

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

MILENA DA SILVA LANGHANZ<sup>1</sup>; LORENA ALMEIDA GILL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – milena.langhanz@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – lorenaalmeidagill@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

A prevalência de obesidade em crianças e adolescentes tem aumentado em diversos países do mundo, inclusive no Brasil, o que está fortemente relacionado a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, como o fácil acesso e o baixo custo de alimentos ultra processados ricos em gorduras e açúcares (COELHO et al, 2012) (CARVALHO et al, 2014). As crianças e adolescentes devem ser orientados para uma boa alimentação, a fim de promover a saúde e evitar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Os bons hábitos alimentares, nessa fase da vida, garantem um crescimento saudável e a manutenção desse consumo adequado de alimentos ao longo da vida, reduz, significativamente, as chances de desenvolvimento de DCNT na fase adulta (BERNART et al, 2011).

No Brasil, o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é uma instituição pública do Ministério da Cidadania, que atende as famílias em vulnerabilidade social, sendo ofertados serviços de cuidado e atenção. O público alvo são famílias e indivíduos em situação grave de desproteção, pessoas com deficiência, idosos, crianças retiradas do trabalho infantil, pessoas inseridas no Cadastro Único, beneficiários do Programa Bolsa Família e do Benefício de Prestação Continuada (BPC), entre outros. Na cidade de Pelotas/RS há cinco CRAS localizados no Fragata, Centro, Areal, São Gonçalo (Bairro Navegantes) e Três Vendas. O objetivo desse projeto, realizado no CRAS, foi promover a saúde e a qualidade de vida, através da educação alimentar e nutricional, visando à alimentação saudável e equilibrada.

### 2. METODOLOGIA

O projeto de educação nutricional foi realizado em cinco encontros, no período de maio e junho de 2019, no CRAS Fragata/Pelotas, com 15 crianças e adolescentes. Cada encontro abordou uma temática diferente sobre a alimentação saudável de acordo com o Guia alimentar da População Brasileira.

**Atividade 1: Conhecendo os alimentos favoritos:** Os alunos deveriam desenhar ou escrever em papel sulfite os alimentos favoritos e os alimentos que menos gostam e que evitam comer. Após a atividade cada um foi convidado a falar sobre os alimentos que escreveu ou desenhou.

**Atividade 2: Conhecendo os alimentos.** Através de uma apresentação em *slides* interativa foi abordado os principais alimentos e seus respectivos grupos alimentares (frutas, verduras, cereais, leguminosas, carnes, leites e derivados) e alimentos industrializados (doces, salgadinhos, etc.). Após a apresentação, foram distribuídas diversas figuras de alimentos e eles deveriam elaborar um cartaz com os alimentos saudáveis e não saudáveis de acordo com os conhecimentos

obtidos. A partir das escolhas, foi feita uma breve abordagem sobre a classificação dos alimentos e os problemas de saúde que os alimentos industrializados podem ocasionar.

**Atividade 3: Aprendendo com os vegetais:** Através de uma sequência de desenhos em folhas de ofício, foram abordados os principais alimentos que compõem os grupos dos vegetais, sua origem e suas contribuições nutricionais. Para fixar, foram apresentados desenhos de vegetais e os alunos deveriam comentar sobre as características e benefícios dos alimentos.

**Atividade 4: Conhecendo as frutas, carnes e laticínios e suas origens:** Através da atividade “brincar de supermercado” os alunos deveriam escolher, entre diversas figuras de alimentos, quais os alimentos eles comprariam e comeriam. Usando os alimentos escolhidos por eles, foi comentado sobre carnes, laticínios e frutas focando nos benefícios nutricionais e enfatizando os malefícios do consumo excessivo de gordura de origem animal. Para fixar, foi feita uma brincadeira utilizando uma caixa de papelão com algumas frutas *in natura*, os alunos, com os olhos vendados, deveriam tocar as frutas e adivinhar qual é.

**Atividade 5: Montando meu pratinho saudável:** Com o auxílio dos alunos, foi feito um cartaz com os alimentos que devem compor o prato do almoço. Também foi comentado sobre a importância do consumo de água e a quantidade necessária. Avaliação: Com os alunos em círculo, foi colocada uma música e cada um deveria passar um cestinho com papéis para o colega, quando a música parasse, quem ficou com o cestinho deveria pegar um papel, ler e responder a questão.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

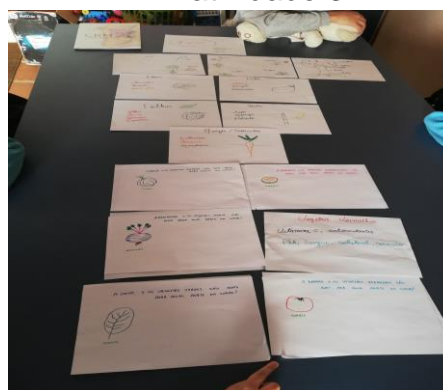
Os resultados foram observados ao decorrer dos encontros através da participação dos alunos nas atividades e da elaboração de cartazes. Todos os alunos tiveram a oportunidade de sanarem as dúvidas no decorrer das apresentações.

Figura 1. Cartaz elaborado pelos alunos na atividade 2.



Fonte: O autor

Figura 2. Desenhos utilizados na atividade 3.



Fonte: O autor

Na avaliação final, foi observado o conhecimento das crianças e adolescentes sobre alimentação saudável, pois todos respondiam os questionamentos de forma correta, demonstrando conhecimento sobre os temas abordados.

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que as atividades de educação nutricional têm grande efeito, pois ao final da atividade, todas as crianças e adolescentes demonstraram conhecimento sobre a alimentação saudável e seus benefícios, citando os alimentos que compõem uma refeição adequada. Também apresentaram domínio sobre os alimentos industrializados que devem ser evitados. Tais questões podem fazer com que, com o tempo, busquem novas formas de se alimentar e de se relacionarem com o meio ambiente. Para isso necessitam que o processo da educação se constitua como uma construção contínua.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Centro de Referência de Assistência Social – Cras**. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. Online. Disponível em: <<http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>> acesso em: 30 abr. 2019

BERNART, A. ZANARDO, V. P. S.. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Vivências**. v.7, n.13, p.71-79, 2011

CARVALHO, C. A., FONSÊCA, P. C. A.. PRIORE, S. E. FRANCESCHINI, S. C. C. NOVAES. J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática **Revista de Paulista de pediatria**. 33(2), p. 211-221, 2015

COELHO, L. G., CÂNDIDO A.P.C., MACHADO-COELHO, G. L. L., FREITAS, S. N. Association between nutritional status, food habits And physical activity level in schoolchildren. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, vol.88, no.5, p.406-412, 2012