

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

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DA FUNDAÇÃO LUCAS ARAÚJO

AUTOR PRINCIPAL: Larissa Gallas da Rosa

CO-AUTORES: Nair Luft, Valéria Hartmann, Ana Luísa Sant' Anna Alves

ORIENTADOR: Nair Luft

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

Os hábitos alimentares são construídos desde a infância, influenciados por fatores fisiológicos e ambientais, destacando-se o comportamento alimentar dos pais e a alimentação em grupo (VALLES E EUCLYDES, 2007). A escola é um ambiente propício ao desenvolvimento de intervenções em Educação Alimentar e Nutricional, e estudos que medem o impacto desses projetos na formação dos escolares apontam a necessidade de se buscar metodologias inovadoras em educação em saúde, que deem conta da subjetividade da aprendizagem e considerem os fatores individuais (RAMOS E SANTOS, 2013). O projeto Boas Práticas e Meio Ambiente desenvolvido na Fundação Lucas Araújo com pré-escolares e adolescentes do Lar da Menina, visa estimular e formar multiplicadores da alimentação e hábitos saudáveis, ao mesmo tempo em que desafia os estudantes extensionistas a pensar e aplicar o exercício da educação em saúde, área em que há grande defasagem entre teoria e prática (GAZZINELLI, 2005).

DESENVOLVIMENTO:

Na educação infantil, foram realizadas atividades com duas turmas de 15 alunos na faixa de 5 à 6 anos, uma vez por semana, após reconhecimento dos aspectos a serem melhorados na alimentação das crianças. Verificou-se que no almoço, oferecido pela instituição, a maioria dos alunos não comiam saladas, e alguns comiam apenas arroz. As ações desenvolvidas, então, buscaram envolver as crianças e reforçar a importância de ter uma alimentação mais variada e saudável para o bom desenvolvimento e crescimento do corpo, utilizando o desenho e a pintura no reconhecimento de alimentos in natura e na criação de refeições saudáveis, material lúdico sobre o processo de digestão e explicação sobre a diferença de comer pratos ricos ou pobres em nutrientes, colagem de painel com figuras de alimentos a serem consumidas diariamente/às vezes/à evitar, contação de histórias da coleção Frutolândia sobre os

IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



benefícios das frutas, jogos envolvendo o tato, olfato e memória, entre outras atividades. O desafio com as crianças é despertar o interesse para que elas queiram experimentar novos alimentos, especialmente verduras e legumes, e os incorporem na alimentação.

As alunas de uma turma de culinária do Lar da Menina também foram acompanhadas semanalmente. Essas costumavam realizar oficinas com o objetivo de aprender a cozinhar, e na maioria das vezes eram feitos bolos doces e outras sobremesas por serem fáceis e agradáveis. Para contribuir com o processo de educação nutricional, foram realizadas receitas mais saudáveis, utilizando principalmente os vegetais cultivados na Fundação, envolvendo as alunas e a professora. Observou-se certa resistência de algumas alunas em provar as preparações, por “não gostarem” de hortaliças e temperos naturais, mas ao longo das semanas observou-se o progresso das meninas na própria reeducação alimentar: tornaram-se mais abertas a provar alimentos novos e a maioria diminuiu o uso de açúcar no suco natural e o consumo de doces no geral. Durante as aulas, foram abordados tópicos como rotulagem de alimentos industrializados com excesso de sódio/açúcar/gorduras. As ações resultaram em maior conscientização das mesmas em relação à mudança de hábitos no consumo alimentar.

As atividades lúdicas com a educação infantil e as voltadas à culinária com as adolescentes obtiveram bons resultados, mas afinal, o principal em educação nutricional é o trabalho contínuo, permanente e dinâmico, que acompanhe os interesses da população atendida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

As ações realizadas oportunizam a formação do conhecimento, de todos os envolvidos, instigando a criatividade para resolver situações e desenvolver práticas de educação nutricional conforme a necessidade da comunidade. Além disso, é uma vivência muito enriquecedora durante a vida acadêmica, pois nos insere no real ambiente de trabalho proporcionando um diferencial na formação e atuação profissional futura.

REFERÊNCIAS:

GAZZINELLI, M. F.; GAZZINELLI, A.; REIS, D. C. Educação em saúde: conhecimentos, representações sociais e experiências da doença. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(1):200-206, jan-fev, 2005.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013.

VALLES, J. .M. N.; EUCLYDES, M. P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos 10 anos. *Revista*

IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



APS, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007. Disponível em:
<<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>.

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.