

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

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA: MOMENTOS DE APRENDIZADO¹

Lane Karina Jülg², Pâmela Fantinel Ferreira³.

¹ Trabalho realizado na disciplina Estágio em Saúde Coletiva I.

² Aluna do curso de Nutrição. Departamento Ciências da Vida/Unijui. Email: lane.julg@gmail.com.

³ Docente do Curso de Nutrição. Departamento Ciências da Vida, UNIJUI. Doutoranda em Distúrbios da Comunicação Humana pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Email: pamelaferreira@yahoo.com.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 intervenção na promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser enfatizada durante a infância para que permaneçam ao longo da vida. Um estilo de vida saudável precisa ser introduzido de forma gradual e mantido na idade escolar, priorizando a formação de práticas alimentares adequadas mediante estratégias de educação nutricional (BERTIN, et al, 2010).

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, que deve ser iniciada na infância. Desta forma, o presente estudo busca relatar a experiência de duas atividades de educação nutricional desenvolvidas em uma escola de educação infantil, com o propósito de despertar o interesse e conscientizar as crianças da importância de uma alimentação saudável, principalmente nessa fase em que os hábitos alimentares são consolidados e necessitam de uma alimentação adequada para o crescimento e desenvolvimento de maneira saudável.

Metodologia

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência das atividades realizadas em uma escola de educação infantil 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.

Neste relato a acadêmica busca relatar a experiência das atividades de educação nutricional desenvolvidas com a turma da Pré-escola durante o Estágio em Saúde Coletiva I.

As atividades aqui relatadas buscaram despertar nos pré-escolares o interesse e a importância de uma alimentação saudável, do quanto esses hábitos são fundamentais para o adequado crescimento

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

e desenvolvimento dos mesmos. Para a elaboração das atividades foi criado um cronograma semanal juntamente com a professora orientadora.

Visando o conhecimento dos grupos da pirâmide alimentar, a importância de cada grupo para o crescimento e desenvolvimento do nosso corpo, realizou-se a atividade “Construção da Pirâmide Alimentar”. No primeiro momento as crianças tiveram contato com a pirâmide alimentar através de um banner com a imagem da mesma, e partir daí explicou-se a função e importância de cada alimento, o quão é importante termos uma dieta variada, um prato colorido, a necessidade de ingerir alimentos saudáveis, dar preferências às frutas, verduras e legumes, evitar o consumo diário de salgadinhos, bolachas recheadas e refrigerantes.

No segundo momento foram distribuídas imagens de alimentos que compunham a pirâmide alimentar para colorirem. Após a pintura foi solicitado que as crianças montassem a pirâmide alimentar, que foi desenhada em um papel pardo, com as respectivas divisões dos grupos.

A outra atividade consistiu na preparação de um sanduíche saudável, a partir da história contada do Livro Educativo Infantil “Sanduíche da Maricota” do Autor Avelino Guedes. Após a leitura do livro foram apresentados os seguintes ingredientes para a elaboração do sanduíche: pão integral, cenoura ralada, beterraba ralada, milho, requeijão, queijo, alface. Cada criança montou seu próprio lanche, visando conhecer os diferentes sabores e alimentos.

Resultados e Discussão

A construção da pirâmide alimentar propiciou aos pré-escolares descobertas de novos alimentos e despertou curiosidade em relação aos sabores. A maioria das figuras de alimentos distribuídas para colorirem era de conhecimento de todos, porém alguns não conseguiram identificá-los, necessitando a ajuda do professor e solicitando suas respectivas cores.

O sanduíche da Maricota serviu como estímulo para apreciarem novos sabores. O objetivo foi que enxergassem os ingredientes de uma maneira diferente, antes vistos apenas como salada e que agora poderiam utilizá-los como parte de um lanche. A preparação foi aceita por todos e a maioria das crianças provou todos os ingredientes.

A formação de hábitos alimentares é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas pelos pais nos primeiros anos de vida, os primeiros responsáveis por essa formação. No primeiro ano de vida de uma criança, o crescimento é significativo tornando a nutrição saudável indispensável, a partir dos dois anos é que a criança começa a formar seus hábitos alimentares, momento importantíssimo para o fortalecimento dos mesmos (MEDONÇA, 2009).

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. Considerando esses fatores, é necessário avaliar o consumo alimentar das crianças, pois nessa fase elas estão mais vulneráveis fisiologicamente aos agravos da desnutrição, a deficiência de micronutrientes, assim como pelo consumo excessivo de determinados alimentos promovendo a obesidade infantil (RIVERA; SOUZA; 2006).

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

O consumo alimentar merece destaque na infância e adolescência, pois tais etapas do ciclo vital caracterizam-se por diversas alterações de crescimento e composição corporal, deixando-as mais vulnerável fisiologicamente aos agravos da desnutrição e da deficiência nutricionais. Nessas fases os hábitos alimentares quando pouco saudáveis constituem fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas (RIVERA e SOUZA, 2006).

Conclusão

O planejamento e desenvolvimento de atividades de educação nutricional em sala de aula é um dos objetivos do Estágio em Saúde Coletiva I. As percepções iniciais indicam que atividades como estas podem ser produtivas, pois possibilitaram aos pré-escolares repensar seus hábitos alimentares, descobrir novos sabores, conhecer novos alimentos 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 a criança se insere, pois o adulto serve de modelo para ela. Atividades de educação nutricional são de grande valia, tanto para as crianças, quanto para seus cuidadores. Acreditamos que se deve promover primeiramente educação nutricional com as famílias, no contexto em que residem, assim serão muito mais efetivas as atividades proporcionadas às crianças.

Palavras-chave: educação alimentar; nutrição da criança; pré-escolar

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 em 15 de novembro de 2014.

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 em 15 de novembro de 2014.

COELHO, G.M.F. et al. Educação para promoção da saúde infantil: relato de experiência em um assentamento de reforma agrária, Vale do Rio Doce (MG). Revista Ciência & Saúde Coletiva, 10(3): 739-747, 2005. Disponível em <http://www.scielo.org/pdf/csc/v10n3/a30v10n3.pdf>. Acessado em 15 de novembro de 2014.

GUEDES, A. O sanduiche da Maricota. 2ª edição. São Paulo. Editora Moderna, 2004. 31 p.

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:

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

http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/RE_0773_0920_01.pdf. Acessado em 16 de novembro de 2014.

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 20 de novembro de 2014.

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 15 de novembro de 2014.

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: http://www.escs.edu.br/pesquisa/revista/2006Vol17_2art4consumoalimentar.pdf. Acessado em 25 de novembro de 2014.

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 25 de novembro de 2014.