

DISCUTINDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Ana Paula Scherer de Brum*

Julia Fabian**

Sabrina Antunes Abrão**

Érica Mundin Karnal**

Kauane Walter**

RESUMO

A mudança do perfil nutricional no Brasil desponta a importância de modelo de atenção à saúde que incorpore ações de prevenção relacionadas com a má alimentação, como a obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. O curso de Nutrição da Unoesc Videira, com o Projeto de Extensão "Alimentação Saudável", esteve na EEB Prefeito Waldemar Kleinübing em Videira - SC. Acadêmicos do curso realizaram atividades educativas com alunos do quinto ao oitavo ano do Ensino Fundamental. Foram trabalhados temas que incentivassem os bons hábitos alimentares, além de contribuir para evitar doenças crônicas não transmissíveis, na infância e adolescência, garantindo assim, uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Perfil Nutricional. Alunos da Educação Básica.

A mudança do perfil nutricional que se projeta no Brasil desponta a importância de um modelo de atenção à saúde que incorpore ações de prevenção de problemas relacionados à má alimentação, como a

obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. 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 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 contendo carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras, devendo variar os alimentos de cada grupo para então receber os benefícios (ADAMI; VASCONCELOS, 2008; DUTRA, 2007). É importante ressaltar que o excesso de peso na infância predispõe a várias complicações de saúde, como problemas respiratórios, diabetes melito, hipertensão arterial, dislipidemias, elevando o risco de mortalidade na vida adulta (REIS; VASCONCELOS; BARROS, 2011).

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 dos alunos.

O curso de Nutrição da Unoesc Videira, através do Projeto de Extensão "Alimentação Saudável", sob coordenação da professora Ma. Ana Paula Scherer de Brum, esteve na Escola de Educação Básica Prefeito Waldemar Kleinübing, realizando atividades educativas com alunos do quinto ao oitavo ano do Ensino Fundamental, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, a fim de evitar doenças crônicas não transmissíveis, garantindo vida saudável, pois para termos corpo e mente sãs, precisamos ter uma alimentação saudável, com propriedades que ajudem o desenvolvimento mental e físico. A receptividade e participação dos alunos foi considerada boa. Na ocasião,

Inserção na comunidade

os alunos tiveram a oportunidade de participar de atividades recreativas e de cunho informativo.

O presente projeto foi realizado durante o período matutino, em sete encontros. As atividades envolveram dinâmicas e palestras buscando o melhor entendimento sobre uma alimentação saudável. As atividades realizadas na escola tiveram como embasamento uma apresentação utilizando recurso audiovisual, que, no decorrer do desenvolvimento do mesmo foram se entrelaçando com algumas atividades dinâmicas. O objetivo principal foi o melhor entendimento sobre uma alimentação saudável, mostrando que se pode comer tudo, porém em quantidade adequada. Mostrou-se, através da apresentação, os principais alimentos consumidos pelos jovens, juntamente com a quantidade de açúcar presente em cada um, como refrigerante (sete pacotes de 5 gramas), barra de chocolate (dezoito pacotes de 5 gramas), achocolatado (duas colheres quatro pacotes de açúcar de 5 gramas), iogurte (um pote possui duas colheres de 5 gramas), dentre outros.

Na sala em que foi realizada a atividade, dois cartazes se localizavam fixados em uma parede, em que os jovens tiveram como tarefa colar imagens em cada um. O primeiro cartaz continha o "Ervilhinha feliz" e no seguinte o "Espeguito triste". Sendo a atividade realizada com sucesso, obtêm-se reflexões vindas dos alunos sobre o conhecimento que eles continham, ou seja, o que se deve consumir diariamente ou não. Porém, apesar deste conhecimento, continuaram insistindo em se alimentar com o que nos traz malefícios.

A variedade de alimentos, é outro ponto que deve ser sempre comentado, por isso, citam-se as variedades de cores na alimentação do dia a dia da população. Cada cor, contém um determinado benefício, e mostrou-se que devemos ter um prato variado e colorido adquirindo, assim, todos as vantagens que cada alimento contém para o corpo humano. Como forma de finalização, realizou-se uma dinâmica construindo uma atividade que, em cinco equipes, proporcionou muito entretenimento e alegria, fazendo com que os alunos adivinhassem a partir do olfato, tato e

paladar as frutas que foram adquiridas para a realização da atividade. Em forma de conclusão, mostrou-se que todos conhecem a alimentação saudável, como frutas em geral, porém, acabam preferindo produtos industrializados, sendo que esses geram malefícios para o nosso organismo e, conseqüentemente, o aumento das chances de problemas cardíacos, respiratórios, neurológicos e de câncer, além de doenças autoimunes.

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. Essas atividades visam à interação dos futuros profissionais nutricionistas com a comunidade e a capacidade de mostrar a importância desse profissional na prevenção à saúde, como também a relevância de uma boa alimentação e quais benefícios ela traz, conscientizando a necessidade de haver um equilíbrio e uma diversidade na alimentação. Por isso, faz-se necessário estimular as crianças para conhecer, valorizar e aceitar com satisfação novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de adquirir comportamentos adequados do ponto de vista alimentar e de higiene dos alimentos. Para termos corpo e uma sadios, devemos ter uma alimentação saudável, com propriedades que ajudem no desenvolvimento mental e físico.

REFERÊNCIAS

ADAMI F.; VASCONCELOS, F.A. Childhood and adolescent obesity and adult mortality: a systematic review of cohort studies. *Cad Saude Publica* 2008;24 (Suppl 4):s558-68

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

REIS, C.E.G.; VASCONCELOS, I.A.; BARROS, J.F.N Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. *Revista Paulista de Pediatria* ;29(4):625-33, 2011.

Inserção na comunidade

Sobre as autoras:

* Mestre, Professora, curso de Nutrição - Unoesc Videira,

**Alunas do Curso de Nutrição - Unoesc Videira,

E-mails:

ana.brum@unoesc.edu.br

julia-fabian@hotmail.com

sabrina_antunes@hotmail.com

erica_mundin_karnal@hotmail.com

kauanewalter.07@gmail.com

Imagens relacionadas

Fotografia 1 - Alimentos conforme a quantidade de açúcar em sua composição



Fonte: As Autoras (2017)

Inserção na comunidade

Fotografia 2 - Atividade sensorial



Fonte: As Autoras (2017)

Fotografia 3 - Turma do 5º ano



Fonte: As Autoras (2017)

Inserção na comunidade

Fotografia 4 – Turma do 8º ano



Fonte: As Autoras (2017)

Fotografia 5 – Turma do 5º ano



Fonte: Fonte da imagem

Inserção na comunidade

Fotografia 6 – Apresentação do projeto



Fonte: As Autoras (2017)