

AÇÕES DE INCENTIVO AOS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EMEF CECÍLIA MEIRELES EM 2023

RAPHAELLY ALMEIDA FERNANDES¹; CLAUDIA FARIAS DOS SANTOS²;
CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA³; TATIANA VALESCA RODRIGUES
ALICIEO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – raphaa266@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – cacaurs22@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – tatiavavra@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares têm sido modificados nos últimos anos no mundo todo. No Brasil, a transição nutricional é caracterizada pela redução da desnutrição e mortalidade infantil, e aumento da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Esse cenário deve-se aos padrões alimentares da população, compreendendo o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares, sódio, entre outros componentes, associado ao sedentarismo (SILVA, 2023).

Uma das maneiras de diminuir a incidência de doenças relacionadas a má alimentação é introduzir uma boa educação alimentar desde a infância, visto que é nesta fase que os hábitos alimentares começam a ser construídos (MACHADO et al., 2020). O ambiente escolar é considerado excelente para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção de saúde, pois permite não só que tais ações sejam implementadas desde a educação infantil, de forma contínua e por longo período, mas também, por permitir a inclusão da comunidade familiar e escolar neste processo (CARVALHO et al., 2008).

A alimentação é um ato, não apenas fisiológico, mas também, de integração social e, portanto, é fortemente influenciada pelas experiências vividas pelas crianças e os exemplos em seu círculo de convivência (ACCIOLY, 2009). A escola é um espaço de convivência onde geralmente as crianças passam a maior parte do tempo e por isso é um local perfeito para incentivar a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, tanto por fornecer alimentação de qualidade por meio da merenda escolar, quanto pelo impacto da ação na comunidade devido a possibilidade de levar os conhecimentos ao ambiente familiar.

Modificar a alimentação das crianças pode ser uma tarefa difícil, pois muitas possuem seletividade alimentar ou medo de experimentar coisas novas, o que pode ser reduzido através de métodos de aprendizagem que ofereça à criança informações sobre o alimento a ser consumido (MACHADO et al., 2020), além da utilização de atividades dinâmicas.

Dessa forma, objetivou-se relatar as atividades do Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” desenvolvidas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Cecília Meireles com crianças do 4^o ano, no ano de 2023.

2. METODOLOGIA

Foram realizadas palestras e atividades com duas turmas de quarto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Cecília Meireles, totalizando 32 alunos na faixa etária de 9 a 10 anos. O conjunto de palestras “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” foi dividido em tópicos referentes aos nutrientes presentes nos alimentos e sua importância, “vilões” (gordura, açúcares e sal quando consumidos em excesso) e higiene dos alimentos, sendo ministradas por professoras e alunos da Universidade Federal de Pelotas. A palestra contou com a apresentação de slides e também com dinâmicas práticas.

Foram realizadas as dinâmicas da Caixa Misteriosa, na qual os alunos deveriam adivinhar quais eram as três frutas presentes no interior da caixa, através do tato. Também foi realizada a dinâmica de higiene das mãos, em que foi ensinado a forma correta de higienização das unhas, dedos, palmas e dorso das mãos. Por fim, após a higienização das mãos os alunos montaram espetinhos de frutas utilizando as frutas fornecidas, previamente higienizadas e descascadas (bergamota, banana, maçã e manga), sendo definido por eles quais frutas gostariam de comer.

Ao final das palestras e dinâmicas foi realizado um questionário com uma sequência de perguntas, no qual as respostas basearam-se em uma escala facial (Figura 1), com três opções: bom/sim/muito- rosto verde, ruim/ não/nada- rosto vermelho e não sei- rosto amarelo.



Figura 1. Escala facial usada pelos alunos para avaliação das atividades.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Na Figura 2 estão apresentados os gráficos referentes às respostas obtidas para as perguntas efetuadas após as palestras. Os alunos mostraram-se entusiasmados com a presença dos palestrantes, foram receptivos, sanaram dúvidas e fizeram comentários. A maioria das crianças conhecia os benefícios e os malefícios em relação a alimentação e as doenças relacionadas a uma dieta desregrada, tendo em vista que havia exemplos dessas enfermidades dentro de seu núcleo familiar. Confirmando a necessidade de promover ações que visem o incentivo a adoção de hábitos saudáveis, com intuito de contribuir com a redução da ocorrência de doenças crônicas. Ainda assim, todos afirmaram ter aprendido mais sobre alimentação saudável (Figura 2).

Todos os alunos afirmaram ter gostado das atividades realizadas e que desejavam ter mais cursos como este. Esse resultado é bastante positivo, visto que o interesse por temas relacionados aos hábitos alimentares desperta nas crianças a consciência dos benefícios proporcionados por um estilo de vida saudável, o que tende a influenciar tanto suas escolhas atuais, quanto as futuras. Além disso, durante a atividade dos Espetinhos de Frutas apenas um aluno não manifestou interesse em consumir nenhuma fruta, enquanto os demais consumiram praticamente todos os vegetais oferecidos, com variações na preferência e combinação durante a montagem do espetinho.

Em relação ao item colocar em prática o que aprendeu, 12% dos participantes afirmaram achar não poder colocar em prática os conhecimentos adquiridos. A inclusão de alimentos saudáveis na dieta de crianças pode ser uma questão complexa, visto que geralmente depende dos hábitos possuídos pelos familiares e alimentos fornecidos pelos mesmos (TORRES et al., 2020), fato que aliado a uma rotina intensa faz com que os adultos recorram a produtos considerados vilões, e a menos vegetais e produtos que demandem tempo de preparo.

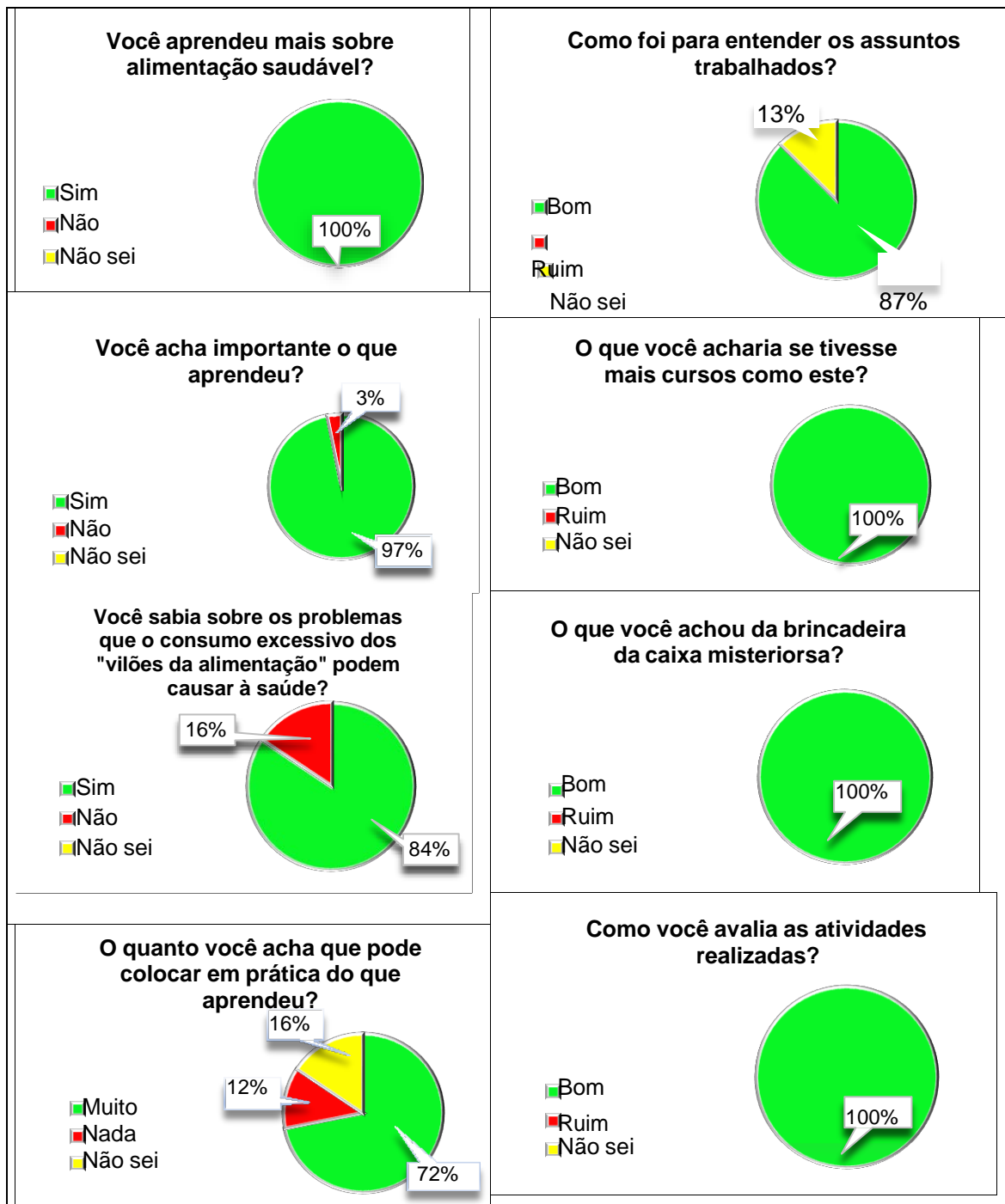


Figura 2: Gráficos relativos às respostas dos alunos para as perguntas efetuadas após as atividades sobre alimentação saudável, no colégio Cecília Meireles em 2023.

4. CONSIDERAÇÕES

As palestras ministradas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Cecília Meireles mostraram resultados promissores com relação ao interesse das crianças por hábitos alimentares saudáveis, além de promover um ambiente de interação dos estudantes e professores da área de alimentos com a comunidade e proporcionar troca de conhecimento e experiências, evidenciando que ações de incentivo à alimentação saudável são uma maneira eficiente de contribuir com a saúde das crianças.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

SILVA, C. S. Transição nutricional no Brasil: tendência e desafios contemporâneos. **Saúde.Com**, v.19, n. 3, p. 3367, 2023.

CARVALHO, A.T.; MUNIZ, V.M.; GOMES, J.F.; SAMICO, I. Programa de alimentação escolar no município de João Pessoa - PB, Brasil: as merendeiras em foco. **Interface - Comunicação, Saúde e Educação**, v. 12, n. 27, p.823-834, 2008.

MACHADO, C.; RAMOS, A. R.; DE BRITO, F. L.; NOGUEIRA, S. C. M. Master prato: jogo em realidade aumentada para auxílio no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 18, n. 1, p. 1-10, 2020.

TORRES, B. L. P. M.; PINTO, S. R. R.; SILVA, B. L. dos S.; SANTOS, M. das D. C. dos; MOURA, A. C. C.; LUZ, L. C. X.; MELO, M. T. S. M.; CARVALHO, C. M. R. G. de. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66267–66277, 2020.