

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

**DESENVOLVIMENTO DE PRÁTICAS ALIMENTARES E CONHECIMENTO DE EDUCAÇÃO EM NUTRIÇÃO DE ESCOLARES.<sup>1</sup>**  
**DEVELOPMENT OF FOOD PRACTICES AND KNOWLEDGE OF EDUCATION IN SCHOOL NUTRITION.**

**Ingrid Carnelutti Bamberg<sup>2</sup>, Liane Dos Santos Fonseca<sup>3</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Projeto realizado na disciplina de Educação em Nutrição

<sup>2</sup> ALUNO DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIJUI.

<sup>3</sup> ALUNO DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIJUI

<sup>4</sup> Docente do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI.

#### INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é indispensável em todas as etapas da vida, principalmente na fase de crescimento e desenvolvimento da criança e constitui-se numa aliada à promoção de estilos de vida saudáveis. A promoção de práticas alimentares conducentes à boa saúde constitui-se em estratégias relevantes para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual, relacionado aos escolares. Hábitos alimentares inadequados têm desencadeado nas crianças doenças associadas à má alimentação como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (MARTINS, WALDER E RUBIATTI, 2010). Além disso, é importante uma alimentação diferenciada para a criança e ser agradável ao seu paladar.

Segundo Manço e Costa (2004) a Educação Nutricional dá ênfase ao processo de modificar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo; preocupa-se com as representações sobre comer e a comida, com os conhecimentos, as atitudes e valores da alimentação para a saúde, buscando sempre a autonomia do indivíduo.

Este trabalho tem o objetivo de apresentar atividades realizadas com escolares, desenvolvidas durante a disciplina de Educação em Nutrição, como parte do processo avaliativo.

#### METODOLOGIA

O Projeto foi desenvolvido na segunda etapa de avaliação da disciplina de Educação em Nutrição e ocorreu numa Escola Técnica pública de Santo Ângelo/RS, com escolares do primeiro ano do ensino fundamental, na faixa etária entre cinco a seis anos de idade. As atividades foram propostas a partir de combinações com a equipe diretiva da escola e com a professora responsável pela turma, no sentido de ampliar o conteúdo que estava sendo trabalhado pela turma. Propôs-se interagir com o currículo escolar quanto à promoção de hábitos saudáveis, por meio de ações de educação alimentar e nutricional com os escolares, considerando o quanto é essencial estes compreenderem

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

a importância dos conhecimentos sobre alimentação e nutrição, além de favorecer atitudes e comportamentos alimentares para um futuro saudável, por meio de novas aprendizagens ou ressignificação do que já era sabido. Foram utilizados como dinâmica cartazes ilustrativos, conversas sobre alimentação, explicação sobre a pirâmide alimentar e a realização de um suco natural. O cartaz da pirâmide alimentar foi explicado para as crianças e deixado no mural da turma.

Para a dinâmica do cartaz ilustrativo usamos as cores do semáforo, na qual os alimentos representados de sinal vermelho, de acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira, representam os processados e ultraprocessados. De cor amarela são os alimentos que devem ser escolhidos com mais atenção, por exemplo, alimentos industrializados. Já os representados pela cor verde, foram estimulados e explicados com clareza para as crianças, despertando o interesse pelos alimentos naturais e nutritivos como as verduras, legumes e frutas.

Levamos em uma cesta de vime vários alimentos encontrados na Feira Municipal do Agricultor, como tomate, beterraba, cenoura, laranja, bergamota, salame, rúcula, alface e pepinos, para exemplificar e deixar mais dinâmico e descontraída a explanação. Para a realização do suco natural utilizamos os alimentos que se encontravam na cesta de vime (laranja e beterraba) onde com a ajuda dos próprios alunos executamos a tarefa. Usamos um método de avaliação sensorial com a turma, por meio da tabela ilustrativa da ANVISA, onde os mesmos avaliaram de acordo com sua preferência (adorei, gostei, indiferente, não gostei, detestei).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos demonstraram que a educação alimentar e nutricional associada à promoção de saúde, desenvolvida no âmbito escolar promove um resultado gratificante sobre os conhecimentos alimentares, fazendo com que a comunidade escolar obtenha mais conhecimentos alimentares. Posteriormente à explanação, perguntamos se conheciam as frutas e verduras que continham na cesta, se tinham costume de comer diariamente. A turma tinha 12 alunos, sendo que 8 conheciam, 3 tinham dúvidas e 1 não conhecia. Explicamos os nutrientes contidos nos alimentos numa abordagem simples, reforçando que muitos deles fazem bem para a imunidade, saúde dos ossos, desenvolvimento cognitivo e para que eles possam ter muita energia nas atividades da escola, brincar, correr, ter uma vida saudável e feliz. Durante a conversa foi sugerido aos alunos que tenham mais contato com os alimentos, utilizando o método de cozinhar com a ajuda e o auxílio de seus pais na hora de preparar as refeições, para que assim criem vínculos e assim possam adquirir além dos conhecimentos, experiências e que tenham uma bela lembrança física e emocional da infância.

Após a degustação do suco, utilizamos a tabela de análise sensorial da ANVISA que contém caretas ilustrativas para analisarmos a atividade, onde seria mais fácil para os alunos entenderem de acordo com a idade dos mesmos. Obtiveram-se as seguintes opiniões: três (3) adoraram, seis (6) gostaram, dois (2) não gostaram e um (1) detestou. O resultado foi satisfatório e superou todas as expectativas.

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

Após esta atividade, pode-se perceber o quão importante é desenvolver ações sobre educação nutricional, para que as crianças tenham mais contato com comida de verdade, ou seja, com os alimentos fontes de vitaminas, minerais e demais nutrientes essenciais para cada etapa da vida. Os escolares, no período de permanência na escola, necessitam de cuidados referentes à sua alimentação, pois neste momento eles estão se desenvolvendo e crescendo e começam a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos; deste modo, a prática de atividades de educação nutricional com escolares é de suma importância, onde o bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender, deve ser sempre prioridade, além de contribuir para a manutenção de sua saúde e nutrição.

“A finalidade de concretizar o direito humano a alimentação e a nutrição adequada levam a redução de prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, as causas estão fundamentalmente ligadas às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares”. (DETRIGIACHI, BRAGA; 2011).

#### CONCLUSÃO

Por meio de nossa observação, pode-se concluir que as atividades desenvolvidas no âmbito escolar possibilitam a interação entre educandos e educadores, visando à aplicação do mesmo e também que a comunidade escolar esteja sempre bem informada e buscando sempre um bom aproveitamento dos conhecimentos obtidos para uma educação nutricional balanceada e de acordo com o ambiente escolar. Durante a transição da infância para a vida adulta, os adolescentes experimentam mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, com isto vimos a importância de começar desde cedo a adoção de novas práticas e comportamentos alimentares. A aplicação destas atividades de educação nutricional além de construir hábitos saudáveis age como um fator de prevenção de futuras doenças. Deve-se lembrar de que é fundamental que os estudantes convivam em um ambiente coerente, isto é, com hábitos alimentares saudáveis e de atividades físicas. A alimentação, principalmente na infância, é primordial e deve-se igualmente considerar o ambiente escolar para a promoção de práticas alimentares saudáveis.

#### PALAVRA-CHAVE

Educação Nutricional; Escolares; Práticas Alimentares; Alimentos Saudáveis; Infância.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

MARTINS, D; WALDER, B. S. M; RUBIATTI, A. M. M. Educação nutricional: Atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. Revista Simbio-Logias. São Carlos, v.3, n.4, p. 86-102, Junho/2010.

MANÇO, A. M; COSTA F. N. A. Educação nutricional: Caminhos possíveis. Revista Alimentação e Nutrição. Araraquara, v. 15, n. 2, p. 145-153, 2004.

DETREGIACHI; BRAGA, Cláudia Rucco Penteado; Tânia Moron Saes Projeto. Criança saudável, educação dez”: resultados com e sem intervenção do nutricionista, Rev. Nutr., Campinas, 24(1):51-59, jan./fev., 2011;

TRICHESA, GIUGLINIB ; Rozane Márcia, Elsa Regina Justo. Obesidade, Práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Departamento de Pediatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil; 2005;

TRICHES, Márcia Rozane; Obesidade e Práticas Alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares., Rev. Saúde Pública ; 2005;

POLLAN, Michel; COZINHAR Uma História Natural da Transformação; 2013.