

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO  
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

## Promoção de práticas alimentares saudáveis no CEJUME

**AUTOR PRINCIPAL:** Dominique Passarin de Oliveira.

**CO-AUTORES:** Andressa Oliveira de Mello; Ana Luisa Sant'Anna Alves; Nair Luft; Graziela De Carli.

**ORIENTADOR:** Valéria Hartmann.

**UNIVERSIDADE:**

### INTRODUÇÃO:

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada uma estratégia recomendada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerado um instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis. Compreende-se que a formação dos hábitos é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e têm sua formação iniciada na infância (RAMOS, 2013). O ambiente escolar, por abordar um público jovem e ser um local de ensino para formação de comportamentos saudáveis é um excelente local para práticas de educação alimentar e nutricional (KOPS, 2013).

Considerando a importância da alimentação não somente como um ato de satisfação, mas de uma necessidade básica do ser humano, objetivou-se conhecer a rotina alimentar de crianças e adolescentes frequentadoras do Centro Juvenil Mericiano de Passo Fundo (CEJUME), e realizar atividades contemplando escolhas, preferências, formas de preparação e consumo dos alimentos através de uma educação nutricional.

### DESENVOLVIMENTO:

As ações realizadas fazem parte do Programa Comunidades Sustentáveis, projeto Boas práticas e meio ambiente Saudável, que tem como objetivo sensibilizar as comunidades para a adoção de práticas sustentáveis e hábitos saudáveis. Durante o primeiro semestre de 2017 foram realizadas atividades de educação nutricional com crianças e adolescentes na entidade Centro Juvenil Mericiano (CEJUME), na cidade de Passo Fundo, com encontros semanais, pela parte da manhã e com atendimento de aproximadamente 10 crianças por encontro. Através de dinâmicas, conversas e observações, foi verificada a realidade alimentar das mesmas. Nos primeiros encontros foram trabalhados diversos materiais sobre frutas que, após, foram utilizados para a

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO  
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



confeção de um livro. Durante as atividades os jovens tiveram a oportunidade de comentar sobre as frutas que mais gostavam e consumiam em seu cotidiano.

Entre as atividades realizou-se análise sensorial, de grande importância, pois dessa forma puderam fazer a identificação dos alimentos através dos sentidos: tato, olfato e paladar. Nesta atividade foi perceptível a empolgação para a realização do trabalho, dessa forma pode-se verificar a surpresa de cada uma ao provar as frutas. Também foi discutido e construído o pratinho saudável, onde foi explicada a importância de incluir diferentes grupos alimentares e com diversas cores a fim de se obter uma melhor qualidade da refeição. Em alguns encontros foram realizadas oficinas culinárias com as seguintes preparações: bolo de frutas frescas; cachorro-quente de frango; suco de laranja natural.

No decorrer das atividades pode-se perceber alguns hábitos alimentares inadequados, como o elevado consumo de alimentos ultra processados, e um baixo consumo de alimentos in natura. Segundo Kops et al. (2013) sabe-se que, quanto mais precoce for adotado um estilo de vida saudável, menor será o risco de doenças crônicas não transmissíveis no futuro. Desta forma as atividades realizadas tiveram o intuito de conhecer mais da rotina alimentar das crianças, o que pode ser considerado um fato social. Também é partilhado entre as participantes seus hábitos e costumes e discutidos com objetivo de introduzi-los em uma alimentação saudável, houve trocas de experiências entre as bolsistas e o grupo, possibilitando o reconhecimento, a compreensão e o desenvolvimento de seus hábitos e comportamentos alimentares de forma responsável, desenvolvendo assim, o senso crítico e a autonomia em suas práticas de saúde. As alunas mostraram-se muito participativas e abertas à proposta e conteúdos trabalhados, o que ficou cada vez mais claro pela motivação com que desempenharam as atividades. Porém, percebeu-se que, infelizmente, os bons hábitos alimentares ainda não são rotina na vida das alunas, o que evidencia a resistência apresentada pelas mesmas. Dessa forma, Kops (2013) contribui dizendo que conhecer o que se come não fará a mudança, este é somente o primeiro impulso para quem quer fazer diferente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

As atividades realizadas foram de extrema importância para as crianças, já que puderam conhecer a base de uma alimentação adequada e saudável, suas formas de preparação e consumo dos alimentos através de uma educação nutricional. Assim como para as acadêmicas, pois cada tema trabalhado exigiu um estudo maior, agregando assim uma bagagem de conhecimento além de vivência de realidades diferentes.

## REFERÊNCIAS:

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO  
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



RAMOS F. P.; SANTOS L.A.S.; REIS. A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cadernos de Saúde Pública. V. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.

KOPS, N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, mai./ago. 2013.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):**

**ANEXOS:**

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