

MONTANDO MEU PRATO SAUDÁVEL: UMA ESTRATÉGIA DE INCENTIVO AO CONSUMO ALIMENTAR ADEQUADO E SAUDÁVEL EM CRIANÇAS

THALIA DE CARVALHO OLIVEIRA¹; ALICE KUNZGEN SCHEER²; VICTORIA
MASCARENHAS BORBA³; GABRIEL BERTOLINI RECH⁴; MABEL NILSON
ALVES⁵; GICELE COSTA MINTEN⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas - decarvalhothalia@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas - alicekunzgen@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - victoriamborba2@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas - bertolinirechgabriel@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas - mabelnaluves2019@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - giceminten.epi@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida das crianças vem sendo impactado constantemente por hábitos e comportamentos alimentares não saudáveis. Alimentos *in natura* ou minimamente processados têm sido substituídos por alimentos processados e ultraprocessados, contribuindo para o desequilíbrio na oferta de nutrientes, elevada ingestão calórica e consequentemente favorecendo o desenvolvimento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (PEREIRA *et al.*, 2022).

Entre 2010 e 2020, de acordo com o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, ocorreu no Brasil um aumento de 0,74% na prevalência de obesidade em crianças entre 2 e 5 anos. O Ministério da Saúde reconhece a obesidade infantil como um problema de saúde pública e orienta que sejam prioritárias as ações de promoção da alimentação adequada e saudável, de prevenção da obesidade e intervenções para a construção de ambientes alimentares saudáveis (Ministério da Saúde, 2021).

Os pais e os profissionais de saúde são de grande importância na construção dos hábitos saudáveis das crianças, e segundo Rampaso *et al.*, (2011), crianças que passam por processos de aprendizagem com atividades lúdicas na abordagem de assuntos como saúde e alimentação, sentem-se mais motivadas diante da oportunidade de participação e vivenciam na prática.

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo elaborar um instrumento lúdico de promoção e incentivo à alimentação adequada e saudável para o público infantil atendido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na Zona Urbana de Pelotas, RS.

2. METODOLOGIA

A população-alvo foi composta por crianças de 4 a 8 anos de idade, atendidas pela equipe de Nutrição da UBS Vila Municipal, localizada na Zona Urbana de Pelotas. A elaboração do material foi conduzida pelos acadêmicos de nutrição durante o estágio curricular de Nutrição e Saúde Pública da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas com a supervisão da nutricionista da UBS.

Foi elaborado um álbum de figurinhas, intitulado ‘Montando meu prato saudável’ (Figura 1) através do aplicativo Canva, com o intuito de incentivar de forma lúdica uma alimentação saudável. Assim, era estimulado que as crianças se

sentissem motivadas a escolher e conhecer os alimentos saudáveis de uma forma divertida.

O material inclui a imagem de quatro pratos (Figura 2), os quais apresentam a divisão de acordo com os grupos alimentares (vegetais, que representa 50% do prato, carboidratos, que representam 25% do prato e proteína animal e vegetal, que representam os outros 25% do prato) e um segundo prato para as frutas. Além dos pratos, também foram disponibilizadas três páginas contendo figuras de variados alimentos dos grupos alimentares como: cereais, raízes, tubérculos, leguminosas, vegetais, carnes e frutas (Figura 3). Sendo assim, as crianças foram estimuladas a recortar e colar nos pratos os alimentos que as mesmas consumiram, em uma determinada refeição, em seus respectivos espaços. O álbum também conta com um quadro com variados alimentos (Figura 4), onde ao lado de cada um a criança podia anotar a data do consumo do mesmo, permitindo assim um melhor monitoramento e engajamento da criança e de seus familiares na adesão à alimentação adequada e saudável.

O material foi impresso em folha A4, colorido e em papel comum e disponibilizado para as crianças atendidas na UBS. As crianças foram orientadas a recortar e colar as figurinhas, e solicitadas a levar na consulta de retorno para que a equipe de estagiários de Nutrição pudesse analisar o consumo alimentar.



Figura 1. Capa do material



Figura 2. Prato para colagem.

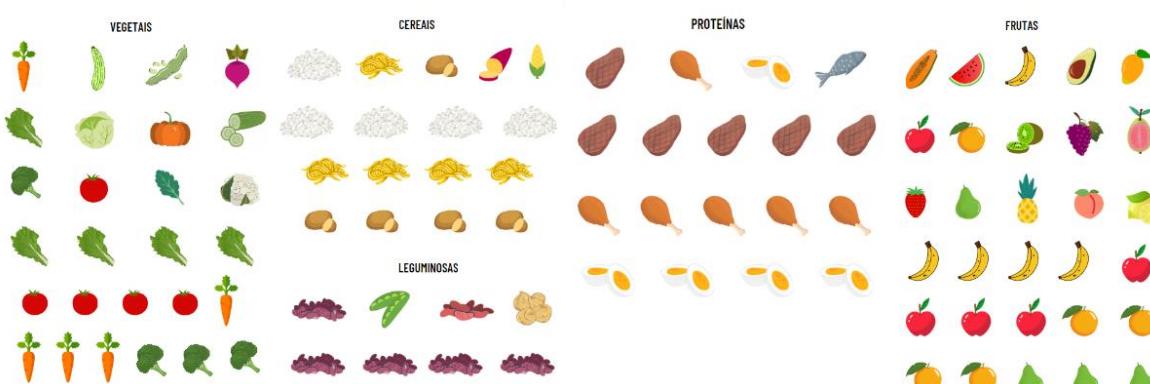


Figura 3. Figuras dos alimentos que eram consumidos.

Alimento	Datas	Alimento	Datas
			
			
			
			
			
			
			

Figura 4. Quadro de anotações da frequência alimentar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os álbuns começaram a ser entregues para as crianças a partir do mês de março de 2023, durante as consultas com os estagiários de Nutrição. Durante a consulta e entrega do material, elas foram instruídas a realizar a colagem dos alimentos nos pratos, assim como foi a sua refeição e que eles os levassem na consulta de retorno para que a equipe pudesse ver o andamento do preenchimento. No momento da apresentação do álbum para as crianças foi possível notar um certo entusiasmo com o material, especialmente das crianças, mas também do responsável junto a consulta, haja vista que o incentivo a uma alimentação saudável na infância é desafiador para muitas famílias.

A adesão à proposta foi bastante satisfatória e o presente projeto está tendo continuidade junto aos novos estagiários da UBS Vila Municipal.

Neste sentido, durante a execução do projeto, foi possível observar que de fato trazer a ludicidade para abordar este tema é uma estratégia eficaz. O mesmo resultado também foi observado por Alawi e Saccol (2022), onde ao desenvolver atividades lúdicas de promoção a alimentação saudável em escolares, obtiveram um retorno bastante satisfatório pelos mesmos.

4. CONCLUSÕES

A partir do projeto desenvolvido, foi possível evidenciar que o incentivo à alimentação saudável na infância de forma lúdica se apresenta como uma estratégia interessante no incentivo ao consumo alimentar adequado e saudável em crianças. Utilizar um álbum de figurinhas como ferramenta nesse processo permite que a criança conheça os alimentos, se sinta incentivada a experimentá-los, e além disso aprenda sobre as quantidades adequadas no momento de servir o prato. Dessa forma, o processo de aprendizado se torna mais divertido e leve, permitindo que a criança absorva esse aprendizado e pratique até mesmo a longo prazo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAWI, L.A; SACCOL, A. L. F. Relato de experiência: liga da nutrição-projeto de educação alimentar e nutricional para escolares. Acessado em 21 set. 2023. online. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/tjh3mh3ranc57f4i4segpygvh4/access/wayback/https://www.ufn.edu.br/eventos/maiseventos/Edicaoatual.aspx?qtd=25929>.

CRN2. **Obesidade infantil: um problema de saúde pública.** Conselho regional de nutricionistas - 2ª região, 2 jun. 2021. Acessado em 21 set. 2023. Online. Disponível em: <https://www.crn2.org.br/noticia/view/95/obesidade-infantil-um-problema-de-saude-publica>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **É obesidade infantil?** Gov.br, 14 ago. 2021. Acessado em 21 set. 2023. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2021/e-obesidade-infantil>.

OLIVEIRA, E.S.; SANTOS, J.C.O. lúdico nas ações de Educação Alimentar e Nutricional aos beneficiários do Programa de Aquisição de Alimentos - PAA. **Revista pró-discente**, Vitória-ES, v. 27, n. 1, p. 120-140, jan./jun. 2021.

PEREIRA, A.M; BUFFARINI, R.; DOMINGUES, M.R.; BARROS, F.C.L.F; SILVEIRA, M.F. Ultra-processed food consumption by children from a Pelotas Birth Cohort. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 56:79. 2022.