



Educação Nutricional em Escola Municipal de Educação Infantil

Acadêmicas: Alessandra Faresin Rodrigues, Lucimara De Oliveira Ramos e Paula Manfredi

INTRODUÇÃO

Transição nutricional refere-se a modificação no perfil nutricional da população, caracterizada pela redução da prevalência de desnutrição e o aumento da prevalência da obesidade e mudanças no padrão alimentar (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003).

No Brasil o excesso de peso e obesidade pode ser observado em todas as regiões e em todos os grupos de renda a partir dos 5 anos de idade. Na população de 5 a 9 anos de idade, a região Sul está entre as regiões com maior prevalência de excesso de peso e obesidade (53%) perdendo apenas para a região Sudeste (60,3%) e Centro-Oeste (55,4%). Na população de 10 a 19 anos de idade, a região Sul lidera a prevalência de excesso de peso e obesidade (34,5%), seguida das regiões Sudeste (31,7%) e Centro-Oeste (29,4%) (IBGE, 2010).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi realizar atividades de educação alimentar e nutricional na Escola Municipal de Educação Infantil Cantinho Feliz do município de Passo Fundo.

DESENVOLVIMENTO

Metodologia

As ações de educação alimentar e nutricional foram oferecidas aos alunos matriculados na escola de educação infantil. Foram realizadas atividades práticas, lúdicas expressas de forma simples e de fácil entendimento. As atividades foram desenvolvidas em turmas separadas para o melhor entendimento e organização, sendo essas as turmas Pré I e II e Maternal I e II, da EMI Cantinho Feliz, onde totaliza 78 alunos de 3 a 6 anos de idade.

Foram conduzidas as seguintes atividades: orientações sobre alimentação; roda de conversa sobre os hábitos alimentares; valorização da higiene pessoal; apresentação da música “arroz e feijão”; classificação dos alimentos de acordo com o semáforo dos alimentos; histórias infantis como “A sexta da Dona Maricota”; elaboração do prato saudável com massinha de modelar; análise sensorial de frutas; adivinhação de alimentos da “caixa surpresa”, elaboração de uma pirâmide alimentar e realização de oficina culinária.

Resultados

Ao decorrer do convívio diretamente com as crianças, pode-se perceber o alto consumo de alimentos industrializados e baixo consumo de frutas e verduras. Esta percepção foi explícita em algumas falas como: “a minha mãe não compra fruta pra mim comer em casa” e “a gente toma refrigerante todos os dias”.

As crianças tiveram boa participação, interagiram nas atividades desenvolvidas e mostraram grande interesse em aprender coisas novas. Os resultados das atividades desenvolvidas ficam expostos na escola para que comunidade pudesse ter acesso. Assim, como os alunos expressam o conhecimento nos seus ambientes de convívio.

Discussão

Inserida no contexto familiar, a criança começa a formar e internalizar os padrões de comportamento alimentar, em termos de escolha e quantidade de alimentos, horário e ambiente das refeições. Trata-se de um processo que se inicia nesta fase e se estende por todas as demais fases do ciclo de vida (YOKOTA et al, 2010). Cada país requer uma atenção especial a algumas doenças que podem ser mais prevalentes, assim a criança desde cedo pode promover a saúde e prevenir o desenvolvimento das patologias relacionadas aos hábitos alimentares, mesmo que indiretamente, pelo fato das crianças serem bem pequenas (BISCEGLI et al, 2007).

O estado nutricional é consequência de vários fatores, de modo que é importante a influência exercida pelo meio ambiente. A vigilância nutricional constante faz-se necessária nos países em desenvolvimento, devido à alta prevalência de distúrbios como a desnutrição e, mais recentemente, a obesidade (BISCEGLI et al, 2007).

Assim, atividades lúdicas fazem com o que as crianças entendam e prestem atenção para a escolha adequada dos alimentos. Diante disso se pode perceber a importância da Educação Alimentar e Nutricional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, e a melhoria da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Educar no âmbito da alimentação e nutrição é a construção conjunta de processos permanentes e contínuos para aprimorar a produção, a distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura, além de priorizar a valorização de hábitos e tradições culturais de cada indivíduo e do seu grupo social de convívio.

REFERÊNCIAS

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro. 2010. 130 p.

FAVERO, Altair Alberto, et al: Apresentação de Trabalhos Científicos. Passo Fundo. 2014.

SÁ LEAL Vanessa, et al.: Fatores associados ao declínio do déficit estatural em crianças e adolescentes em Pernambuco. Rev. Saúde Pública 2012.

NASCIMENTO Viviane Gabriela, et al.: Risco de sobrepeso e excesso de peso em crianças de pré-escolas privadas e filantrópicas.

MALAQUIAS Batista Filho, et al.: A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003.