

## TRABALHANDO A BOA ALIMENTAÇÃO NAS FASES INICIAIS DA VIDA

Ana Paula Scherer de Brum\*

Valéria Grifante\*\*

### RESUMO

Este projeto buscou acompanhar o estado nutricional das crianças e contribuir para o planejamento do cardápio da alimentação, além de incentivar os bons hábitos alimentares desenvolvendo atividades que contribuam de forma produtiva nessa perspectiva. A educação alimentar é de suma importância desde a infância através da boa escolha dos alimentos. A criança bem nutrida e com bons hábitos de hoje será o adulto sadio de amanhã.

Palavras-chave: Nutrição Infantil. Alimentação Saudável. Alimentação Escolar.

Uma alimentação saudável pode contribuir para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. Por esse motivo, a alimentação adequada nas fases iniciais da vida é muito importante para o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual. Sendo assim, é essencial que os pais e a escola contribuam para a educação alimentar de seus filhos e alunos.

Os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde imediatos e também a longo prazo, visto que cerca de 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e/ou hiperinsulinemia (LUCERO et al., 2010;

ALMEIDA; NASCIMENTO; QUALOTI, 2002). Na vida adulta, a alimentação obtida desde a infância contribui fortemente para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Atualmente sabemos que muitas mães têm dupla jornada, ou seja, trabalham fora e cuidam do lar e filhos. Com isso, a alimentação em casa passou a ter característica de pratos rápidos e fáceis de preparar. Mas essa não é a única mudança na rotina atual. As crianças passam mais tempo fora de casa, com atividades extracurriculares e, com isso, vem a preocupação de que, se neste ritmo, é impossível a criança comer todos os nutrientes necessários para o seu crescimento sadio.

A educação alimentar é de suma importância desde a infância através da boa escolha dos alimentos, uma vez que a criança bem nutrida e com bons hábitos hoje, será o adulto sadio de amanhã.

A criança deve ser estimulada a ter uma alimentação saudável, para que futuramente não sofra com problemas na saúde. O entendimento de como as preferências alimentares são adquiridas é essencial para uma influência efetiva, no sentido de aprimorar a qualidade da ingestão dietética infantil. A partir desse cenário, destaca-se a formação dos hábitos alimentares na infância, pois esse sofre a influência dos fatores fisiológicos e ambientais. A experiência com diferentes sabores inicia-se desde a gestação e a lactação. Para facilitar a aceitação dos novos alimentos, as crianças devem ser expostas a diferentes tipos de alimentos com frequência a partir dos seis meses.

A prioridade inata pelo sabor doce e alimentos com um maior teor energético parece ser pouco influenciada pelos fatores ambientais (VALLE; EUCLYDES, 2007). Entre os fatores ambientais que mais interferem na atuação dos fatores fisiológicos, destaca-se a influência dos pais. Tanto o exemplo dado por eles, quanto atitudes tomadas em relação à alimentação de seus filhos são importantes para a formação do hábito alimentar.

Destaca-se, então, a importância de se estimular o planejamento de programas de educação nutricional dirigido aos pais e às crianças, visando à melhoria das condições nutricionais na infância.

## Inserção na comunidade

O curso de Nutrição da Unoesc Videira, através dos Projetos de Extensão 'Nutrição, obesidade e boa alimentação nas fases iniciais da vida' e "Acompanhamento Nutricional na Infância", sob coordenação da professora Ma. Ana Paula Scherer de Brum, esteve na Creche Municipal do município de Iomerê- SC. Acadêmicos do curso trabalharam com crianças de idade de 1 a 5 anos.

Este projeto buscou acompanhar o estado nutricional das crianças através da avaliação das medidas de peso e estatura, além de contribuir para o planejamento do cardápio da alimentação, incentivando os bons hábitos alimentares e desenvolvendo atividades que contribuam de forma produtiva nessa perspectiva.

Em geral, as crianças tendem a rejeitar alimentos que não lhe são familiares e dificilmente uma criança pode aprender a comer bem sem entrar em contato com hábitos saudáveis, por isso, é fundamental que haja um esforço de se educar em alimentação e nutrição, levando também em conta, essa finalidade.

Nesse sentido, foram trabalhados temas de forma lúdica, em que os alunos tiveram que identificar alimentos saudáveis e não saudáveis, relacioná-los com as cores e prová-los, nomear e identificar alimentos de diversos grupos: verduras, legumes, frutas, feculentos, cereais, laticínios. Os envolvidos construíram a pirâmide alimentar, identificando os alimentos consumidos frequentemente na escola e no seu domicílio. Com a equipe que produz com a merenda escolar, trabalhou-se assuntos pertinentes à questão de como estimular a criança a comer melhor, desde a elaboração de cardápios coloridos, montagem dos pratos, importância dos alimentos, modo de preparo dos alimentos, entre outros, com intuito contribuir para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria.

Para os acadêmicos, essas 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 intensão de mostrar a importância desse profissional na prevenção à saúde.

Uma alimentação equilibrada e adequada fornece à criança suporte para um bom crescimento e desenvolvimento. Atitudes conscientes dos pais e escola diminuem a chance da criança desenvolver distúrbios alimentares com riscos nutricionais, como: desnutrição, baixa estatura para idade e obesidade.

### REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun.. 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br> > Acesso em: 3 fev. 2017.

LUCERO, L. M. et al. Acompanhamento nutricional de crianças de baixa renda que se beneficiam do programa nacional de alimentação escolar (PNAE). Revista da AMRIGS, Porto Alegre, v. 54, n. 2, p.156- 161, 2010.

VALLE, J.M.N.; EUCLYDES, M.P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS, v.10, n.1, p. 56-65, 2007.

# Inserção na comunidade

Imagens relacionadas

Fotografia 1 - Hora da refeição – Turma 1



Fonte: As Autoras (2017)

Fotografia 2 - Hora da refeição – Turma 2



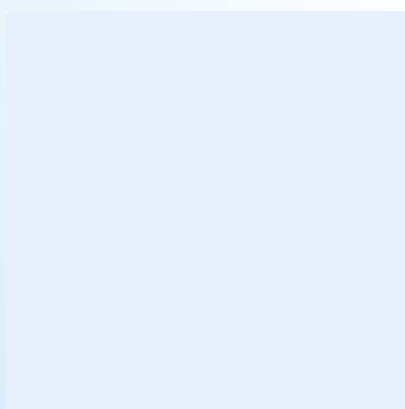
Fonte: As Autoras (2017)

Fotografia 3 – Alimento Preparado

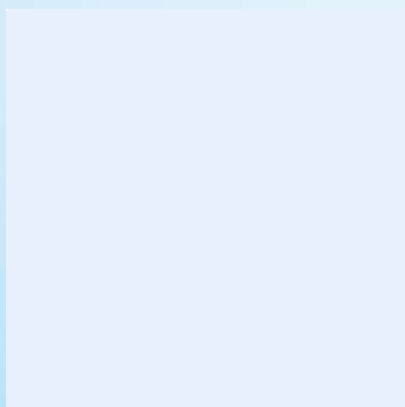
# Inserção na comunidade



Fonte: As autoras (2017)



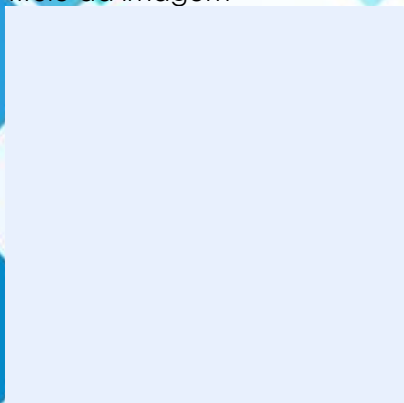
Fonte:



Fonte:

# Inserção na comunidade

Titulo da imagem



Fonte: Fonte da imagem