

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE APUCARANA

MARIOTTO, L. M.¹; MENDES, I. D. O.²; PAZINI, L.³; BENGOZI, G. V.⁴

Palavras-chaves: Escola. Educação. Nutrição.

INTRODUÇÃO

O aumento alarmante na prevalência de sobrepeso e obesidade, que agora são considerados o quinto maior fator de risco para a mortalidade global, é uma tendência observada tanto em países ricos quanto em países mais pobres. Em populações desfavorecidas, a situação é ainda mais preocupante, com quatro vezes mais crianças com excesso de peso ou obesidade em comparação com populações mais favorecidas. Estimativas indicam que, até 2020, a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças menores de 5 anos poderia variar de 8,6% em países subdesenvolvidos a 14,1% em países desenvolvidos. (DA SILVA, 2020).

O aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças está associado ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como problemas respiratórios, diabetes melito, hipertensão arterial, dislipidemias, elevando o risco de mortalidade na vida adulta, esteatose hepática e problemas psicossociais decorrentes da estigmatização social. (FRANCHINI, 2018). Isso levanta a necessidade urgente de políticas públicas voltadas para a prevenção e redução da obesidade na população pediátrica. (REIS, 2011).

1

¹ Laura Maria Mariotto. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

² Isabella de Oliveira Mendes. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

³ Leonardo Pazini. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

⁴ Gêssica Viviane Bengozi. Orientadora da pesquisa. Especialista Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

O ambiente escolar é um local estratégico para a implementação dessas políticas, uma vez que a maioria das crianças passa grande parte do tempo na escola. Além disso, as escolas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde, fornecendo informações importantes e influenciando o desenvolvimento psicológico e emocional das crianças. (OLIVEIRA et al., 2014; RAMOS et al., 2013).

A educação alimentar e nutricional desempenha um papel crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis, oferecendo informações que auxiliam na tomada de decisões alimentares. Atividades educacionais em grupo ou individuais, realizadas nas escolas, são essenciais para promover esses hábitos saudáveis. (PEREIRA, 2020).

OBJETIVO

O objetivo deste projeto pretende estimular a alimentação saudável com crianças em idade escolar, através de atividades lúdicas. Sendo o foco desta atividade o incentivo ao consumo de frutas diariamente.

MÉTODO

O presente trabalho constitui uma ação prática de educação nutricional, que foi realizada com crianças de 7 a 8 anos de idade em uma escola municipal de Apucarana. Para isso, foi selecionada uma atividade chamada Bingo das Frutas. Essa brincadeira seria igual ao bingo convencional, porém com um dado gigante de frutas ao invés de pedrinhas com números. A cada jogada de dado anunciava-se às crianças qual fruta tinha sido sorteada, a criança que tivesse em sua cartela a mesma fruta podia pintá-la ou somente marcá-la. Ganharia quem completasse a tabela primeiro na diagonal ou vertical e gritasse: Bingo! Durante a brincadeira um dos aplicadores incentivava o consumo das frutas diariamente, enquanto o outro perguntava qual era a fruta que cada criança gostava mais. Ao final da atividade, foi entregue para cada criança um lápis de escrever enfeitado com uma fruta feita de Etileno Acetato de Vinila (EVA), as frutas escolhidas para o enfeite foram a Uva, Pêra, Pêssego, Abacaxi e Abacate.

Essa primeira parte da atividade foi produzida em sala de aula com duas turmas dos segundos anos da Escola Municipal, totalizando 64 alunos. A segunda parte e última da dinâmica, seria fazer as crianças colocarem em prática a teoria do consumo frequente de frutas, através de uma produção de salada de frutas. Contudo, a intenção de fazer com que as crianças ajudassem na realização da salada de frutas não foi possível. Então, os 2 aplicadores, mais a orientadora do projeto e a nutricionista responsável das merendas do município, que foi para supervisionar, prepararam as porções de salada de frutas e serviram às crianças na sala de aula.

RESULTADOS



Fonte: Próprio autor (2023)



Fonte: Próprio autor (2023)



Fonte: Próprio autor (2023)



Fonte: Próprio autor (2023)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pôde-se concluir com o presente trabalho que as atividades recreativas são uma excelente forma de trabalhar a educação nutricional com as crianças, pois além de entreter as crianças, fazem com que elas aprendam e se conscientizem sobre a alimentação saudável de uma maneira simples e eficaz. Ademais, o estímulo causado pelas brincadeiras e pelas lembrancinhas de frutas, fizeram com que as crianças discutissem umas com as outras sobre as frutas que elas mais gostavam, instigando-as, dessa forma, a quererem provar as frutas mencionadas pelos colegas. O incentivo maior foi através da oferta da salada de frutas, pois quase todas as crianças gostaram e quiseram repetir, salvo algumas exceções. Tal ação, com certeza, levou-as a compartilharem com seus colegas de outras turmas e até mesmo com seus pais, fazendo com que o conhecimento seja espalhado.

REFERÊNCIAS

- DA SILVA, Waleska Gualberto et al. **Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 50, p. e3376-e3376, 2020.
- FRANCHINI, Luciana Aires; SCHMIDT, Leucinéia; DEON, Rúbia Garcia. **Intervenção nutricional na obesidade infantil**. CONSELHO EDITORIAL, p. 150, 2018.
- OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. C. **Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso**. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.
- PEREIRA, Tamires Railane; MOREIRA, Breno; NUNES, Renato Moreira. **A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais**. Lynx, v. 1, n. 1, 2020.
- RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013
- REIS, Caio Eduardo G.; VASCONCELOS, Ivana Aragão L.; BARROS, Juliana Farias de N. **Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil**. Revista paulista de pediatria, v. 29, p. 625-633, 2011.