REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X



Alimentação saudável para pré-escolares

Milena Pereira de Souza, Artur Prazeres de Oliveira Campos, Bryan Eduardo Grego Cândido, Fabio Augusto Reis de Oliveira, José Eduardo Lattaro de Paula, Lívia Souza Brumano, Pedro Henrique Silveira Vilela[1]; Valéria Emília Tito Pereira[2]

[1] Acadêmico do curso de Medicina
[2] Orientadora Projetos de Extensão

Endereço para contato: valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br

Extensão Universitária

Resumo

O desenvolvimento da criança é uma fase em que os pais, responsáveis e educadores devem ter muito cuidado e dar muita atenção a ela, pois é fundamental para o bom desenvolvimento psicomotor da criança. E isso, sem dúvida irá refletir na sua saúde no futuro.
Assim, foi feito brincadeiras e dinâmicas de caráter educativo com crianças do 1º ano do ensino fundamental, com o intuito de analisar como eram os seus hábitos alimentares e ao mesmo tempo mostrar quais alimentos são saudáveis e fazem bem para saúde, trazendo benefícios e bem-estar. A fim de que as crianças se desenvolvam saudáveis e evitem inúmeros que podem surgir por causa da má alimentação " nós somos o que comemos".

***Palavras chaves**: alimentação saudável, desenvolvimento infantil, saúde na escola, crianças, dinâmicas educativas.*

Introdução

A alimentação saudável é um tema cada vez mais relevante nos dias atuais, especialmente quando trata-se da formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. As escolas são um ambiente chave para promover a alimentação saudável e prevenir a obesidade infantil e outros problemas de saúde relacionados à nutrição. Infelizmente, muitas instituições educacionais ainda oferecem alimentos pouco saudáveis e com baixo valor nutricional Com base nisso, este artigo científico tem como objetivo discutir a importância da alimentação saudável nas escolas, as barreiras para sua implementação e as possíveis soluções para promover um ambiente alimentar saudável no ambiente escolar. Além disso, o presente estudo apresenta uma revisão da literatura sobre programas de alimentação saudável nas escolas e seus impactos na saúde dos estudantes e no desempenho acadêmico. Por fim, será discutido o papel dos profissionais de saúde e educação nesse contexto e as políticas públicas que visam promover a alimentação saudável nas escolas.

Materiais e Métodos

Para a elaboração de atividades de extensão na comunidade escolar, foi realizada pesquisas e atividades recreativas, tendo como local de aplicação a Escola Municipal Professora Luzia de Abreu Silva. As atividades objetivaram relacionar a diferenças de alimentos saudáveis e não saudáveis juntamente com as suas consequências para saude e melhores alternativas que poderiam ser tomadas para proporcionar hábitos mais saudáveis dentro e fora da escola.

No planejamento inicial foi efetuado análise e coletas de dados de onde e o que as crianças comiam no almoço e no café da tarde. Assim, objetivando traçar melhores maneiras de trabalhar com as crianças do primeiro ano do ensino fundamental outras atividades sobre alimentação infantil.

Dessa forma, confeccionou-se dois modelos para impressão na folha sulfite, uma sobre o almoço e a outra sobre o café da tarde, cada criança recebia uma folha de cada modelo e assinalava qual o local compatível com o qual se alimentava no almoço: na escola, casa ou ambos, se ela levava lanches para a escola e quais os tipos de alimentos que ela consumia no almoço e no café da tarde, utilizando-se figuras, imagens de alimentos e pratos, sendo também instruídos sobre cada questão das folhas para melhor compreensão das crianças sobre a pesquisa realizada. Foi realizada também, durante as instruções uma conversação sobre hábitos saudáveis que as crianças poderiam ter durante a semana e seus benefícios.



Previamente foi discutido entre o grupo resultados da pesquisas nas duas salas de aula aplicadas, foi preparado uma atividade para conclusão e melhor entendimento das crianças sobre a importância e os malefícios e benefícios dos tipos de alimentação.

Assim, após mais atividades de conversação sobre hábitos saudáveis da semana, utilizou-se figuras recortadas em EVA colorido, de alimentos saudáveis(frutas, verduras, etc.) e não saudáveis(balas, sorvetes, etc.) e figuras impressas em folha sulfite que mostravam benefícios e que remetiam a comidas saudáveis e à atividades físicas, relacionando também com personagens infantis apreciados pelas crianças, e figuras impressas em folha sulfite que mostravam o malefício das comidas não saudáveis como: má disposição para realizar atividades, obesidade, cáries dentárias, etc. Foi montado no quadro negro uma divisão entre “carinha sorridente” e “carinha triste”, as quais respectivamente estavam coladas com fita adesiva as figuras em sulfite dos benefícios e malefícios a saúde, eram elaboradas perguntas sobre o alimento de EVA escolhido, se era saudável ou não e de qual lado do quadro ele ficaria para assim, observar se o conteúdo abordado foi compreendido pelo público infantil.

As atividades apresentaram finalidade educativa e englobou vários tipos de comidas presentes no dia a dia das crianças, além de estimular a degustação de alimentos novos e a ingestão diária de alimentos saudáveis.

Resultado e Discussão

Percebe-se o impacto das atividades e linguagens lúdicas na compreensão das crianças sobre a importância de uma alimentação saudável e uma vida ativa. As brincadeiras e dinâmicas adequadas a subjetividade de cada criança por parte dos membros do projeto proporcionou maior entrega aos objetivos do projeto por parte dos menores, comunicando aos pais e familiares auxiliando a dinamização da alimentação adequada e do projeto em si. Portanto, uma comunicação e relação mais íntegra entre os discentes e envolvidos mostra-se eficiente na promoção dos objetivos do projeto e de seu sucesso.

Conclusão

Compreende-se a necessidade de ensinar aos alunos sobre a importância de bons hábitos alimentares. Dessa forma, vale ressaltar que diversas atividades promotoras da alimentação saudável na escola estão inter-relacionadas com a forma de como o conteúdo específico de alimentação saudável é repassado pelos professores e de que forma este é transmitido aos alunos. Ademais, diversas modificações precisam ser feitas no cardápio visando aumentar a qualidade alimentar dos discentes.

Sendo assim, torna- se essencial sensibilizar toda a comunidade escolar, sendo pais, alunos, orientadores, responsáveis pela produção de alimentos, dentre outros. A profissional nutricionista precisa atuar em conjunto com estes e definir metas e planos alimentares. O intuito principal do projeto elaborado foi com o intuito de conscientizar as crianças sobre a necessidade de ter bons hábitos alimentares, para isso, foi realizado diversas dinâmicas com frutas, alimentos saudáveis no geral e brincadeiras, para que as crianças pudessem aprender de forma didática e prazerosa.

Para que ocorra a mudança de hábitos das crianças, é essencial a participação da família de forma ativa, professores e todos aqueles que convivem com os alunos.

Com isso, a relevância é para aprimorar o conceito de alimentação saudável e discutir sobre hábitos alimentares saudáveis com os alunos do primeiro ano do ensino fundamental. Contudo, só poderemos ter certeza da modificações com relação a temática, quando for terminado o processo de intervenção, ao final da pesquisa.