

Evento: XVIII Jornada de Extensão

ALERTA SOBRE A QUANTIDADE DE AÇÚCAR ,GORDURA E SÓDIO EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL1 ¹

ALERT ON THE QUANTITY OF SUGAR, FAT AND SODIUM IN INDUSTRIALIZED FOODS FOR CHILDREN OF FUNDAMENTAL TEACHING1

Michele Brackmann², Sabrina Plack Brauwers³, Pamela Fantinel Ferreira⁴

¹ Trabalho realizado na disciplina Estágio em Saúde Coletiva II

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, michele.brackmann@yahoo.com.br

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, sabrinabrauwers@hotmail.com

⁴ Docente da disciplina Estágio em Saúde Coletiva II do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí; Departamento de Ciências da Vida, pamela.fantinel@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, 2013)

Além disso, a infância é caracterizada como sendo um período de descobertas, escolhas, preferências, incluindo também a necessidade de se ofertar uma alimentação com as necessidades energéticas ajustadas para cada faixa etária, assegurando o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2012).

A reflexão sobre as causas do alarmante aumento no consumo de açúcares e suas danosas conseqüências para a saúde torna-se muito pertinente, pois é uma forma de instigar a necessidade de novos e bons hábitos alimentares, desenvolvendo a oportunidade de escolha, capacitando-os a ser multiplicadores de uma educação alimentar para prevenir futuros desequilíbrios, desenvolvendo o senso crítico e a oportunidade de escolha, capacitando-os a serem multiplicadores de informações corretas e não apenas seres alienados e irresponsáveis com a sua própria saúde (DALMOLIN et al, 2012).

No nosso país, de acordo com a última Pesquisa de Orçamento Familiar, aponta que, a cada três crianças, uma em idade escolar apresentava excesso de peso e 16,6 % dos meninos e 11,8 % das meninas apresentavam obesidade. A obesidade é uma doença crônica, podendo ser associada ao desenvolvimento de outras, como, por exemplo, o diabetes melito e a hipertensão. O enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é prioridade no setor de saúde, uma vez que, em 2007, 72% das mortes ocorridas foram atribuídas a elas (VITOLLO, 2015).

Evento: XVIII Jornada de Extensão

A prevalência da obesidade já atinge mais de 14% das crianças brasileiras, sendo que fica claro que o aumento da prevalência do excesso de peso e obesidade entre crianças tem ocorrido de forma acelerada em curto período de tempo (VITOLLO, 2015).

A partir dos 3 anos de idade, o excesso de peso torna-se definitivamente determinante de obesidade futura. Se a criança é obesa aos 6 anos de idade, ela apresenta 50% de chance de se tornar um adulto obeso (VITOLLO, 2015).

Nos primeiros anos de vida a criança estabelece os hábitos alimentares. É nesse período que a criança percebe sabores, as texturas e as formas dos alimentos. Nesse processo desenvolvem-se o paladar e as preferências, que são resultantes da cultura, identidade social, características econômicas, valores familiares. O consumo de alimentos saudáveis é determinante para a boa nutrição, o que por sua vez propicia um desenvolvimento físico e mental que desencadeia o uso das potencialidades e criatividade na aprendizagem sistemática e formal (FAM, 2015).

Portanto, a proposta deste trabalho é relatar a experiência das acadêmicas do curso de nutrição na elaboração e na aplicação de atividades educacionais referentes a um alerta sobre a quantidade de açúcar, gordura e sódio contido nos alimentos industrializados e os malefícios para a saúde dos escolares.

Metodologia

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência sobre atividades de educação em saúde relacionadas a quantidade exacerbada de açúcares, gordura e sódio contidos nos alimentos industrializados, com alunos do 1º, 2º e 3º ano do ensino fundamental de uma escola estadual do município de Ijuí, RS, no mês de maio de 2017. Essas atividades lúdico educativas foram planejadas e realizadas

durante o estágio em Saúde Coletiva II do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Os momentos de educação alimentar e nutricional foram elaborados no intuito de incluir todos os alunos matriculados na escola, a fim de orientá-los e conscientizá-los sobre a busca por uma alimentação mais saudável.

Resultados e Discussão

As atividades contemplaram uma conversa explicativa em sala de aula; apresentação de vídeos infantis relacionados a alimentação saudável; e a demonstração de alguns alimentos industrializados com a respectiva quantidade de açúcar, sal e gordura contida nos mesmos. Este momento teve duração média de duas horas, com acompanhamento da professora responsável pela turma e pelo estágio.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Durante a conversa abrangemos o tema: excesso de açúcar contido em alimentos. Para esta explicação foi utilizado um cartaz com figuras dos alimentos industrializados que contém altos teores de açúcares e que são geralmente muito consumidos pelos escolares como: refrigerantes, chocolates, biscoitos recheados, waffle, sucos artificiais, gelatina, entre outros.

Mais adiante, foram utilizadas imagens de alimentos saudáveis que devem ser mais consumidos, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (2015). Além do cartaz, uma cesta com frutas artificiais foi enfatizada, de maneira a incentivar o consumo de frutas e ressaltar a importância das vitaminas, minerais e fibras contidas nestes alimentos. A conversa abordou também toda a questão dos malefícios que o consumo excessivo de alimentos industrializados pode causar a saúde.

Após a conversa, o vídeo educativo explorou falar em poucas palavras sobre questões relacionadas a educação nutricional, para promoção de práticas alimentares saudáveis.

Para dar continuidade aos ensinamentos foram entregues joguinhos lúdicos que estão relacionados a alimentação saudável e reeducação alimentar para que as professoras possam trabalhar em sala de aula com as crianças, favorecendo a promoção da saúde na escola.

Durante esta prática de estágio, pôde-se verificar que as crianças puderam relacionar suas vivências com o conteúdo trabalhado, pois isso ficou evidente a cada discussão realizada. Uma vez que, os alunos ficaram sensibilizados com a quantidade de açúcar, sal e gordura existente nos alimentos consumidos por eles próprios e os malefícios associados ao alto consumo sobre a saúde.

A escola é um importante veículo a ser utilizado para viabilizar o desenvolvimento da consciência alimentar com a contribuição de educadores e grupos de interesse na busca de uma alimentação apropriada e preventiva (DALMOLIN, 2012).

Portanto, faz-se necessário a discussão do papel da escola em conjunto com profissionais da área da saúde, com o objetivo principal de levar a informação e orientação a esses jovens escolares. (DALMOLIN, 2012)

A obesidade infantil, patologia definida pelo excesso de gordura corporal em crianças, de prevalência crescente a nível mundial e de caráter epidemiológico, considerada atualmente um dos principais problemas de saúde pública, acometendo países desenvolvidos e em desenvolvimento (BOMFIM, 2016).

A conjectura global atual deriva dos padrões de vida inadequados provenientes do consumo alimentar hipercalórico e sedentarismo. O Brasil vive um período de transição epidemiológica, com mudança no perfil de saúde pública, com predomínio de doenças crônico-degenerativas, sem no entanto resolver as doenças crônico-degenerativas, sem no entanto resolver as doenças infectocontagiosas (SOARES, et al., 2013).

O consumo de alimentos com alta densidade energética declina a qualidade nutricional, levando ao ganho ponderal e ingestão inadequada de micronutrientes, o que pode estar ligada a baixa renda.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

A alteração no padrão de consumo alimentar divulgada pela mídia, indústria alimentícia e redes de "fastfood", determinam a incorporação de alimentos com sabor marcante, acessíveis economicamente, em quantidades elevadas e com alto valor energético (SOARES, et al., 2013).

Para suprir as deficiências de conhecimento nutricional tornam-se necessários, entre outros, programas de educação nutricional que envolvam profissionais da saúde, estudantes, seus familiares e educadores a partir de dinâmicas proferidas pelos profissionais da área para a comunidade escolar. A escola, como veículo de aprendizagem, mostra-se um local apropriado para debater as questões nutricionais e de saúde.

Um estudo para avaliação dos conhecimentos sobre alimentação saudável, pirâmide dos alimentos e higiene alimentar, realizado por 4 nutricionistas com professores e escolares nos anos de 2004 e 2005, que previamente receberam oficinas de capacitação, sendo que a análise dos resultados obtidos com os alunos indicou que tanto a presença da equipe de nutricionistas na escola, quanto a capacitação de professores realizada nas oficinas desenvolvidas na Universidade de Brasília, parecem ter contribuído efetivamente para a transmissão de conhecimentos sobre nutrição. Verifica-se, portanto, a importância de utilizar processos de educação nutricional para promover a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, uma vez que estes são formados nesta fase da vida (YOKOTA, 2010).

Em estudo realizado por Triches & Giugliani, com crianças das escolas municipais do Rio Grande Sul, foi observado que os escolares com maior índice de massa corporal apresentavam menor conhecimento de nutrição e possuíam práticas alimentares menos saudáveis. Estes resultados sugerem que a realização de intervenções nutricionais no ambiente escolar pode ter papel positivo na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta (YOKOTA, 2010).

Considerações finais

São de extrema relevância as atividades de educação nutricional pois interferem de forma positiva nas escolhas alimentares das crianças, colaborando com a promoção do estilo de vida e alimentação saudável também na comunidade escolar e nas famílias. Ações educativas garantem saúde de qualidade e uma formação ampliada, que dialoga com temas presentes nos cenários comuns da vida, como a alimentação.

Palavras - chave: educação alimentar; educação nutricional; escolares

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DALMOLIN, et al. Açúcar e educação alimentar: pode o jovem influenciar essa relação.v(10), nº 10, p. 2134 - 2147, OUT-DEZ 2012. <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs2.2.2/index.php/remoa>

Evento: XVIII Jornada de Extensão

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Silvia. Krause, **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

VITOLLO, Marcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.

SOARES, Letícia Ramos; et al. **A transição da desnutrição para a obesidade**. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research** - BJSCR, 2013

BOMFIM, Natália da Silva; et al. **Obesidade infantil: Principais causas e a importância da intervenção nutricional**. Revista científica da Escola da Saude. Nº 1, p. 31-34, out. 2015; jan. 2016.

RAMOS, Flávia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação Alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Publica. Rio de Janeiro, nov. 2013

FAM, Ana Cecília Vieira. **A educação Alimentar e Nutricional na sala de aula: desenvolvimento de material pedagógico para aplicação por professores em uma escola do município de Feira de Santana**. Bahia, 2015.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho, et al. **Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil**, 201(0/Cmd+V)