaboração de um mural contendo os Dez Passos para Alimentação Saudável do Adolescente. O mural encontrava-se no refeitório onde os alunos faziam

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

lanches e almoçavam. Quando surgiam dúvidas referente as informação, era questionada e então eram alertados sobre a importância de uma adequada alimentação para o desenvolvimento e para a prevenção de doenças.

Outra atividade foi a produção de um vídeo, onde mostrou-se a quantidade de açúcar que continha em uma lata de refrigerante. Foram disponibilizadas para manuseio dos alunos embalagens de alimentos e as respectivas quantidades de açúcar que continham. Devido ao grande consumo de refrigerantes pelos estudantes, julgou-se necessário esta atividade, para alerta-los sobre a quantidade de açúcar que ingerem ao consumir tais alimentos.

Resultados e Discussão

A visualização do mural elaborado (Figura 1) propiciou aos estudantes maior esclarecimento sobre as práticas alimentares saudáveis, foi ressaltada a importância de seguir os passos para alimentação saudável, o quanto auxilia na qualidade de vida e os benefícios que traz para a saúde. Apesar de serem jovens é imprescindível que revejam seus hábitos alimentares, por vezes muito influenciados pela mídia e sociedade, e comecem a fazer escolhas mais saudáveis.

O vídeo e a visualização dos alimentos (Figura 2) com as respectivas quantidades de açúcar foram de grande valia, pois os mesmos não tinham conhecimentos, e como foi uma apresentação visual, e que eles puderam manusear, causou bastante impacto e curiosidades sobre os alimentos que estão consumindo.

Vários fatores interferem no consumo alimentar neste período da vida, tais como valores socioculturais, imagem corporal, convivências sociais, situação financeira familiar, alimentos consumidos fora de casa, aumento do consumo de alimentos semipreparados, influência exercida pela mídia, hábitos alimentares, disponibilidade de alimentos, facilidade de preparo (DIETZ, 1998 appud GARCIA, GAMBARDELLA, FRUTOSO, 2003).

Com o passar dos anos, os hábitos alimentares são formados, tendo como base as preferências individuais, as quais são determinadas geneticamente, por experiências positivas e negativas vividas com relação à alimentação, pela disponibilidade de alimentos dentro do domicílio, nível socioeconômico e influência da mídia (RIVERA; SOUZA; 2006).

Considerando esses fatores, é necessário ressaltar a importância de um adequado consumo alimentar, para evitar o consumo excessivo de determinados alimentos que podem provocar a obesidade, ou a falta de alimentos que resulta em carências nutricionais.

Conclusão

O planejamento e desenvolvimento de atividades de educação nutricional com os comensais é um dos objetivos do Estágio de Alimentação Institucional II. As percepções iniciais indicam que atividades como estas podem ser produtivas, pois possibilitam aos estudantes repensar seus hábitos alimentares, e os benefícios de uma alimentação saudável para o adequado crescimento e desenvolvimento.

O processo de educação alimentar deve envolver toda a comunidade em que o adolescente se insere. Atividades de educação nutricional são de grande valia, tanto para as adolescentes, quanto

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

para seus familiares. Acreditamos que se deve promover primeiramente educação nutricional com as famílias, no contexto em que residem, assim serão muito mais efetivas as atividades proporcionadas. Apesar da independência alimentar que possuem, pelo fato de poderem escolher quais alimentos querem consumir, e muitos tem autonomia de comprar os produtos alimentícios que desejam, é muito importante que sejam conscientizados e estimulados a adquirirem hábitos alimentares saudáveis, pois podem evitar complicações futuras.

Referências bibliográficas

BERTIN, L.R et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Revista Paul Pediatría 2010;28(3):303-8. Disponível em: http://www.spsp.org.br/spsp_2008/revista/RPPv28n3_p303-8.pdf. Acessado 01 de dezembro de 2015.

BISSOLI, C.M.; LANZILLOTTI, H.S. R. Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré escolares. Revista de Nutrição. Campinas, 10(2): 107-113, jul./dez., 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v10n2/03.pdf>. Acessado 01 de dezembro de 2015.

GARCIA,B, G., GAMBARDELLA, D, M, A., FRUTOSO, P, F, M. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São. Revista de Nutrição, Campinas, jan./mar., 2003

MARTINEZ, O.M.; PEREIRA, S.L.; SOAR, C. Programa de educação nutricional infantil. XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/RE_0773_0920_01.pdf. Acessado em 01 de dezembro de 2015.

SIMÕES, D.F.; FRANCHIKOSKI, C.S.; NEGRI, T.S. Ações Educativas em Nutrição, Desenvolvidas com Pré-Escolares no Município de Santo Cristo, RS. Revista contexto e saúde editora UNIJUI. Ano 03 nº 06 Jan./Jun. 2004 P. 129-148. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/issue/view/98>. Acessado em 01 de dezembro de 2015.

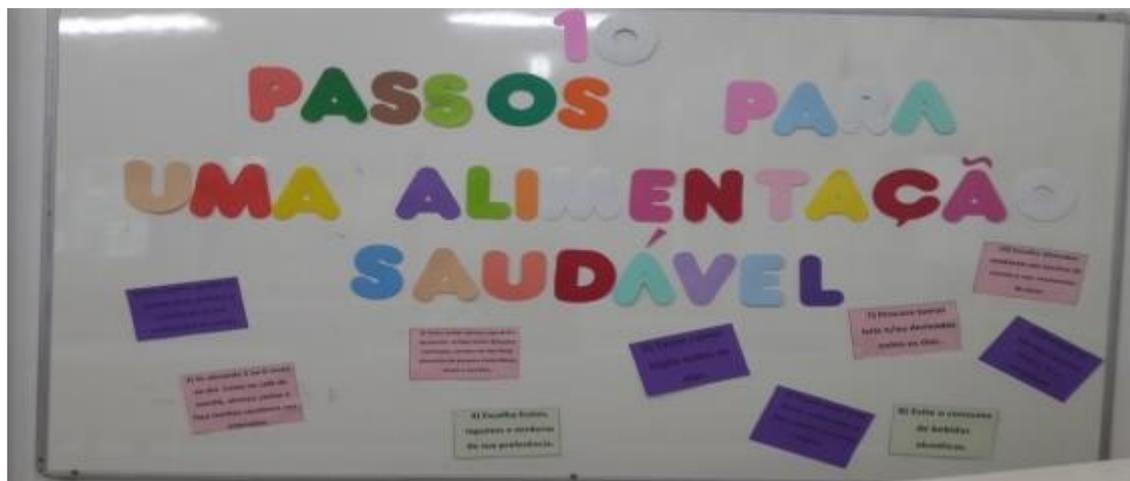
RAMOS, P.F. SANTOS, S.A.L. REIS, C.B.A. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n11/03.pdf>. Acessado em 01 de dezembro de 2015.

RIVERA, R.S.F.; SOUZA T.M.E. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. Comun Ciênc Saúde. 2006;17(2): 111-119. Disponível em:

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

http://www.escs.edu.br/pesquisa/revista/2006Vol17_2art4consumoalimentar.pdf. Acessado em 01 de dezembro de 2015.

YOKOTA, C.T.R. et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Rev. Nutr., Campinas, 23(1):37-47, jan./fev., 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S141552732010000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acessado em 01 de dezembro de 2015.



Mural com os Dez Passos Para a Alimentação Saudável do Adolescente.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica



Apresentação dos alimentos e as respectivas quantidades de alimentos.