

O GUIA ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Maria Licia Feereia Pessoa¹
Nathalia Alves da Silva²
Wellerson Rodrigues Ferreira³
Adslanson de Melo Gomes Peixoto⁴
Tainá Sherlakayann Alves Pessoa⁵

INTRODUÇÃO

A infância e o início da adolescência se caracterizam como fases decisivas para a vida do adulto, visto que é nelas que ocorre a formação de costumes que irão perdurar durante as demais fases do indivíduo. Assim, o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a forma com que os alimentos são apresentados durante a infância são decisivos para a diminuição do surgimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade ao decorrer da vida. Segundo Ramos (2000) a criança tem seu paladar definido já na infância, por isso é necessário compreender os fatores relacionados à sua determinação de modo a identificar o melhor processo educativo e aplicar mudanças efetivas no padrão alimentar da criança.

Assim, o estímulo para a obtenção de hábitos alimentares saudáveis deve começar ainda na infância, uma vez que nessa fase ocorre o desenvolvimento de habilidades e raciocínio crítico. Dessa forma, é importante destacar que com as constantes transformações sociais e culturais, e com o período de tempo cada vez mais curto, os adultos acabam ofertando comidas mais práticas e rápidas às crianças, resultando em excesso de peso na maioria dos casos.

De acordo com a pesquisa de orçamento familiar (POF 2008/2009) ocorreu um aumento no consumo de alimentos industrializados como refrigerantes, biscoitos e açúcares, em contrapartida, houve redução na ingestão de legumes, frutas, verduras e sucos naturais, sendo consumido apenas um terço do recomendado.

Nesse contexto, é indispensável à educação nutricional como ferramenta para sensibilização de crianças e adolescentes quanto a importância de consumir alimentos saudáveis e nutritivos, visto que ela é relevante para o desenvolvimento do indivíduo acerca de sua realidade, auxiliando-o em tomadas de decisões mais saudáveis.

A educação nutricional é conceituada como um processo educativo no qual, através da união de conhecimentos e experiências do educador e do educando, vislumbra-se tornar os sujeitos autônomos e seguros para realizarem suas escolhas alimentares de forma que garantam uma alimentação saudável e prazerosa, propiciando, então, o atendimento de suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (CAMOSSA et al., 2005).

¹Graduanda do curso de Nutrição pelo Instituto de Educação Superior da Paraíba –IESP, licia.ferreira.academico@gmail.com;

²Graduanda do curso de Ciências Biológicas no Instituto Federal da Paraíba – IFPB, nathaliaalvesbio27@gmail.com

³Graduando do Curso de Gestão Ambiental do Instituto Federal da Paraíba –IFPB, wellersonrodriguesferreira

⁴Graduando do curso de Biomedicina pela Faculdade Internacional da Paraíba- FPB, adslanson.gomes@outlook.com

⁵Programa de Pós-Graduação em Ciências Biológicas, UFPB, Pessoa.tsa@gmail.com

O guia alimentar da população brasileira traz informações sobre a educação nutricional através de um vocabulário claro e objetivo, com o intuito de melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde. Assim, no segundo capítulo, o guia alimentar aborda a importância da escolha dos alimentos para compor uma dieta nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada, definindo os principais conceitos a respeito de alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Por isso, o guia pode ser útil como ferramenta para difusão de conhecimento nutricional para as crianças e adolescentes, visto que possui uma linguagem clara, e facilmente pode servir de base para explicar os princípios básicos de uma alimentação saudável. Conforme Vargas e Lobato (2007) o conhecimento, as atitudes e habilidades desenvolvidas no âmbito educacional voltados para a conscientização e adoção de hábitos saudáveis capacitam crianças e jovens para fazer escolhas corretas, trazendo inúmeros benefícios.

O presente trabalho aborda a educação nutricional para educandos de uma organização não governamental em João Pessoa, no estado da Paraíba, tendo como objeto principal de trabalho o guia alimentar da população brasileira. Buscou-se traçar previamente uma relação entre a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados com o índice de massa corporal (IMC) desse público alvo, e a seguir foi realizada uma intervenção educativa com o objetivo de elucidar os conceitos sobre os tipos de alimentos, caracterizando-os quanto a sua natureza.

METODOLOGIA

No primeiro momento com os estudantes foram coletadas algumas medidas antropométricas, tais como peso e altura, com o intuito de identificar o IMC dos sujeitos e relacionar com a sua ingestão de alimentos processados e ultraprocessados. Para avaliar esta relação entre IMC e consumo de alimentos processados e ultraprocessados foi realizado um teste linear simples através do software R. As informações sobre consumo alimentar foram obtidas através de um questionário no qual as questões versavam sobre a frequência do consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, os processados e ultraprocessados. Dessa forma, após a coleta das medidas antropométricas foram calculados todos os IMCs, de acordo com a tabela de WHO (2007), que busca identificar através de percentis, o estado nutricional de crianças e adolescentes com idades entre 5 e 19 anos.

Com base nos resultados obtidos na análise anterior, foi verificada a necessidade de uma estratégia de intervenção. Para tanto, foram conduzidas leituras acerca da importância da educação nutricional para crianças e adolescentes, de modo a construir um arcabouço teórico necessário para fundamentar uma discussão sobre o tema com os estudantes.

No segundo momento, foi realizada uma intervenção educativa sob os moldes de uma dinâmica e tomando por base os conceitos apresentados no guia alimentar da população brasileira. Ao decorrer da dinâmica, muitos estudantes não haviam entendido a diferença entre os alimentos, e a maioria deles relatou alta frequência de ingestão de produtos processados e ultraprocessados devido a facilidade e praticidade de consumo, além disso, destacaram que esses tipos de alimentos são ofertados pelos responsáveis em grande quantidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 20 crianças e adolescentes com idades entre 8 e 17 anos. A princípio foi indentificado que o público não apresentava conhecimento acerca dos tipos de alimentos segundo o guia alimentar e ao responderem o questionário a maioria deles relataram que só consumiam frutas uma vez por semana, legumes e verduras raramente, leite ocasionalmente, e a maioria respondeu ainda que nunca consumia peixe. Em contrapartida relataram que consumiam macarrão instantâneo todos os dias, e que comiam doces, balas e biscoitos recheados até quatro vezes por semana. Assim, segundo Monteiro e Camelo Júnior (2007) hábitos alimentares saudáveis garantem a criança um desenvolvimento em condições apropriadas, além de uma boa saúde e melhoria na qualidade de vida.

Foram avaliados valores de IMC que variaram de 13,9 a 25,9 Kg/m². Embora não exista relação significativa entre IMC e a dieta dos estudantes ($R^2= 0,0000006329$; $p= 0.9916$, o que pode ser justificado pelo reduzido tamanho da amostra e seus padrões de dieta similares. Aproximadamente 40 % apresentaram sobrepeso e 60% encontravam-se eutróficos. Dentre os indivíduos que apresentaram sobrepeso, especificamente 66,7 % é do sexo feminino e 33,3% do sexo masculino.

Os estudantes apresentaram uma alimentação desequilibrada com predominância de alimentos ultraprocessados. Assim, foi realizada uma atividade lúdica na qual os conceitos advindos do guia alimentar foram elucidados e, em seguida, foi conduzido um jogo educativo visando à identificação e classificação dos tipos alimentares, na qual os alunos foram organizados em círculo e houve uma breve explicação sobre a importância do guia alimentar, onde foi mostrado que no capítulo dois havia alguns conceitos primordiais para ajudá-los na escolha dos alimentos.

Ao final da explicação foram mostradas 20 imagens de diversos alimentos, entre eles frutas, carnes, ovos, bolachas, hamburgers, sorvetes e doces com o objetivo de fazê-los indentificar esses alimentos em *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Conforme Oliveira, Costa e Rocha (2017) o processo de aprendizagem que é realizado de maneira lúdica possivelmente enriquece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento crítico e da socialização, dispondo o indivíduo a ser um cidadão capaz de enfrentar adversidades, participando na construção de um mundo melhor.

Em um primeiro momento foi identificado que as crianças e adolescentes apresentaram pouco conhecimento acerca do tema abordado e, após a resolução das dúvidas e repetição da dinâmica, os estudantes classificaram corretamente os alimentos de acordo com o guia alimentar em *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Por esse motivo, a implementação de medidas educativas relacionadas ao estímulo de hábitos saudáveis devem se fazer presente em todos os âmbitos educacionais, visando promover e melhorar a saúde dessas crianças e adolescentes, além disso, esse é um tema transversal incluído na lei de diretrizes e bases da educação nacional (LDB) através da lei 13.666 de 16 de maio de 2018.

Conforme Lazari et.al (2012) as dinâmicas ludo pedagógicas são fundamentais na constituição de hábitos alimentares saudáveis, pois as crianças têm um aprendizado melhor por meio de brincadeiras, sobretudo quando se trata de alimentação saudável.

O guia alimentar nessas intervenções educativas pode se configurar como um norte para a orientação acerca da alimentação saudável notadamente através da inserção dos conceitos or ele apresentados, permitindo ao educador abordar a importância da escolha correta dos alimentos com base nos efeitos adversos que uma dieta inadequada pode estabelecer nos indivíduos. É notável que as crianças possuem dificuldade em adequar-se a novos sabores, dificultando assim a inserção de um cardápio variado, ofertando todos os nutrientes necessários.

A maior dificuldade é fazer com que a criança aceite uma alimentação variada, para que assim melhore suas preferências e adequada hábitos alimentares mais saudáveis e adequados, uma vez que muitas crianças têm neofobia, fenômeno este denominado pelo medo de experimentar novos alimentos e sabores. (LAZARI et.al, 2012)

Portanto, durante a realização do estudo pôde-se notar que quase metade das crianças e adolescentes da fundação encontravam-se com sobrepeso e a maioria delas não possuíam conhecimento acerca da importância de possuir uma alimentação equilibrada, evitando o consumo de alimentos ultraprocessados. Além disso, durante a aplicação da dinâmica constatou-se que grande parte dessas crianças não conheciam os conceitos básicos de alimentação saudável, encontrando dificuldade para classificar os tipos alimentares. Por isso, é relevante que ocorra o desenvolvimento de trabalhos educativos que visem conscientizar esses estudantes acerca dos benefícios a curto e longo prazo que hábitos alimentares saudáveis podem trazer.

Com essa perspectiva, o desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento das crianças, adolescentes e seus familiares em torno dos cuidados com alimentação e nutrição, possibilitando e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis, valorização da utilização da merenda escolar e consequentemente a diminuição do desperdício de alimentos. (OLIVEIRA, COSTA E ROCHA, 2017)

Desse modo, hábitos de vida saudáveis devem ser formados na infância, visto que, durante essa fase o indivíduo necessita de todos os nutrientes fornecidos por uma dieta nutricionalmente equilibrada e adequada. Sendo assim, as ações educativas voltadas a educação nutricional para crianças e adolescentes são de extrema importância, pois se esse tema for abordado precocemente, pode influenciar diretamente na saúde do indivíduo, melhorando suas escolhas alimentares, ajudando-os a obter hábitos mais saudáveis e prevenindo doenças crônicas como hipertensão e diabetes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As características inerentes ao guia alimentar, tais como clareza e objetividade, são favoráveis à promoção da educação nutricional, sendo útil como ferramenta de sensibilização quanto aos processos de obtenção dos alimentos e seus efeitos na saúde.

Nesse contexto, a realização de práticas lúdicas auxilia na compreensão do tema abordado, uma vez que são motivantes e estimulam o pensamento crítico e reflexivo dos

educandos. Portanto, orientar as escolhas alimentares durante o processo de formação das crianças e adolescentes por meio de ações educativas pode influenciar diretamente na construção de hábitos alimentares saudáveis auxiliando na consolidação do comportamento alimentar que, por sua vez, condiciona a melhoria da saúde e qualidade de vida dos sujeitos.

REFERÊNCIAS

CAMOSSA, A.C.C., et al. Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento. **Alimentos e Nutrição Araraquara**. v.16, n.4, p. 349-354, out./dez. 2005.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**. v.76, Supl.3, 2000.

MONTEIRO J.P, CAMELO JÚNIOR J.S. **Nutrição e Metabolismo – Caminhos da Nutrição e terapia Nutricional da Concepção a Adolescência**. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2007. p.278.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, Antropometria estado nutricional no Brasil**. Brasília (DF).

OLIVEIRA, J.C; COSTA, S.D; COSTA, S.M.B. **Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba**. 2017. 17f. Monografia- Faculdade Integradas do Brasil, Curitiba, PR, 2017.

LAZARI, T.A, et.al. **Importância da educação nutricional na infância**. In: VI Congresso Multiprofissional em saúde, 49, 2012, Londrina. Anais, Centro Universitário Filadélfia, Unifil 1.ed.

MATOS, B.O. **Avaliação do perfil nutricional de crianças e pré adolescentes matriculados em uma escola municipal de Limeira**, São Paulo, 2015. 41f. Monografia- Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Ciências Aplicadas, Limeira, SP, 2015

BRASIL. **Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: http://nutricao.saude.gov.br/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf

