

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ana Paula Scherer de Brum*

Patrícia Wolf**

Paula Masiero***

RESUMO

Para termos um corpo e uma mente sadia, devemos ter uma alimentação saudável, com propriedades que ajudam no desenvolvimento mental e físico. O projeto Alimentação Saudável realizou palestras com alunos das turmas de 1º ao 5º ano da Escola de Educação Básica Prefeito Waldemar Kleinübing. Foram trabalhados temas que incentivassem os bons hábitos alimentares, além de contribuir para evitar doenças crônicas na infância e adolescência, garantindo assim uma vida mais saudável. Os alunos foram incentivados a reconhecer os alimentos que fazem bem à nossa saúde e do mesmo modo os que não fazem bem, além de confeccionar uma pirâmide alimentar. Os acadêmicos sentiram-se realizados nas atividades, principalmente no que se refere o contato com os alunos.

1 IINTRODUÇÃO

Atualmente estamos vivenciando inúmeros problemas na alimentação de crianças e jovens, estes se potencializam pela grande influência da mídia, e a falta de tempo. Nesse contexto, é muito importante que as novas gerações possam ter em seus currículos escolares a educação na hora de se

alimentar, sendo a escola o lugar ideal para que esse aprendizado aconteça.

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental. A alimentação saudável não é composta apenas por frutas e verduras, mas sim aquela feita com uma combinação de alimentos com: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras. Devendo variar os alimentos de cada grupo para então receber os benefícios (DUTRA, 2007).

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER et al. 2000).

A Inserção na comunidade foi efetuada através deste projeto na Escola de Educação Básica Prefeito Waldemar Kleinubing, situada no Bairro Floreta, na cidade de Videira, com crianças do 1º ao 5º ano, por duas semanas consecutivas.

2 OBJETIVOS

Este projeto visou desenvolver hábitos alimentares saudáveis, para evitar doenças crônicas, na infância e adolescência, garantindo assim uma vida saudável.

3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Com o intuito de promover educação sobre a área e conceitos básicos, primeiramente levantou-se o conhecimento prévio dos alunos através da realização de um diálogo de conscientização de hábitos de atitudes necessárias para uma boa alimentação. Foram abordados alguns

temas com a interferência do sal e açúcar em excesso na alimentação e no funcionamento no organismo. Foram apresentados alguns dos alimentos baseados na Pirâmide Alimentar, instrumento de estudo da Nutrição, na qual nos mostra a quantidade correta das porções de cada alimento que devem ser consumidos com mais frequência e preferidos na hora da refeição. Vale ressaltar que os estudantes demonstraram muito interesse nas questões que envolvem as patologias decorrentes dos maus hábitos alimentares, como por exemplo a Diabetes Mellitus, Hipertensão, Obesidade entre outras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para os acadêmicos, estas ações são de fundamental importância, pois colocam em prática o conhecimento adquirido em sala de aula e a comunidade se beneficia com os serviços prestados. Estas atividades visam à interação dos futuros profissionais nutricionistas com a comunidade e a capacidade de mostrar a importância deste profissional na prevenção à saúde.

É preciso mostrar a importância de uma boa alimentação e quais os benefícios que ela traz, conscientizar da necessidade de haver um equilíbrio e uma diversidade na alimentação. Então, se faz necessário estimular as crianças para conhecer, valorizar e aceitar com satisfação novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados do ponto de vista e de higiene

REFERÊNCIAS

DUTRA, Eliane Said. Alimentação saudável e sustentável. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

Inserção na comunidade

OCHSENHOFER, Karina. et al. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? 2000. Disponível em: . Acesso em: 18 nov. 2010.

Sobre os autores

*Mestre, Professora, curso de Nutrição Unoesc Videira,
ana.brum@unoesc.edu.br

**Aluna do Curso de Nutrição Unoesc Videira,
patriciawolf123@hotmail.com

***Aluna do Curso de Nutrição Unoesc Videira,
paula_masiero@hotmail.com

Inserção na comunidade

Imagens relacionadas

Foto 1 - Palestra sendo ministrada pela aluna na EEBPWK



Fonte: Os autores (2016)

Inserção na comunidade

Foto 2: Atividade desenvolvida na EEBPWK



Fonte: Os autores (2016)

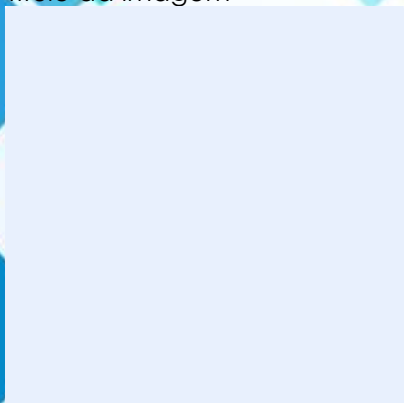
Foto 3 - Material elaborado para distribuição para os alunos



Fonte: Os autores (2016)

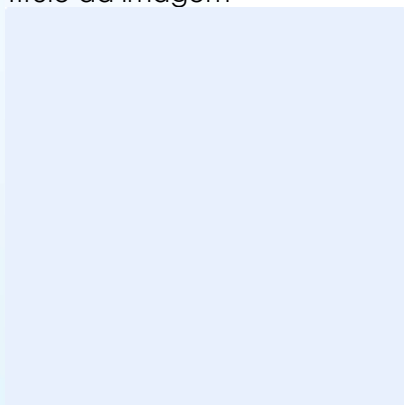
Inserção na comunidade

Título da imagem



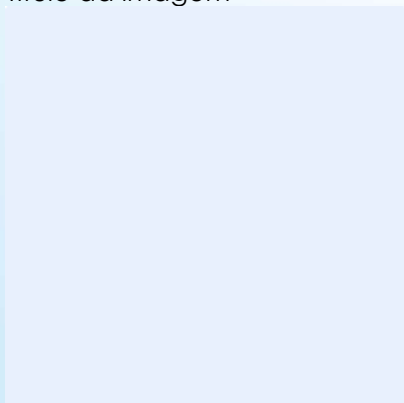
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem