

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E HIGIENE: A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS PARA CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES

Luiza Artifon
Arielle Zerwes dos Anjos
Camila Amthauer

Resumo

Introdução: quando se trata de bons hábitos, a alimentação saudável e a higiene são tópicos indispensáveis a serem trabalhados, tendo em vista a importância dessas práticas para o funcionamento saudável do corpo, fortalecimento do sistema imunológico e melhoria da saúde em geral. Objetivo: relatar uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável e higiene. Metodologia: relato de experiência de uma atividade de educação em saúde, desenvolvida por estudantes da 5ª fase do Curso de Enfermagem da Unoesc, São Miguel do Oeste/SC. A atividade foi realizada com crianças pré-escolares, entre quatro e cinco anos de idade, de uma escola pública de São Miguel do Oeste/SC. Abordou-se sobre alimentação saudável, higiene bucal e higiene das mãos. Utilizou-se figuras ilustrativas de alimentos, em que as crianças classificaram os alimentos em saudáveis e não saudáveis e, para demonstrar a escovação dos dentes, utilizou-se uma estrutura em forma de boca e escova dental. Por fim, houve a aferição das medidas antropométricas como parte do Programa Saúde na Escola (PSE). Resultados: durante a atividade, os alunos demonstraram interesse no tema. Percebe-se que, desde cedo, existe uma compreensão, mesmo que básica,

RESUMO

sobre a importância dos cuidados de higiene e de manter uma alimentação rica em frutas, vegetais e legumes, bem como consumir moderadamente alimentos com excesso de gorduras, carboidratos, sódio e doces. Conclusão: a educação em saúde contribui significativamente para a promoção da saúde e prevenção de doenças, tendo melhoria na qualidade de vida desde a infância.

Palavras-chave - Higiene. Estilo de Vida Saudável. Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Prevenção de Doenças.

E-mails - luiza.artifon@unoesc.edu.br; arielledosanjos6@gmail.com