

NUTRIÇÃO, OBESIDADE E A BOA ALIMENTAÇÃO NAS FASES INICIAIS DA VIDA

Ana Paula Scherer de Brum*

Mauro Souza**

Sabrina Roberta Wagner***

RESUMO

A alimentação adequada é imprescindível em qualquer idade, no entanto, o processo de transição nutricional tem contribuído desfavoravelmente para a boa alimentação desde as fases iniciais da vida. O projeto de extensão foi realizado na E. E B. Henrique Rupp Junior, com as turmas de educação básica e é fruto de uma parceria com o curso de Nutrição da Unoesc Videira com a Klaus LTDA - Atacado de frutas e verduras. O objetivo é promover a educação nutricional nas fases iniciais da vida na forma da boa alimentação, além de proporcionar informações e realizar atividades de educação nutricional com crianças em idade escolar, visando à promoção da saúde, com a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, formando assim, agentes de transformação de uma comunidade sedentária em saudável.

1 INTRODUÇÃO

A analogia entre qualidade de vida e alimentação saudável tem chamado atenção das pessoas que buscam uma vida mais saudável. Ao mesmo tempo em que regride o percentual da desnutrição em crianças e

adultos num ritmo bem acelerado, aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade na população, esse processo dá-se o nome de Transição Nutricional, caracterizado pela inversão no padrão alimentar das famílias que passaram a consumir maior quantidade de alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuindo de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância (MARTINS; WALDER; RUBIATTI, 2010; FILHO; RISSI, 2003).

Uma alternativa para reverter esta situação é a implantação de atividades de educação nutricional no ambiente escolar, pois proporciona às crianças a aquisição de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e além de incentivá-las a adquirir um comportamento alimentar harmônico com a saúde. Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar alicerçada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas, explorando na criança, sua criatividade e imaginação, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar

A Inserção na comunidade foi efetuada na Escola de Educação de Educação Básica Henrique Rupp Junior do município de Campos Novos/SC, com as turmas de 1º ano do Ensino Fundamental I ao 3º ano do Ensino Médio, em parceria com o curso de Nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) - Campus de Videira e Klaus LTDA - Atacado de frutas e verduras.

2 OBJETIVO

Proporcionar informações e realizar atividades de educação nutricional com crianças em idade escolar, visando à promoção da saúde, por meio da aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.

3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O presente projeto foi realizado durante o período da manhã e tarde em quatro encontros. As atividades envolveram dinâmicas e palestras selecionadas de acordo com o perfil de cada turma, que abrangeu crianças e adolescentes da Educação Básica até Ensino Médio. Com as crianças do primeiro ano do Ensino Fundamental 1 foram feitas atividades de reconhecimento alimentar, apresentando alimentos e seus nutrientes com o intuito de fazer com que os pequenos aprendam e entendam como é manter uma boa alimentação e utilizar na prática as informações adquiridas. Após isso, as crianças tiveram a oportunidade de plantar mudas de alface em garrafas pet e levar para casa para cuidar da plantinha e, posteriormente se alimentarem da mesma. Já com os alunos do 2º ao 4º ano do Ensino Fundamental 1, foi aplicada uma atividade em que as crianças se dividiram em grupos, onde foram desenhados bonecos em papel pardo, ilustrando alimentos em determinadas partes do corpo exemplificando seus benefícios nestas divisões. Para os alunos do Ensino Fundamental 2, que abrange 5º ao 9º ano, foi feita uma palestra apresentando as causas da Obesidade infantil e as consequências de se consumir alimentos com poucas qualidades nutritivas. Com os alunos do Ensino Médio (3º ano) foram feitas palestras divulgando a Universidade e explicando um pouco do curso de Nutrição, como são as matérias e questões de área de trabalho. Foi abordado também a Obesidade Infantil, suas consequências e a perfil nutricional da população brasileira.

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. Atividades dessa magnitude contribuem na modificação e formação de bons hábitos alimentares das crianças em idade escolar.

REFERÊNCIAS

MARTINS, D.; WALDER, B.S.M.; RUBIATTI, A.M.M. Educação Nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. Revista Simbio-Logias, V.3, n.4, Junho/2010.

FILHO, B.M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(Sup. 1):S181-S191, 2003.

*Mestra. Professora do curso de Nutrição da Unoesc Videira. E-mail: ana.brum@unoesc.edu.br

**Aluno do curso de Nutrição da Unoesc Videira. E-mail: mauroosouzaa@hotmail.com

***Aluna do curso de Nutrição da Unoesc Videira. E-mail: sabrinawagner161@gmail.com

Inserção na comunidade

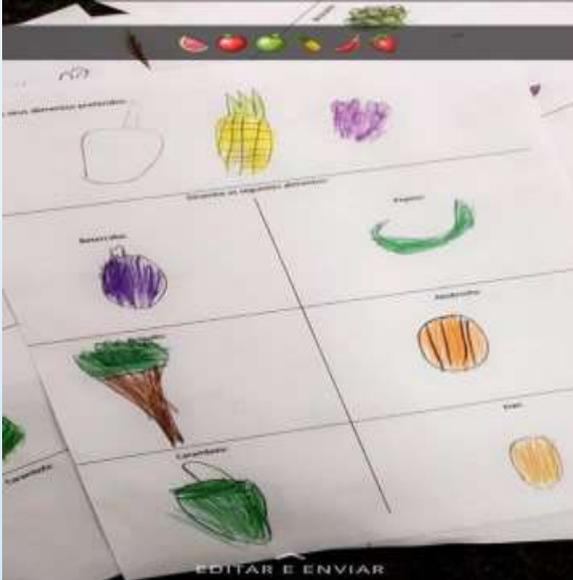
Imagens relacionadas

Foto 1 - Aluna participando da atividade proposta



Fonte: Os Autores (2016)

Foto 2 - Atividade desenvolvida pelos alunos



Fonte: Os Autores (2016)

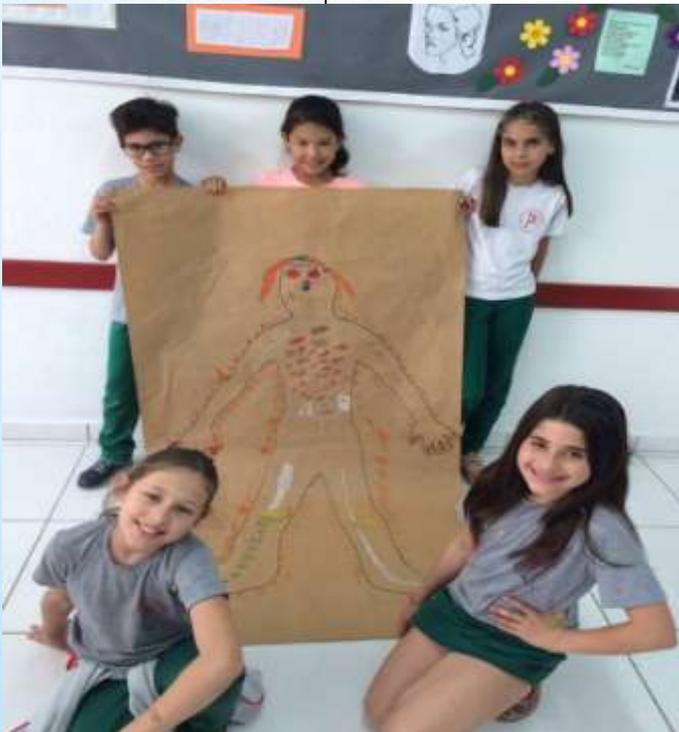
Inserção na comunidade

Foto 3 - Plantando uma muda de alface



Fonte: Os Autores (2016)

Foto 4 - Atividade do corpo humano



Fonte: Os Autores (2016)

Inserção na comunidade

Foto 5 – Palestra com alunos do Ensino Médio



Fonte: Os Autores (2016)

Foto 6 – Trabalho realizado com alunos do Ensino fundamental



Fonte: Os Autores (2016)