

Evento: XVIII Jornada de Extensão

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ESCOLARES¹ NUTRITION EDUCATION AND HEALTH PROMOTION IN SCHOOLCHILDREN

Jaqueline Andressa Müller Giroto², Luana Kroth³, Yvelise Diemer⁴, Bruna Turra⁵, Pâmela Fantinel Ferreira⁶

¹ Trabalho realizado na disciplina de Estágio em Saúde Coletiva I

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

⁵ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí

⁶ Nutricionista - Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana - UFSM

Palavras-chave: Escolares; Alimentação; Saudável

Introdução

A educação nutricional é notoriamente um instrumento de promoção da saúde uma vez que pode contribuir para a construção de bons hábitos alimentares adquiridos principalmente na idade escolar. A escola é um local onde se promover a educação nutricional, porque trabalha com crianças (GONÇALVES, 2009).

Sabe-se que é nesta fase da vida do sujeito, a infância, que se fixam as atitudes e práticas alimentares difíceis de modificar na idade adulta. Esse relato de experiência tem como objetivo relatar a importância da atividade educativa em alimentação e nutrição no âmbito escolar. Como estratégia metodológica foi realizada atividades educativas referente a alimentação saudável observando qual o ponto de vista deles em determinar se aqueles alimento eram ou não saudáveis (GONÇALVES, 2009).

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.

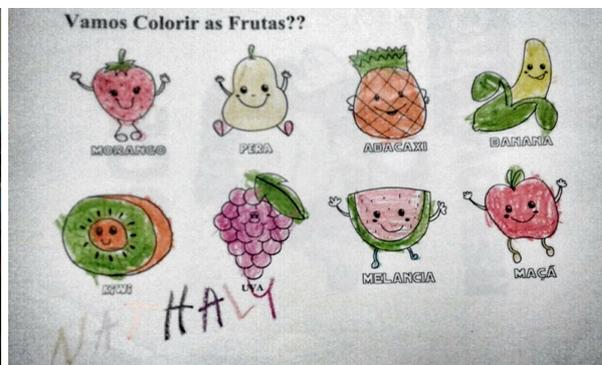
Metodologia

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

Evento: XVIII Jornada de Extensão

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.

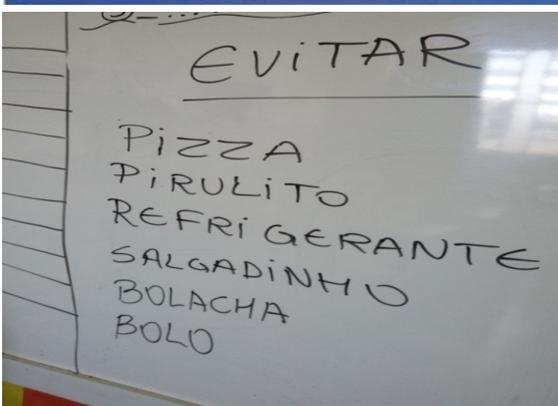
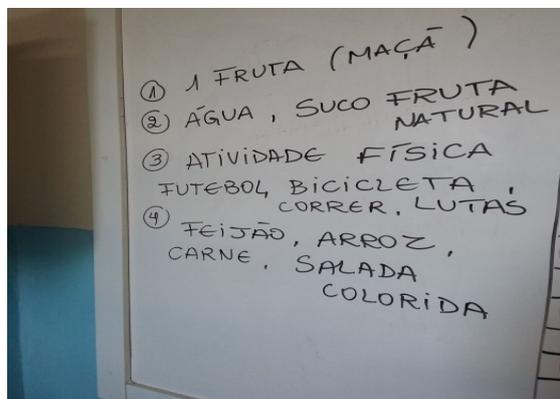
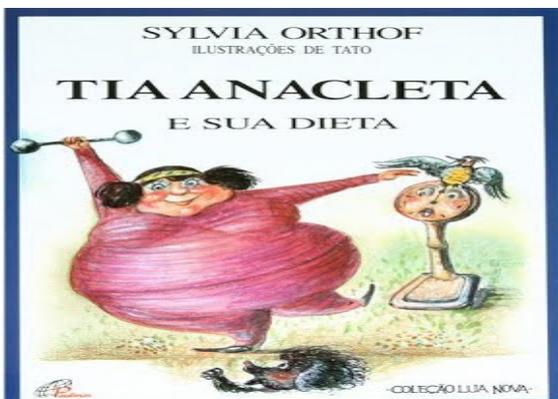
A primeira atividade consistiu em atividade de educação em Alimentação e Nutrição aos pré-escolares referente aos conhecimentos sobre as frutas realizando a apresentação de cada uma delas através do vídeo "Rock das Frutas", e orientamos sobre suas vitaminas e sua função no organismo. Após distribuimos folhas com os desenhos de frutas para eles pintar e no final foi colocado em um varal na sala.



(Educação nutricional através de vídeo musical e desenho de alimentos para colorir)

Outra atividade realizada foi a contação da história da Tia Anacleta e sua Dieta para a turma do 1º ano com o intuito de eles sugerir o que poderíamos fazer para a tia Anacleta emagrecer, opinando também quais os alimentos que ela deve comer e os que não deve. A Tia Anacleta é uma tia bem rechonchuda, não resiste a doces, salgados, a guloseimas de nenhuma espécie. E sobe na balança, achando que a mesma não vai notar suas comilanças. Mais do que notar, a coitada sofre, geme, sussurra conselhos, se espreme, ó tia Anacleta seu peso me mata, aí não me maltrata e faça dieta.

Evento: XVIII Jornada de Extensão



Outra atividade foi uma gincana com o 3º e 4º ano, no ginásio de esportes do bairro Pindorama, que fica na quadra de baixo da escola. Separamos as turmas para eles se integrarem, dividindo eles em 4 grupos, grupo amarelo, laranja, verde e vermelho, e quem completasse a prova primeiro ganhava.

As provas realizadas foram corrida com legumes na colher, onde as crianças coloram a colher na boca e tiveram que levar o legume até o outro lado. A segunda prova foi a das cores, onde quem escrevesse mais nomes de frutas e legumes com as cores do seu grupo ganhava a prova.

A terceira prova foi a dança do balão, a qual foi atado um balão no pé de cada participante da prova (dois representantes de cada grupo), quem não deixasse o seu balão estourar por último ganhava a prova.

E a quarta e última prova foi a dança da laranja, a prova foi realizada com dois participantes de cada grupo, quem deixasse a laranja cair por último ganhava a prova. Após as provas levamos também algumas frutas (pitanga, ameixa, bergamota, banana e maçã, e mostramos para eles perguntando se conheciam e se gostavam de comer frutas, orientamos também o porque devemos comer frutas e quais suas funções no organismo. Após as explicações eles puderam degustar as frutas. Realizamos no final o anúncio do grupo que ganhou a gincana, resultando no grupo amarelo.

E por último realizamos o lanche saudável, com bolos salgados de legumes que as merendeiras da escola prepararam em nosso pedido. Foi deixado no refeitório da escola um cartaz com os 10 passos para uma alimentação saudável, propiciando aos estudantes maior esclarecimento sobre as

Evento: XVIII Jornada de Extensão

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.



Resultados e Discussão

A escola é espaço de grande relevância para promoção da saúde, principalmente quando exerce papel fundamental na formação do cidadão crítico, estimulando a autonomia, o exercício de direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, com opção por atitudes mais saudáveis. As iniciativas de promoção da saúde escolar constituem ações efetivas para a consecução dos objetivos citados, o que pode ser potencializado no Brasil pela participação ativa das equipes de Saúde da Família (DEMARZO; AQUILANTE, 2008), sempre em associação com as equipes de educação.

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 alunos é um dos objetivos do Estágio de Saúde Coletiva I. As percepções iniciais indicam que atividades como estas

Evento: XVIII Jornada de Extensão

podem ser produtivas, pois possibilitam aos estudantes repensar seus hábitos alimentares, e os benefícios de uma alimentação saudável para o adequado crescimento e desenvolvimento. Pudemos perceber que após a nossa entrada na escola as professoras também começaram se importar mais com a parte alimentar, procurando desenvolver atividades com os alunos referente a temperos e chás, e atividades estimulando as crianças a consumirem lanches saudáveis. Portanto, percebeu-se que a educação alimentar nutricional é de fundamental importância na atuação dos Nutricionistas, pois propiciam a promoção de práticas alimentares saudáveis na primeira infância de maneira crítica e construtiva. As ações do profissional de Nutrição podem ser importante agente de mudança num processo que ocorre, no mínimo entre duas pessoas: educando e educador.

Referências

DEMARZO, M. M. P.; AQUILANTE, A. G. Saúde Escolar e Escolas Promotoras de Saúde. In: Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre, RS: Artmed: Pan-Americana, 2008. v. 3, p. 49-76

GARCIA, Giorgia Christina Barbosa. et al. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas, jan./mar., 2003.

RIVERA, Flávia Sá Roriz. et al. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. Comun Ciênc Saúde. 2006;17(2): 111-119. Disponível em: http://www.escs.edu.br/pesquisa/revista/2006Vol17_2art4consumoalimentar.pdf. Acessado em 6 de junho de 2017.

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. 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 6 de junho de 2017.

BERTIN, Renata Labronici. 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 07 de junho de 2017.

GONÇALVES, Vivian Siqueira Santos. et al. Estratégia de intervenção na prática de educação nutricional de professores da educação infantil. Rev. Simbio-Logias, V. 2, n.1, Maio/2009. Acessado em 18 de junho de 2017.