

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL BOM PASTOR EM PELOTAS, RS.

NEVES, Ana Claudia Beal das¹

ALVES, Célia Renata¹

LINDEMANN, Ivana Loraine²

¹Acadêmica da Faculdade de Nutrição da UFPel

²Docente da Faculdade de Nutrição da UFPel

INTRODUÇÃO

A promoção de hábitos de vida saudável é essencial para a prevenção e controle de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's), dentre as quais estão incluídas Doenças Cardiovasculares, Diabetes *Mellitus* e Obesidade, que representam hoje no cenário mundial, 59% dos óbitos anuais e 45,9% do total de doenças (OPAS, 2003).

O maior influenciador do aumento desses índices é a mudança no estilo de vida da população, que cada vez está mais sedentária e à procura de uma alimentação rápida, a qual apresenta, em geral, grande densidade energética, com altos teores de açúcar e gorduras, e/ou excessivamente rica em sódio (BERNARDON, et. al., 2009).

Assim, observa-se a necessidade de informar a população da importância de manter uma vida saudável, promovendo a redução das doenças relacionadas aos hábitos alimentares inadequados. Uma estratégia fundamental na promoção da vida saudável é a educação nutricional, que deve ser direcionada para toda a população. Neste contexto, um grupo importante para se promover educação nutricional é encontrado no ambiente escolar (BRASIL, 2003; YOKOTA et. al., 2010).

As crianças estão na fase de crescimento e desenvolvimento, e para que isso ocorra de forma saudável, necessitam de uma alimentação equilibrada. Além disso, é na infância que o indivíduo começa a formar seus padrões de comportamento, principalmente alimentar. O costume de horários de refeições, tipo e quantidade de alimentos, qualidade higiênico-sanitária na preparação das refeições, entre outras práticas fazem parte dessa formação (MENEZES et. al., 2007; BRASIL, 2003).

Para obter sucesso e fazer um trabalho bem abrangente nessa educação em saúde, deve haver profissionais nutricionistas integrando-se com pais, educadores, coordenadores, colaboradores e também com os responsáveis pela alimentação escolar e pelas cantinas (YOKOTA et. al., 2010).

Na escola encontra-se um espaço privilegiado, pois ela garante maior repercussão das atividades educacionais. É nela que há maior aprendizado, tanto de ensino acadêmico, quanto com relação à integração dos alunos com a família, a escola e a comunidade, podendo favorecer uma melhor formação das crianças e adolescentes. Acrescentando que órgãos internacionais vêm seguramente incentivando estas práticas de promoção de saúde no ambiente escolar, para que

as crianças maiores de cinco anos, que são excluídas das prioridades estratégicas das políticas de saúde, também sejam vistas, pois continuam sendo suscetíveis biológica, nutricional e socialmente (YOKOTA et. al., 2010; BIZZO et. al., 2005).

Assim, a atividade desenvolvida teve o objetivo de elaborar e aplicar uma estratégia de educação nutricional com as crianças com idade superior a cinco anos na Escola de Educação Infantil Bom Pastor, no município de Pelotas/RS.

METODOLOGIA

Foi desenvolvido um Programa de Educação Nutricional com alunos pré-escolares, com idade entre cinco e seis anos, matriculados regularmente na turma Pré-B da Escola de Educação Infantil Bom Pastor, a qual é mantida pela ONG Associação Beneficente Luterana de Pelotas (ABELUPE), localizada no bairro Santos Dumont, na cidade de Pelotas/RS. A atividade foi realizada com uma turma de 20 alunos no dia 11 de agosto de 2010, no período matutino.

O material utilizado foi um álbum seriado, elaborado pelos autores do trabalho, que contava a estória da 'Tomatinho Vermelho Na Floresta Das Guloseimas', baseada na estória clássica de *Chapeuzinho vermelho* (LIMA et al., 2009).

Durante a estória, as crianças auxiliaram a compor a cesta saudável da 'Tomatinho Vermelho' com os alimentos para uma alimentação saudável, confeccionados com papel, baseado na Pirâmide Alimentar Adaptada (PHILIPPI, et al. 1999).

Contada a estória, foram passadas orientações sobre a importância de uma alimentação saudável e de fazer a higienização dos alimentos antes do consumo. Por fim, cada criança recebeu uma maçã para higienizar e consumir. Todos realizaram a tarefa com satisfação.

A realização da atividade foi consentida pelo diretor atual da escola e teve a participação da professora da turma.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Das 20 crianças matriculadas na turma Pré-B, 13 estavam presentes e participaram da atividade, sendo 05 do sexo feminino e 08 do sexo masculino, todos apresentando entre cinco e seis anos de idade. A atividade teve início com uma conversa sobre a função do nutricionista e a sua importância nos cuidados da saúde, enfatizando a relação da alimentação equilibrada com a prevenção da obesidade e as doenças associadas. É importante enfatizar esses aspectos em atividades de educação nutricional porque o consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade, não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e à qualidade da dieta, o que inclui a diminuição do consumo de alimentos saudáveis e aumento de alimentos de alto valor calórico, ricos em gordura e açúcar (TRICHES E GIUGLIANI, 2005).

Durante a apresentação da estória, as crianças demonstraram muito interesse e curiosidade, bem como emoções de espanto, alegria e animação. Quando surgiu o *Lobo mau* com uma alimentação inadequada, os alunos expuseram opiniões, sugestões e até fizeram críticas sobre seus próprios hábitos. Do mesmo modo concordaram com as práticas saudáveis da *Tomatinho*

Vermelho e, com muita criatividade, montaram uma cesta repleta de frutas e verduras, adicionando também outros grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar Adaptada, como cereais, leguminosas, carne, leite e derivados, com o auxílio dos autores da atividade (PHILIPPI, et al. 1999).

O trabalho foi direcionado aos escolares visando à educação nutricional para a fase da infância, possibilitando uma formação de hábitos alimentares saudáveis, evitando distúrbios alimentares e complicações na vida adulta (CARVALHO et al, 2001). Foi utilizada a estória, pois o uso da arte desencadeando emoção pode contribuir na formação de pensamento crítico e na busca por uma vida de melhor qualidade (BOOG et al, 2003).

É possível afirmar que houve uma satisfatória interação com as crianças, havendo uma melhora nos conhecimentos nutricionais, influenciando nas suas atitudes e comportamento alimentar e, talvez, também nos hábitos alimentares da família, resultados estes que pesquisas têm demonstrado após a utilização da educação nutricional (TRICHES E GIUGLIANI, 2005).

CONCLUSÕES

Embora tenha sido uma atividade pontual, acredita-se ter alcançado o objetivo de fazer educação nutricional com as crianças de uma forma lúdica e com interação das mesmas, levando em consideração a importância de trabalhar com essa faixa etária, promovendo a formação de bons hábitos alimentares.

Sabendo a importância da promoção de hábitos alimentares saudáveis e que a educação nutricional é uma estratégia efetiva na transmissão de conhecimentos nutricionais, deve-se incentivar a sua prática com crianças, expandindo também para todos os envolvidos na formação das mesmas.

REFERÊNCIAS

BERNARDON, R. et al. Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 3, p. 389-398, 2009.

BIZZO M. L. G.; LEDER L. Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.18, n.5, p. 661-667, 2005.

BOOG, M. C. F. et al. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: “comer... o fruto ou o produto?”. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, p. 281-293, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

LIMA, D. B. et al. Crescendo com saúde e nutrição: aplicação do lúdico na educação nutricional. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 8, n. 2, p. 59-67, 2009.

MENEZES, R. C. E.; OSÓRIO, M. M. Consumo energético-protéico e estado nutricional de crianças menores de cinco anos, no estado de Pernambuco, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 4, p. 337-347, 2007.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade**: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Organização Pan-Americana de Saúde, Brasília, 2003.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 12, n. 1. p 65-80, 1999.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-547, 2005.

YOKOTA, R. T. C. et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.