

ENSINANDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MICHELE ROHDE KROLOW¹; KELLY PIRES DO AMARAL²; JULIANA FLORES FIGUEIREDO MENDES³; RUTH GABATZ⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – michele-mrk@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – quelliamaral@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – mjuuliana@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – r.gabatz@yahoo.com.br

1. APRESENTAÇÃO

O projeto “Aprender e Ensinar Saúde Brincando” do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) tem como princípio levar a oportunidade de aprendizado para crianças, através de atividades lúdicas de educação em saúde, realizadas quinzenalmente, aproximadamente durante uma hora, em uma escola estadual e em dois hospitais localizados no município de Pelotas, Rio Grande do Sul.

O processo saúde-doença possui inúmeros fatores capazes de influenciar na saúde dos indivíduos e as práticas de educação em saúde visam promover a saúde, por meio de ações que proporcionam experiências capazes de ampliar os conhecimentos (SOUZA et al. 2010).

O tema aqui apresentado é a Alimentação Saudável, para qual realizou-se duas atividades educativas visando ensinar as crianças sobre o que é saudável de comer e o que causa malefícios a sua saúde. Realizar estratégias educativas pautadas nos diversos saberes, visando a melhora na qualidade de vida da população é papel de todos os profissionais de saúde.

As crianças em idade pré-escolar, muitas vezes, possuem hábitos alimentares insatisfatórios que podem acarretar em doenças como: carências nutricionais, anemia e desnutrição, frequentes nessa faixa etária (SALDIVA; SILVA; SALDIVA, 2010). Através de hábitos alimentares inadequados além do sobrepeso e da obesidade, ocorre a antecipação de doenças da fase adulta, tais como: hipertensão, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, osteoporose e câncer.

O consumo de refrigerantes e açúcar vem crescendo entre as crianças, enquanto o de frutas, verduras e legumes vem diminuindo significativamente, através disso pode-se perceber a importância de trabalhar essa temática com as crianças (BARBOSA et al. 2005).

Em vista disso, o principal objetivo desse trabalho é apresentar as atividades realizadas com as crianças sobre os benefícios e os prejuízos causados pela alimentação em sua saúde, e a maneira de evitar doenças por meio de cuidados básicos na alimentação.

2. DESENVOLVIMENTO

A atividade foi realizada na unidade de internação pediátrica de um hospital de médio porte do município, na sala de recreação infantil, em outubro de 2016. Essa foi elaborada e aplicada por cinco acadêmicas de Enfermagem, do quarto e sexto semestres de Enfermagem da UFPel, voluntárias do referido projeto.

Estavam presentes no dia da atividade três crianças entre 2 e 8 anos de idade, todas do sexo feminino, internadas na ala pediátrica do hospital.

Foram utilizados para a atividade: uma folha de E.V.A, na qual havia dois rostos desenhados, um feliz e um triste e no centro a pirâmide dos alimentos. Separadamente e avulso, haviam 20 alimentos, entre eles saudáveis e não saudáveis. Cada alimento foi pego, um por vez, questionando-se as crianças se elas o consideravam saudável ou não. Quando a resposta era correta os acadêmicos ressaltavam a importância dessa, parabenizando a criança pelo reconhecimento. Se a resposta fosse incorreta as crianças eram questionadas sobre a informação, explicando a elas, por meio da utilização da pirâmide dos alimentos a localização do alimento, bem como explicitando os malefícios que aqueles alimentos traziam à saúde.

Durante a atividade quando a criança dizia que comia, frequentemente, algum alimento que fosse prejudicial à saúde, os acadêmicos explicavam as desvantagens daquele produto e diziam que não era necessário parar de comê-lo, apenas consumir em menor frequência.

Em um segundo momento foi realizado um jogo da memória, o qual já havia sido preparado anteriormente, contendo apenas frutas. As crianças jogavam e ao formarem os pares, eram questionadas se comiam aquele alimento, explicando-se a importância de acrescentá-lo na dieta.

Tendo em vista a complementação da nutrição das crianças, conforme Philippi; Cruz; Colucci (2003), algumas recomendações são necessárias, por exemplo: escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide, dar preferência as frutas, verduras e legumes, controlar a ingestão de açúcar e sódio, consumir alimentos com baixo teor de gordura e evitar frituras. Foram essas algumas das indicações fornecidas pelos acadêmicos para as crianças, durante a prática da atividade.

3. RESULTADOS

As atividades desenvolvidas favoreceram significativamente no aprendizado das crianças, além disso proporcionaram um momento de distração para diverti-las, visto que, encontravam-se fragilizadas pela hospitalização. As crianças mostraram interesse na atividade e pareceram gostar do que estava sendo proposto. Foi uma experiência bem positiva e acrescentou conhecimentos inclusive para as acadêmicas, visto que foi necessário revisar a pirâmide alimentar e os benefícios de cada alimento no organismo das crianças.

A atividade também proporcionou a oportunidade de perceber como a alimentação de algumas crianças é inadequada, pois alguns alimentos reconhecidamente prejudiciais, eram considerados pelas crianças como saudáveis.

Com o jogo da memória também foi possível conversar sobre as vitaminas das frutas apresentadas e ao final do jogo as crianças ficavam felizes com os pontos que faziam e com a quantidade de frutas que passaram a conhecer, além de descobrirem a importância de incluir as mesmas na alimentação, deixando-as curiosas para prová-las.

No final das atividades as crianças puderam perceber quais alimentos elas estavam consumindo de maneira inadequada e quais que deveriam consumir em maior frequência, melhorando a qualidade de sua alimentação.

4. AVALIAÇÃO

Atualmente as crianças estão, cada vez, se distanciando do que é considerado como uma alimentação saudável, isso se deve a correria do cotidiano, em que lanches se tornam mais práticos e também a falta de conhecimento e envolvimento dos pais e cuidadores no preparo dos alimentos. Portanto, por meio da realização da atividade foi possível perceber que o número de crianças que se alimentam de forma inadequada cresce cada vez mais. Assim, é necessária uma atenção especial por parte dos profissionais de saúde para as questões relacionadas a alimentação infantil, afim de garantir que as crianças não se tornem adultos obesos, com problemas cardíacos e vasculares.

Não é possível afirmar com certeza que as crianças seguirão as recomendações, mas mesmo assim, destaca-se a importância da realização de atividades de educação em saúde como a descrita. Espera-se que a atividade possa ter ajudado no aprendizado e que assim, por menor que seja a influência que passada, seja possível reduzir as chances dessas crianças crescerem com comorbidades relacionadas a alimentação inadequada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio; CROCCIA, Carolina; CARVALHO, Carolina Guimarães do Nascimento; FRANCO, Viviane Carvalho; COSTA Rosana Salles; SOARES, Eliane Abreu. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. **Rev. nutr**, v. 18, n. 5, p. 633-641, 2005.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; COLUCCI, Ana Carolina Almada. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Rev. nutr**, v. 16, n. 1, p. 5-19, 2003.

SALDIVA, Silvia Regina Dias Médici, SILVA, Luiz Fernando Ferraz, SALDIVA, Paulo Hilário Nascimento. Avaliação antropométrica e consumo alimentar em crianças menores de cinco anos residentes em um município da região do semiárido nordestino com cobertura parcial do programa bolsa família. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 2, p. 221-229, 2010.

SOUSA, Leilane Barbosa de, TORRES, Cibele Almeida, PINHEIRO, Patrícia Neyva da Costa, PINHEIRO, Ana Karina Bezerra. Práticas de educação em saúde no Brasil: a atuação da enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, v. 18, n. 1, p. 55-60, 2010.