

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA, COM ÊNFASE NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Dayane de Melo Barros (1); Claudinelly Yara Braz dos Santos (1); Tarcísio Pereira Silva Gomes (2); Stefani Mendes da Silva (3); Danielle Feijó de Moura (1)

D.M. B (1); C.Y.B. S (1); T.P.S.G (2); S.M.S (3); D.F.M (1)

1- Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, e-mail: dayane.mb@hotmail.com; 2- Centro universitário Maurício de Nassau-UNINASSAU; 3- Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE.

Resumo: Uma das características mais importantes relacionadas ao desenvolvimento e crescimento das crianças em idade escolar é a alimentação. À medida que, as crianças iniciam os estudos, ocorre uma grande socialização, com maior susceptibilidade a reprodução do comportamento dos semelhantes. Desse modo, é necessário, estimular em grupos, uma alimentação mais saudável. Para isso, é fundamental agregar a educação nutricional no ensino, pois esta atua como um excelente recurso de promoção da saúde através da formação de preferências alimentares saudáveis, influenciando em mudanças relacionadas às práticas e ações do cotidiano infantil. Com base nisso, o presente estudo objetivou promover uma ação de educação em saúde destacando a importância da educação alimentar e nutricional em uma escola pública localizada em Vitória de Santo Antão-Pernambuco. O estudo ocorreu por meio de autorização através do TCLE para menores de 18 anos. A atividade de educação nutricional realizou-se com 30 escolares do 5º ano do ensino fundamental I. Antes da atividade de educação nutricional, os estudantes assistiram a uma aula sobre alimentação saudável. Em seguida, realizou-se uma atividade de como montar um prato saudável. Depois da atividade, observou-se que os escolares conseguiram se integrar com a ação proposta, apresentando interesse sobre o assunto abordado. Sendo assim, a atividade realizada foi de significativa importância para o aprendizado dos escolares. Destacando que este tipo de ação contribui para o processo de educação alimentar, possibilita a transmissão de novos conhecimentos adquiridos sobre alimentação saudável, evidenciando assim, a necessidade da aplicação de educação nutricional na escola.

Palavras-chave: educação nutricional, desenvolvimento, crescimento, escolares, infantil.

Introdução

A alimentação é considerada um dos aspectos ambientais mais relevantes associados ao desenvolvimento e crescimento das crianças durante a idade escolar (BERNART e

ZANARDO, 2001). A idade escolar é compreendida entre os 7 e 10 anos de idade, representando por sua vez, um período de crescimento ao qual requer elevadas exigências de nutrientes (FAGIOLI, 2006). Ao passo que, as crianças começam a

frequentar a escola, dá-se início a uma ampla socialização que acarretará no recebimento de novas influências, havendo conseqüentemente uma maior tendência da reprodução de comportamentos semelhantes ao dos educadores e das outras crianças. Dessa maneira, faz-se necessário instigar em grupo, uma alimentação mais saudável e rica em nutrientes (SOUZA, 2006), para tanto, é importante inserir a educação nutricional no ensino. De acordo com a Resolução N° 380/2005 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), entende-se por Educação Alimentar e Nutricional (EAN) “O procedimento realizado pelo nutricionista junto a indivíduos ou grupos populacionais, considerando as interações e significados que compõem o fenômeno do comportamento alimentar, para aconselhar mudanças necessárias a uma readequação dos hábitos alimentares”. A vista disso, a aplicação da EAN em escolas é um importante instrumento para a promoção da saúde através da formação de preferências alimentares saudáveis, implicando em mudanças relacionadas às práticas e ações do dia-a-dia dos indivíduos (SILVA e FONSECA, 2009; SOUZA, 2006). Além disso, a abordagem de nutrição e alimentação no âmbito escolar tem como pretensão, despertar uma compreensão crítica a respeito da necessidade de realizarem-se melhores escolhas alimentares,

ou até mesmo de tentar modificar as preferências alimentares que estão voltadas para uma dieta industrializada buscando com isto, introduzir uma alimentação o mais natural possível (SOUZA, 2006). O presente estudo então, objetivou promover uma ação de educação em saúde destacando a importância da educação alimentar e nutricional na escola Major Manoel Fortunato em Vitória de Santo Antão-Pernambuco.

Metodologia

O estudo ocorreu por meio de autorização através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para menores de 18 anos, resolução 466/12. A atividade de educação nutricional foi desenvolvida com 30 escolares do 5° ano do ensino fundamental I, apresentando faixa etária média de 10 anos. Previamente a atividade de educação nutricional, os estudantes assistiram a uma aula sobre alimentação saudável (figura 1).



Figura 1- Palestra sobre alimentação saudável.

Posteriormente, foi proposta uma atividade de como montar um prato saudável, utilizando um prato de isopor vazio e levado para a aula recortes de diversas figuras impressas de alimentos normalmente consumidos no almoço. Após isso, os escolares colaram as figuras dos alimentos (figura 2) mais discutidos durante a aula de alimentação saudável, recebendo o direcionamento de como realizar escolhas adequadas.



Figura 2- Colagem das figuras no prato.

Resultados e discussão

Após a aplicação da atividade de promoção da educação nutricional, pôde-se observar que os escolares conseguiram se integrar com a ação proposta, apresentando interesse ao passo que, ocorreu à explicação sobre alimentos. Os estudantes questionaram também quando tinham dúvidas, colaborando com as argumentações propostas para a montagem de

um almoço. E demonstraram através da atividade, uma refeição saudável e diversificada (figura 3). O entendimento apresentado pelos escolares asseverou a importância da educação nutricional nas escolas como uma ferramenta que contribui significativamente para o processo de ensino-aprendizagem como verificado também no estudo de Martins, Walder e Rubiatti (2010).

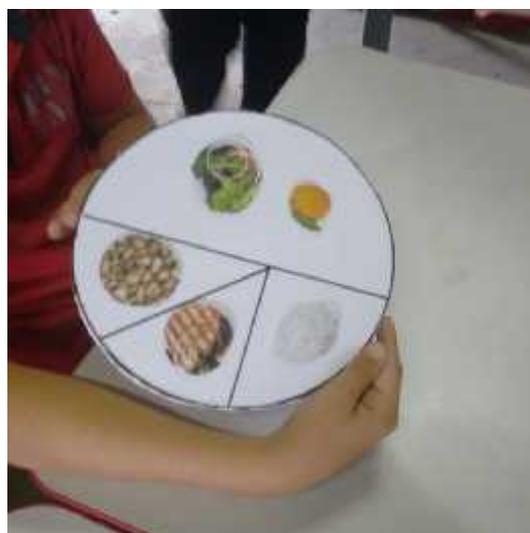


Figura 3- Prato saudável finalizado.

Conclusão

A atividade de educação nutricional realizada foi de significativa importância para o aprendizado dos escolares sobre hábitos alimentares saudáveis, pois, à medida que, as crianças entendem o valor nutritivo dos alimentos, torna-se mais fácil ocorrer à transição nas suas preferências alimentares durante o período escolar. Observou-se também, que os estudantes demonstraram grande interesse a respeito de uma

alimentação nutricional adequada. Diante disso, evidenciou-se que a atividade realizada, possibilitou também que as crianças pudessem transmitir os novos conhecimentos adquiridos sobre alimentação saudável para sua família e afins. A intervenção resultou em uma excelente ação educativa, sendo esta de fácil aplicação e análise, gerando o interesse e criatividade dos escolares em relação às escolhas alimentares equilibradas e adequadas a nível nutricional. Ademais, o estudo contribuiu para mostrar a necessidade da inserção da educação nutricional no âmbito escolar.

Referências

BERNART, A.; ZANARDO, V. P. S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Vivências**, v.7, n.13, p.71-79, 2011.

BRASIL. **RESOLUÇÃO CFN Nº 380/2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências, 2005.

FAGIOLI, D. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006.

MARTINS, D.; WALDER, B.S.M.; RUBIATTI, A.M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar, **Rev. Simbio-Logias**, v.3, n.4, 2010.

SILVA, E. C. R.; FONSECA, A. B. Abordagens pedagógicas em educação alimentar e nutricional em escolas no Brasil. In: ENCONTRO NACIONAL DE

PESQUISA EM ENSINO DE CIÊNCIAS (ENPEC), 7., 2009, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: ABRAPEC, 2009.

SOUSA, P.M.O. Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional. **Universidade de Brasília**. Curso de Especialização em Qualidade de Alimentos. Brasília, 2006.