

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA COM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

AUTOR PRINCIPAL: Tainá Kipper

CO-AUTORES: Jamile Zanin, Marília de Góis, Ana Luisa Sant'anna Alves, Valéria Hartmann

ORIENTADOR: Nair Luft

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

O conhecimento da nutrição é uma construção científica que os nutricionistas, que trabalham com educação nutricional, têm criado para representar um processo cognitivo do indivíduo, em relação ao alimento e a nutrição (Vargas e Lobato, 2007). Hábitos alimentares são adquiridos desde a gestação e se desenvolvem com as escolhas de cada indivíduo, envolvendo fatores sócio-econômicos e culturais.

A atuação de acadêmicos do Curso de Nutrição no projeto Promovendo Saúde e Qualidade de vida, na Escola Eloy Pinheiro Machado, tem como objetivo a realização de ações educativas em alimentação e nutrição. Desta forma, proporciona aos alunos informações adequadas e consistentes sobre alimentos, alimentação e prevenção de problemas nutricionais. Na escola foram realizados trabalhos práticos e teóricos com turmas do primeiro ao nono ano com o objetivo de incentivar uma melhora em suas escolhas alimentares, não apenas na escola, mas que também alcance suas famílias.

DESENVOLVIMENTO:

No decorrer do mês de abril de 2016 os trabalhos se iniciaram com o reconhecimento do local e também dos alunos à serem trabalhados. Diante à esse passo, iniciou-se o contato com os alunos no âmbito do saber nutricional através da apresentação da pirâmide alimentar e seus grupos pertencentes, vídeos – documentário – a exemplo de Fed up, o qual mostra a realidade de crianças e adolescentes com obesidade, quais as maiores dificuldades e desafios enfrentados, perante a redução do peso em excesso.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

3 a 7 DE OUTUBRO
2016

Mediante a apresentação destes, foi perceptível a aceitação de mudanças de hábitos pela grande maioria dos estudantes.

Também foi realizada uma aula prática na cozinha da própria escola, onde uma receita foi apresentada aos alunos do 7º ano. A receita abordada foi de cookies integrais e suco natural de laranja, onde a participação da turma foi de excelência para a tarefa. Durante a degustação dos cookies houveram algumas recusas devido aos ingredientes, mas a grande parte que provou, incluindo professores, demonstrou boa aceitação da receita. A mesma era prática e leve, que em bom armazenamento pode ser consumido em até 5 dias. Também é considerada uma boa opção de lanche para o dia-a-dia de todos.

Os dez passos para uma alimentação saudável, recomendados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, edição de 2014, foi abordado à algumas turmas durante o semestre, onde os passos foram apresentados e discutidos, com sugestões e propostas para inserí-los na prática da alimentação diariamente com maestria. Após diversos trabalhos realizados no semestre, foi possível observar uma maior conscientização dos alunos sobre a importância da alimentação para sua saúde, através de conversas e atividades práticas onde eles puderam expressar os conhecimentos adquiridos.

Dessa forma, cresce a importância dos campos da informação e da comunicação, nos quais se enfatizam as estratégias de produção, circulação e controle das informações referentes à alimentação e nutrição, em detrimento das estratégias da educação alimentar e nutricional (Santos, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante ao exposto, foi possível perceber a importância dos benefícios para a sociedade brasileira à implementação obrigatória da educação nutricional no ensino fundamental, pois é nesse momento da vida da criança e do adolescente que se adquirem os hábitos alimentares. Desta forma, os alunos poderão crescer com uma percepção da importância da alimentação saudável para sua saúde, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE: Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília-DF, 2014.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de praticas alimentares saudáveis. Rev. Nutr. vol.18 no.5 Campinas Sept./Oct. 2005.

VARGAS, Vagner de Souza; LOBATO, Rubens Cúrio. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamenta. Vita et Sanitas, Trindade, v. 1, n. 1, p. 24-33, 2007.

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

III SEMANA DO CONHECIMENTO

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS:

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.