

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

AMANDA BARTH GOMES¹; RAPHAELA FARIAS FERREIRA²; VITÓRIA RIBEIRO SCHIAVON²; DEISE CARDOSO SOARES³; DIANA CECAGNO³

¹Ufpel – barthamanda98@gmail.com

²Ufpel – raphafferreira@gmail.com; vitoria_ribeiro_schiavon@hotmail.com

³Ufpel – soaresdeisi@gmail.com; cecagnod@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável tem importância ímpar na vida do ser humano, principalmente na fase da infância que é um período de crescimento e desenvolvimento da criança, sendo necessário o uso de determinados alimentos que ajudem nesse processo. De acordo com a Política Nacional da Alimentação e Nutrição é necessário se ter uma alimentação saudável e um entendimento sobre nutrição, pois são pilares para a promoção e proteção da saúde, a fim de promover uma qualidade de vida e um bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2013).

Segundo Camozzi (2015) as atividades educativas de promoção à saúde com foco na promoção da alimentação saudável (PAS) têm a finalidade de proporcionar para o estudante a ideia de que deve-se cuidar da saúde. O enfermeiro, como educador, pode utilizar-se de estratégias para colaborar com a escola, oportunizando espaços discussão e reflexão acerca do tema junto as crianças e atores envolvidos.

O projeto do governo acerca do Programa Saúde nas Escolas (PSE) tem o objetivo de relacionar a educação (ambiente onde o indivíduo começa a se relacionar com outras pessoas, além da família) com a saúde, a fim de promover e prevenir a saúde através da interdisciplinaridade mostrada nos projetos de Educação em Saúde. Além disso, o programa tem a intenção de mostrar as vulnerabilidades enfrentadas pelos estudantes de rede pública, o diagnóstico local em saúde do escolar (visando buscar soluções para os problemas de saúdes daquela escola) e captação operativa do escolar.

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em atividades educativas de promoção à saúde com foco na promoção da alimentação saudável, junto a crianças, estudantes de uma escola de educação infantil.

2. METODOLOGIA

Este trabalho está articulado ao projeto de extensão Promoção a Saúde na Primeira Infância, código 1683, que tem por objetivo ofertar ações de educação em saúde para profissionais, crianças e familiares, junto a duas escolas municipais de educação infantil de Pelotas: Escola Monteiro Lobato, localizada no bairro Simões Lopes e Escola Mário Quintana, no bairro Guabiroba. O projeto possui parceria com o Programa Saúde na Escola e as Unidades Básicas de Saúde do território de abrangências das escolas.

Após as negociações necessárias junto as escolas, foi realizada, em junho de 2019, a primeira atividade, junto as crianças de 3 a 6 anos que frequentam regularmente a Escola de educação infantil Mario Quintana. O tempo de duração foi de, aproximadamente, uma hora. As crianças foram conduzidas pelos

professores até uma sala de recreação, onde havia tapetes e almofadas para que todos pudessem se acomodar de forma adequada e que possibilitasse a participação na atividade.

A dinâmica utilizada foi denominada “Semáforo da Alimentação” e teve como objetivo: conscientizar sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis e os benefícios para saúde.

No primeiro momento, foi realizada uma conversa, explicando a importância da alimentação saudável, hábitos corretos que envolvem a alimentação, desde a compra e preparo dos alimentos, até o seu consumo e sua correlação com a promoção da saúde, enfatizando a ideia de que se alimentar bem traz benefícios para a saúde. Isto porque alimentação incorreta e alguns alimentos em excesso podem afetar a saúde, causando doenças e disfunções no organismo. Assim, a conscientização do equilíbrio alimentar foi trabalhada na perspectiva de ampliar o conhecimento das crianças, acerca do tema.

Em um segundo momento, foi proposto que as crianças classificassem os alimentos em um banner, previamente elaborado com um semáforo, onde o vermelho agregaria os alimentos que consumidos em excesso que podem prejudicar a saúde, o amarelo apresentaria alimentos que devem ser usados em moderação e o verde traria alimentos considerados saudáveis, ou seja, que evidenciam benefícios para o organismo. Os recortes dos alimentos continham fitas adesivas e deveriam ser coladas nas respectivas cores, de acordo com o entendimento de cada um.

Após esta etapa, foi discutida a classificação feita pelas crianças, momento em que se enfatizou o que significa o alimento classificado como vermelho, amarelo e verde, problematizando as consequências das escolhas alimentares.

Como finalização da atividade, foi solicitado um “feedback” de como as crianças tinham entendido a proposta e se haviam gostado da dinâmica. A avaliação dos alunos foi feita a partir da escolha de um dos tipos de “emoticons” (um com face feliz e outro com a face entediada) colocados dentro de uma caixa. A maioria das crianças escolheu o “emoticons” com face feliz. Houve participação espontânea de todos os que estavam presentes no momento da dinâmica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade contou com a participação de trinta crianças e cinco professores da escola. Houve motivação e estímulo tanto os professores quanto os alunos que foram receptivos, demonstrando interesse pela dinâmica.

As crianças participaram ativamente da proposta, respondendo com entusiasmo às perguntas feitas. Pode-se perceber, pelas falas das crianças, que a maioria ali presente, participava da escolha na hora da compra dos alimentos.

No momento da classificação, as crianças elencaram os alimentos de acordo com sua preferência, ou seja, doces, salgadinhos, fritura e refrigerantes, foram classificados como “verdes”. Mas, uma parcela dos presentes conseguiu fazer a colagem dos alimentos de acordo com a classificação proposta, demonstrando que isso já está sendo trabalhado tanto na escola, como nas suas famílias. Isso vai ao encontro do afirmado por Oliveira (2017) em que é necessário ressaltar a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento da criança e do adolescente. Sendo indispensável um bom investimento na alimentação para evitar danos no organismo e diminuir o número de pessoas que acometem doenças por não cuidar da sua alimentação. O autor ressalta que é importante



adotar esses hábitos alimentares desde a infância para evitar o desenvolvimento da obesidade e agravos decorrentes da alimentação inadequada.

Houve interação entre professores e as crianças no momento da atividade e percebeu-se que a escola já faz atividades acerca da temática. Também foi mencionada pelos professores a importância da articulação com os profissionais da unidade básica da saúde e o Programa de Saúde nas Escolas (PSE). A interdisciplinariedade entre a educação, que ajuda na formação da personalidade do cidadão, e a saúde auxilia para um bom entendimento da parte do indivíduo acerca desses assuntos.

4. CONCLUSÕES

Considera-se que a atividade na escola atingiu o objetivo proposto, visto que houve participação dos envolvidos e o “feedback” positivo por parte dos mesmos. Em relação a interdisciplinariedade entre profissionais ligados a educação e a saúde, pode-se constatar que é possível sim que trabalhem juntos, somando esforços a fim de melhorar a qualidade de vida das crianças, por meio de hábitos alimentares saudáveis, evitando danos à nossa saúde.

Para os acadêmicos foi uma experiência que oportunizou a criação de vínculos com as crianças e com os professores, a fim de desenvolver ações interativas sobre alimentação saudável para um maior entendimento dos alunos e para a criação de atividades futuras.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional da Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013, p. 10.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde nas Escolas**. Brasília: Ministério da Educação, 2018.
- CAMOZZI, Aída Bruna Quilici et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. In: **Caderno de Saúde Coletiva**, v. 23, n. 1, p. 32-37, 2015.
- OLIVEIRA, Jenifer Carla et al. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede Municipal de ensino de Curitiba. In: **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 2, n.6, p. 100-116, 2017.