



Crescendo saudável: nutrição na escola

Davi Pontello Rocha, Agnes Costa de Pádua Ribeiro¹, Ana Duarte Costa¹, Anne Gabrielle da Silva Costa¹, Felipe Leite Boaventura¹, Geovana Ferreira Xavier¹, Giovana de Matos Fonseca Barbosa¹, Juliana Kelin Dias¹, Rafaela Moreira Cotta¹, Sarah Lorena Santos Batista¹, Vitória Carolina Barbosa Gonçalves¹;
Lorena Aparecida Aguiar Rocha²

¹Acadêmicos do curso de Medicina

²Orientadora dos Projetos de Extensão

Endereço para contato: lorena.spic.setelagoas@uniatenas.edu.br

RESUMO

A infância é um período crucial para a formação de hábitos, valores e crenças, especialmente em relação à alimentação. A crescente obesidade infantil no Brasil, com 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos obesos, é muitas vezes influenciada por fatores como publicidade de alimentos ultraprocessados e condições socioeconômicas. Este projeto visa promover a educação alimentar entre crianças de 6 a 7 anos, incentivando o consumo de alimentos saudáveis e desestimulando produtos ultraprocessados por meio de atividades lúdicas e palestras educativas. Com uma abordagem educativa, pretende-se engajar as crianças em atividades interativas e conscientizá-las sobre a importância de uma alimentação balanceada, buscando a necessidade de combater a obesidade infantil em um cenário de transição nutricional e acesso limitado a alimentos saudáveis.

Palavras chaves: infância, hábitos alimentares, obesidade, abordagem educativa.

INTRODUÇÃO

A infância é uma fase da vida marcada pela construção de hábitos, valores e crenças, sendo que muitos destes persistiram durante a vida adulta. Deste modo, é mister salientar como este período é imprescindível para a construção de hábitos alimentares saudáveis, assim como destacar aspectos socioeconômicos e culturais que interferem nesta construção, por exemplo: o excesso de publicidade de alimentos ultraprocessados destinada ao público infantil, a condição econômica familiar e a disponibilidade dos alimentos nas casas e nas escolas, visto que esses são os principais ciclos de convivência das crianças.

Nas últimas décadas, o Brasil passa por um processo de transição nutricional em que a prevalência de sobrepeso supera a de desnutrição, sem dúvidas devido ao alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e deficientes em micronutrientes, e essa mudança no perfil nutricional impacta diretamente no desenvolvimento físico e mental das crianças e adolescentes (Schmidt, 2018). A obesidade é um problema de saúde pública da atualidade, pois segundo a OMS, em 2017, 124 milhões de crianças foram consideradas obesas em todo o mundo, da mesma forma que no Brasil 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos foram considerados obesos (OMS, 2018).

Logo, este projeto de extensão se justifica pelo impacto que a promoção de uma educação alimentar desde a infância tem sobre a prevenção de agravos de saúde relacionados à alimentação como a obesidade, a diabetes mellitus e a hipertensão arterial. Em razão de todo o exposto, este trabalho tem por objetivo incentivar o consumo de alimentos in natura e desestimular o consumo de produtos ultraprocessados por crianças entre 6 a 7 anos da Escola Skipper's por meio de atividades lúdicas de conscientização sobre escolhas saudáveis na alimentação, com a finalidade de impactar de maneira positiva os hábitos alimentares das crianças para prevenir a obesidade infantil, a deficiência de micronutrientes e doenças metabólicas.

METODOLOGIA



No dia 10 de abril de 2024, estabelecemos o primeiro contato com a instituição escolar e realizamos uma visita à Escola Skippers. Durante esta visita, apresentamos o projeto e discutimos suas possíveis aplicações. Exploramos diversas questões relacionadas ao ambiente escolar e à rotina das crianças, o que nos permitiu uma compreensão mais ampla das necessidades da escola.

Com base nessa análise, estruturamos a metodologia do projeto em uma brincadeira educativa para os alunos do 1º ano. Utilizamos dois cartazes, um verde e outro vermelho, para que as crianças, após receberem as instruções adequadas, posicionar desenhos de alimentos de acordo com os critérios de "saudável" e "não saudável". Essa dinâmica lúdica foi projetada para engajar os alunos de forma interativa e facilitar o aprendizado.

Após a atividade, realizamos uma breve palestra, adaptada ao público infantil, para reforçar o conteúdo de maneira simples e acessível. Ao final da explicação, distribuimos medalhas de EVA com frases motivacionais sobre a importância de uma alimentação saudável na infância.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A atuação no projeto de extensão visa justamente contribuir para a promoção da saúde infantil, focando na construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Por meio de atividades lúdicas e educativas, buscamos conscientizar as crianças sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e desestimular o consumo de alimentos ultraprocessados. Além disso, procuramos abordar aspectos socioeconômicos e culturais que influenciam esses hábitos, promovendo um ambiente propício para a reflexão e aprendizado. Ao ser feito, esperamos que, ao incentivar o consumo de alimentos in natura e engajar as crianças em práticas interativas, o projeto ajude a formar uma base sólida para uma alimentação equilibrada ao longo da vida. Isso não apenas beneficiará a saúde das crianças, mas também promoverá uma maior compreensão sobre a importância de hábitos saudáveis entre as famílias e a comunidade escolar, contribuindo para um futuro mais saudável e consciente.

CONCLUSÃO

A infância é uma etapa fundamental para a formação de hábitos alimentares, além de que se forem adquiridos maus hábitos as consequências podem ser perduradas até a vida adulta. Dessa forma, uma obesidade pode acarretar problemas respiratórios, ortopédicos, psicológicos e a própria questão do preconceito, principalmente nas crianças em ambientes escolares. A partir do exposto, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade pode-se definir como o excesso de gordura corporal, em quantidade que proporcione prejuízos à saúde.

Ademais, este projeto de extensão, realizado na Escola Skippers, teve como objetivo principal promover a educação alimentar entre crianças de 6 a 7 anos, abordando a importância de escolhas saudáveis em um contexto repleto de influências negativas, como a publicidade de alimentos ultraprocessados. Assim, durante as atividades lúdicas e educativas, foi possível estabelecer um espaço de diálogo e aprendizado, onde as crianças puderam compreender melhor a classificação dos alimentos e a relevância de uma alimentação balanceada. A interação entre os alunos e a equipe do projeto foi essencial para o enriquecimento do conhecimento sobre hábitos alimentares.

Portanto, pode-se afirmar que o projeto foi de grande valia para os alunos e suas famílias, uma vez que proporcionou esclarecimentos sobre alimentação saudável e incentivou a adoção de práticas que visam prevenir a obesidade e outras doenças metabólicas. A disseminação dessas informações entre os participantes certamente contribuirá para que enfrentem os desafios relacionados à alimentação de maneira mais consciente e saudável, promovendo uma vida futura com mais qualidade e bem-estar.

REFERÊNCIAS

NOBRE, L. N., *et al.* Padrão Alimentar de Pré-escolares e fatores associados. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 15 Mar. 2012, v. 88, n. 2, p. 129-36. Acesso em: abril de 2024.

CHEROBINI, Luciane; NOVELLO, Tanise. Educação Ambiental e alimentação saudável: o despertar dos hábitos na educação infantil. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v.4, n.5, p. 669-684, 2018. Acesso em: abril de 2024.



MACHADO, A. B. S., *et al.* Educação Interprofissional: um relato de experiência para promoção de uma alimentação adequada e saudável. **Revista Ciência Plural**, v. 8, n. 2, p. 2446-7286, 2022. Acesso em: abril de 2024.

ACCIOLY, Elizabeth. **Instituto de Nutrição Josué de Castro UFRJ**, v. 2, n. 2, 2009. Acesso em: abril de 2024.